

วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

Academic Journal of Thailand National Sports University

ปีที่ 14 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2565) Volume 14 No. 2 (May - August, 2022)

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

MINISTRY OF TOURISM AND SPORT

ISSN 2673 0952 (Print)

ISSN 2697 5793 (Online)

ผู้ทรงคุณวุฒิพิชญพิจารณ์
ประจำวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ศาสตราจารย์ กิตติคุณ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ศาสตราจารย์ ดร.กัลยา กิจบุญชู	นักวิชาการอิสระ
ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์	วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ เจ้าฟ้าจุฬาภรณ์
รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณพิสุทธิ์	นักวิชาการอิสระ
รองศาสตราจารย์ ดร.ธิรตา ภาสะวณิช	มหาวิทยาลัยรามคำแหง
รองศาสตราจารย์ ดร.ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจจพจน์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสถิรกุล	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์	นักวิชาการอิสระ
รองศาสตราจารย์ ดร.พิชิต ฤทธิ์จรูญ	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์
รองศาสตราจารย์ ดร.ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์	นักวิชาการอิสระ
รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณชลี โนริยา	มหาวิทยาลัยมหิดล
รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน	นักวิชาการอิสระ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิลมณี ศรีบุญ	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร	มหาวิทยาลัยบูรพา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร	วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ เจ้าฟ้าจุฬาภรณ์
ดร.เพ็ญพรรณ พิทักษ์สงคราม	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี
ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

กองบรรณาธิการ

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ปีที่ 14 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2565) Vol. 14 No. 2 (May - August, 2022)

ที่ปรึกษา

อธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์มานะ ภู่หลำ	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

กองบรรณาธิการฝ่ายจัดการ

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

ผู้ทรงคุณวุฒิประจำกองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ชาตรูประชีวิน	มหาวิทยาลัยนเรศวร
รองศาสตราจารย์ ดร.นภพร ทัศนัยนา	มหาวิทยาลัยบูรพา
รองศาสตราจารย์ ดร.ไถ้ออน ชินธเนศ	นักวิชาการอิสระ
รองศาสตราจารย์ ดร.ธิรตา ภาสะวณิช	มหาวิทยาลัยรามคำแหง
รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์	มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต
รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน	มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิชาติ ไตรแสง	มหาวิทยาลัยแม่โจ้
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณฐพร อุตกฤษฏ์	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คมสิทธิ์ เกียนวัฒนา	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์	มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต
ดร.ผกามาศ ชัยรัตน์	มหาวิทยาลัยพะเยา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศธร โฆสิตธรรม	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์จินตนา เทียมทิพร	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
นายชุมพล กุลเขมานนท์	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิมประภา อินต๊ะหล่อ	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
Academic Journal of Thailand National Sports University

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่ผลงานวิชาการและผลงานวิจัยทางการพลศึกษา การกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจการกีฬา การศึกษา และสาขาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ และหน่วยงานภายนอก

2. เพื่อเป็นสื่อกลางการแลกเปลี่ยนและอ้างอิงผลงานวิชาการและผลงานวิจัยทางการพลศึกษา การกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจการกีฬา การศึกษา และสาขาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

3. เพื่อสร้างเครือข่ายการเผยแพร่ผลงานวิชาการและวิจัย ระหว่างสถาบันกับหน่วยงานภายนอกทั้งภาครัฐและเอกชน

กำาหนดการพิมพ์เผยแพร่

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีกำหนดออกปีละ 3 ฉบับ ดังนี้

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

เจ้าของ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

การรับบทความ

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ รับตีพิมพ์บทความผลงานวิจัยและบทความวิชาการภาษาไทย และภาษาอังกฤษ ในขอบข่ายทางการพลศึกษา การกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจการกีฬา การศึกษา และสาขาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ผู้เขียนที่ประสงค์จะส่งบทความลงตีพิมพ์ในวารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จะต้องสมัครสมาชิกวารสาร และชำระค่าดำเนินการพิชญพิจารณ์ จำนวน 3,000 บาท โดยสามารถส่งบทความผ่านทางเว็บไซต์วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ (https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TNSUJournal)

สำนักงาน วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
กองส่งเสริมวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
333 หมู่ 1 ถ.สุขุมวิท ต.หนองไม้แดง อ.เมือง จ.ชลบุรี 20000
โทรศัพท์ 038-054217 Email: journalipe@hotmail.com

ลิขสิทธิ์

ต้นฉบับที่ได้ลงตีพิมพ์ในวารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ถือเป็นลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ และบทความในวารสารเป็นแนวคิดของเจ้าของบทความ มิใช่แนวคิดของกองบรรณาธิการ ซึ่งหากมีการตรวจพบว่าบทความมีการกระทำอันแสดงถึงการผิดจริยธรรมหรือจรรยาบรรณถือเป็นความรับผิดชอบของเจ้าของบทความ

บทบรรณาธิการ

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแหงชาติ ฉบับนี้เป็นวารสารปีที่ 14 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2565) ซึ่งประกอบไปด้วย บทความวิจัย และบทความวิชาการที่ผานการประเมินคุณภาพของบทความจากผู้ทรงคุณวุฒิพิชญพิจารณ์ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในสาขาต่าง ๆ วารสารฉบับนี้ได้ดำเนินการจัดทำเป็นวารสารออนไลน์เพื่อให้ผู้สนใจได้ศึกษาค้นคว้า ตลอดจนเป็นหลักฐานในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์อื่นต่อไป

ผู้ช่วยศาสตราจารย์มานะ ภู่หลำ
บรรณาธิการวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทความวิจัย	
FACTORS AFFECTING SUCCESS OF BUSINESS PROFESSIONAL TAKRAW MANAGEMENT *Pawares Phantayuth*	1
โปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชน *กัญญาเพชร พันดานุวงศ์ ฉัตรกมล สิงห์น้อย รังสฤษฎ์ จำเริญ และปริญญา เรืองทิพย์*	17
การศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา *กฤษดา ตามประดิษฐ์ และพิเชษฐ์ ชัยเลิศ*	29
ผลของการฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลังที่ส่งผลต่อความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ *กาญจนา กาญจนประดิษฐ์ และพัชรี ทองคำพานิช*	41
การศึกษาการจัดการทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 45 *คมกริช ฆ้องนำโชค*	55
การศึกษาองค์ประกอบทางการท่องเที่ยวและการมีส่วนร่วมของชุมชนที่มีต่อความยั่งยืนทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในจังหวัดชลบุรี *ทัดดาว นาควงศ์ และอัมพร กรุดวงษ์*	73
ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดกับการตัดสินใจใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศของนักท่องเที่ยวสูงอายุ *นวนันทน์ ศรีสุขใส ชมพูนุช จิตติถาวร จิรานุช โสภา และศศิธร ผลแก้ว*	87
รูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ *ปัญญา ศักดิ์แก้ว และปวีณา อุทุมภา*	97

สารบัญ

เรื่อง **หน้า**

บทความวิจัย

แนวทางการพัฒนาจัดตั้งเมืองกีฬาเพื่อการท่องเที่ยวและนันทนาการ: กรณีศึกษา เทศบาลนครขอนแก่น 111
ปิยะศิริ อินทะประสงค์ และวิมลสิริ แสงกรด

อาการคิดถึงบ้านของนักเรียนประจำในโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี 123
ณิตา ตันเจริญสุข นิธิศ ธงภักดิ์ และวริษฐา เทียมทิพร

แนวทางการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ 135
สุดาภรณ์ สมัครผล

การเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาของนักฟุตบอลไทยลีก 147
อณวัฒน์ สมศรีรื่น และวรรณชลี โนริยา

ศักยภาพของชุมชนในด้านการออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วมของชุมชน ตำบลบึงน้ำรักษ์ จังหวัดปทุมธานี 159
กนกรัชต์ ต่วนชะเอม และศุกล อริยสัจสี่สกุล

หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตของครูสุขศึกษา 171
ชญาภัสร์ สมกระโทก จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และสริญญา รอดพิพัฒน์

ผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 189
ชมวาสน์ เพชรแดง สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ และกัลพฤกษ์ พลศร

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น 201
ญาณิศา พึ่งเกตุ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ สุธนะ ติงศภัทิย์ และสริญญา รอดพิพัฒน์

สารบัญ

เรื่อง **หน้า**

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการฝึกที่มีต่อทักษะทางกลไกของเด็กออทิสติก 217
เนตรนภา ไพโรจน์ รายาศิต เต็งกูสุลัยมาน และภานุ ศรีวิสุทธิ์

การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้ม 227
ของผู้สูงอายุ
คณิน ประยูรเกียรติ และผกาวดี ไวกสิกรรม

ผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง 243
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่
มาริษา ชัยแก้ว ศิริพร สัตยานุรักษ์ และธาวุฒิ ปลื้มสำราญ

ผลของการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความเร็ว 253
ในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร
วิษณุ อรุณเมฆ

การพัฒนาแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬาโดยใช้กระบวนการวิจัยตามเทคนิคเดลฟาย 265
วงศ์พัทธ์ ชูดำ

การพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้า 281
สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
โสภา ช้อยชด จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และกมลวรรณ ตังธนกานนท์

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมอง 299
ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา และความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษา
อนุชิต ชุลีกราน จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และจินตนา บันลือศักดิ์

บทความวิชาการ

การฝึกด้วยแรงต้านสำหรับการพัฒนานักกีฬาระดับเยาวชน 309
ชนวัฒน์ สรรพสิทธิ์

FACTORS AFFECTING SUCCESS OF BUSINESS PROFESSIONAL TAKRAW MANAGEMENT

Pawares Phantayuth
Faculty of Sports and Health Science, Thailand National Sports University
Suphan Buri Campus

Abstract

This study investigated the factors affecting success of business professional Takraw management (iproactive governance policies, strategy leadership vision, sport sponsorship budgets, sport image, sportsman reputation, facility management, professional publicity). According to the existing literature, management concept of 4Ms led to success of business professional Takraw management. Based on Contingency Theory it was related to what can be used as appropriate for the situation. The population and samples consisted of 208 executive committee from the Takraw Association of Thailand, team managers, sports coaches, athletes, experts in professional sports, marketing executives, sport business executives, executives from provincial and local administration organizations, and executives from Sports Authority of Thailand. Statistics used were tested by ordinary least squared regression. In addition, response biases were conducted by demographic comparison, factor loading was used for validity and Cronbach Alpha was employed for reliability. The results revealed that proactive governance policies, sport sponsorship budgets, sport image, sportsman reputation, facility management and professional publicity had a significant positive effect on success of business professional Takraw management. On the other hand, strategy leadership vision did not have a significant positive effect on success of business professional Takraw management. The research findings indicated that executives should have business expertise and experience in order to make the vision and goal as the direction in setting management policy or practice and implementing plans for various areas of development to achieve the goal. In addition, strategies should be made to penetrate the Takraw sports fan on online media database.

Keywords: success of business professional Takraw management

Corresponding Author: Asst. Prof. Pawares Phantayuth, Ph.D., Faculty of Sports and Health Science, Thailand National Sports University Suphan Buri Campus, Email: phantayuth@hotmail.com

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

Introduction

Sport is important to people and country both in life quality and health promotion (Thaweesup Khayapakwaen, 2012). Moreover, sports are more popular among Thai people because of the increasing trend of health care. However, the development of sports in Thailand still relies on the government sector because this is not popular enough to make the sports business. This generates much more income to the private sector for investing in sports businesses. Therefore, the development of athletes and sports personnel requires government support. In addition, the government has limited budgets to support sports, both amateur and professional sports, affecting the success of international sporting events (Sports Authority of Thailand, 2006). Thus, it is necessary to continuously develop new athletes. There is a limitation that the recruitment of new athletes can be done only for the particular group and the government does not have enough budgets to enhance the capacity of sports association and sports organizations. Besides, when considering the situation of professional sports, it is found that in many countries, people are encouraged to have sports excellence and career. However, many countries can develop sport into occupations and make the country benefits, such as building reputation and bringing income into the country, etc. Moreover, professional sport is an economic development tool of the country because people have income from it. This is consistent with the 6th National Sport Development Plan (2017 - 2012) on the development of professional sports in strategy 3, developing sports for excellence and continuing to success at the professional level.

Professional sports are types of entertainment business. Professional sports development is necessary for athletes to be qualified and capable of international standards. The professional sportsman must be highly capable to receive support from the audience and must have sponsors. Furthermore, the application of market principles together with professional sports development will lead to the success of professional sports and sport excellence. However, the development of professional sports to be sustainable requires a plan for both short and long terms. This is consistent with the national development plan (National Sport Development Plan). These must be continuous for the development of professional sports to meet the goals and four objectives set in the 6th National Sport Development Plan (2017 - 2012). Four objectives for the development of sports for career include 1) to promote and develop international sport and some Thai sports to be sustainable professional sport, 2) to develop all sportsmen and sports personnel to be fully integrated in both quality and ethics as well as encouraging the establishment of professional sport production institutions and the integration of members (fans) of professional sports club organizations in both central and regional areas, 3) to develop a system and mechanism for match management of professional sports to international standards with appropriate rules and regulations related to appropriateness and modernity of professional sports, and 4) to develop a professional management system by supporting the allocation of funds for promotion and welfare of professional sports for the protection and

preservation of rights of benefits as well as motivating the private sector to promote professional sports. Thus, in the development of professional sports, it is considered that an important factor in economic and social development can lead to income and reputation of the sportsmen and image of the country. Also, current professional sport is the indicator of the growth in country development.

"Takraw" is a Thai sport that has been popular for centuries. It can be seen in both countryside and suburbs. Playing Takraw can promote the performance of various organs, making the body strong, helping prevent heart disease, improving blood circulation. It also builds muscle strength and encourages active agility. Importantly, one who plays Takraw is a person who promotes Thai arts and culture. It is regarded as a genuine preservation of national identity. On the other side, Takraw Thailand League, even though, has been declared as a professional sport for 10 years, the development of the Takraw League has not been successful in becoming a professional sport as expected by the Sports Authority of Thailand. One possible cause is that Takraw player in the Thailand League is still working as a main occupation and playing Takraw as a supplementary career. In addition, in the past the Sports Authority of Thailand together with the Takraw Association of Thailand organized 13 tournaments of Takraw Thailand League. It was found that the number of people who visited the competition in each match, both home team and away team, is very small causing each competition uninterested. In addition, competition patterns, which may be caused by non - standard competition management, are also different from other sporting events. Moreover, the popularity of Takraw sports is in minimal, lack of public relations and fan club creation, lack of development of athletes and sports personnel, etc. Therefore, managing the Takraw team to become a strong professional Takraw club, launching business management and benefits to strengthen the club, and strengthening professionalism of professional organizations executives are essential and important.

Therefore, Thailand professional sport is still lacking in the direction of operations, systematic planning and support, seriously making the Takraw sports management of Thailand unsuccessful. In addition, the development is not continuous and problems of the clubs are that they could not earn income to support the club management to be sustainable and have better performance. The researcher therefore aims to study the factors affecting success of business professional Takraw management in order to get a guideline for planning, development, promotion, including the improvement or standardization of professional Takraw management to be a sustainable occupation.

To address this objective, this paper is organized as follows; in the first section the literature reviews about the factors on success of business professional Takraw management are presented (proactive governance policies, strategy leadership vision, sport sponsorship budgets, sport Image, sportsman reputation, facility management, professional publicity) and

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

the model and a set of research hypotheses are purposed. Next, the method and results are discussed. Lastly, conclusion, contribution, and future suggestions are presented.

Relevant Literature and Research Hypotheses

This study attempts to investigate the factors affecting success of business professional Takraw management. Interestingly, Contingency Theory is considered as an appropriate theory in explaining the chosen solution to administrative problems which are not the best way, but it can determine what management should be used in those situations. This is consistent with Chapman (1977) saying that the situation management focuses on adjusting the management behavior to the organization's situation. The main success of the administration is determined by the situation without the only management strategy that can be applied to every situation. According to the Chenhall (2003), the success of the organization depends on the variables that are the bases of the situation and may be best if the corresponding models are relevant to the situation. This study is related to what can be used as appropriate for the situation. In addition, Drazin, & Van de Ven (1985) said that different viewpoints of how to reach the destination had three different methods according to the suitability of the chosen to use, such as selection, reaction and organization systems.

Therefore, from the basic of contingency theory, it is likely to be related to factors on success of business professional Takraw management (proactive governance policies, strategy leadership vision, sport sponsorship budgets, sport Image, sportsman reputation, facility management, professional publicity). These are related to the internal and external environments, that are, focusing on long-term goals leading to successful results of business professional Takraw management under the situation-oriented conceptual framework.

Thus, the research relationships of these variables are discussed and hypothesized. The conceptual model presents the aforementioned relationships, as shown in Figure 1.

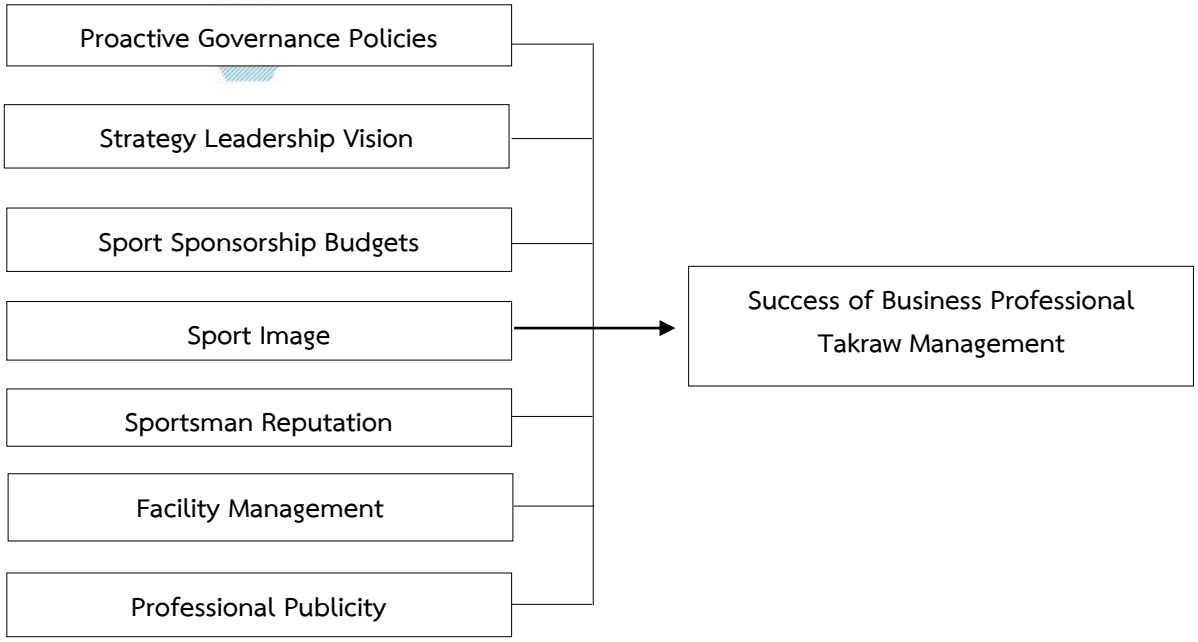


Figure 1 Model of Factors Affecting Success of Business Professional Takraw Management

1. Proactive Governance Policies

Proactive governance policies refer to the government agency which has a policy to set goals for promoting professional Takraw. These directly affect the budget allocation in promoting and supporting proactive sporting Takraw management, such as creating competitive management activities, improving the laws relating to professional Takraw including setting a tax reduction policy for traders or supporters in Takraw. Ong - Arj Kosinkar (2005) suggests that an important role in the budget allocation of the government expenditure is to support the management in accordance with the policy. Government policies are the results that drive the power to make the operation successful according to the goal. Furthermore, government policies must be clear in promoting and developing professional sports systematically, focusing on the development of government agencies and personnel for quality. The government agencies must invest in sports together with overseeing the club's management to be honest, transparent, and able to verify. It can help achieve the correct management system leading to the success of the business professional Takraw management.

Ronnarit Suwaja (2009) said that the support from the government would make professional sports in Thailand developed and have a positive effect on management. Ong - Arj Kosinkar (2005) found that factors affecting the success of sports management to occupation system are political factor and budget support. Nanchai Santibut (2008) also found that the government's promotion policy is the main factor that leads to the success of professional sports. This leads to the hypothesis posited as below:

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

Hypothesis 1: Proactive governance policies will have a positive effect on success of business professional Takraw management.

2. Strategy Leadership Vision

Strategy leadership vision refers to the leaders who can anticipate the future, access to work at all levels, communicate with others effectively, access existing resources and systematic management system with a strategy driven. Vision is something that leaders need to lead the organization to the desired destination. This creates a true and successful vision. The organization should have leaders who use strategic management principles. Chuta Tingsaphat (2006) said that the heart of business professional sports development, namely leaders must have a strategic vision, professional management, quality personnel, referees and coaches having quality and professionalism, competition standards conforming to international systems. The leaders must keep creating popular trends in Takraw in order to get a large number and a variety of sports fans. Furthermore, Suthep Maythaisong et al (2011) who studied the development of causal models for sports excellence management found that the vision of the leaders had a positive direct influence on sports excellence. Therefore, executives must have effective leader and clear goals for sports such as creating opportunities to develop sports for athletes, allocating sufficient resources to sports support, directing and monitoring performance and encouragement to athletes. Moreover, Trakarn Punthumlerdrujee (2013) also said that the confidence and expectations of the management team were part of the support for the team to succeed. Burapha University (2008) discussed that important factors affecting the success of professional sports development included unified management system, planning in short and long terms and the continuum of monitoring and evaluation. Hence, the main relationship can be proposed as below:

Hypothesis 2: Strategy leadership vision will have a positive effect on success of business professional Takraw management.

3. Sport Sponsorship Budgets

Sport sponsorship budgets are defined as obtaining a budget from the sponsors and supporters in order to ensure that the operation of the professional Takraw conducted efficiently and successfully. The budgets of sport sponsorship are one of important factors for sport administration to be successful (Thaweesup Khayapakwaen, 2012). Sports sponsors are funding, resources and services to executives of organization that offer certain benefits to use as links to commercial interests. For a new management system for professional sports management in order to be successful, the organization must manage business and management styles from many sectors in the organization. Not only focusing on sports, the most important thing is that they must have high capital for administration (Sanguan Jirakraisothorn, 2012). Based on the literature review, Rapeepat Duenphensri (2010) found that fundamental factor for success in

professional sports management was due to the cooperation and support from sponsors or sport sponsorship budgets. Therefore, sport budget sponsors are important things in the business professional sports management. The sport sponsorship budget is an important factor for management to help achieve the objectives of the sports organization. It is consistent with Ong - Arj Kosinkar (2005) saying that if the sport organization receives support budget from the main sponsor, that sport organization can enter the full marketing operation. There is a principle to fair benefits share between sponsors and match management and can lead to the effective operation and goal achievement. Therefore, it leads to the hypothesis posited as below:

Hypothesis 3: Sport Sponsorship budgets will have a positive effect on success of business professional Takraw management.

4. Sport Image

Sport Image refers to creating an impression in Takraw in order to have attitudes and sense towards Takraw which causes information presented to create a good image including behaving consistently with information presented and results in evaluation of the Takraw image in a good way. Charoenwit Thitiwararak (2001) said that image of the sports was something that had been created with planning and visualizing within the mind for the person to have a sense of sports. These may be derived from both direct and indirect experience of their own leading to clear acceptance and concrete. The image will only occur when the recipient or the consumer is aware of the information. Such information must be clear; there are a large number of channels continuously and consistently, resulting in consumer understanding about that sport. If there is good communication, the image will become clearer until confident and emerged as an image. Therefore, the image requires effective data communication and long enough for repeated communication and multi-media (Duangporn Khamnunwat, & Wasana Chansawang, 1993). Furthermore, sport image is an important part of making sports more progressive and successful. Sports marketers will realize and create a sport image to be consistent with image for the needs of sports consumers (Chittima Charayaphan, 1996). Besides, Chayut Witayapetai (2007) found that the development of sports to professional sports must go through the process of creating a strong sports team based on 4Ps principle; product which refers to the sport image on quality and creating loyalty of customers or sports fans. However, Sasiprapa Chaiprasit (2013) said that sports image could be created by cultivation of popularity in sports activities and the audience would feel that watching sports was an entertainment activity for society and family (Sports Authority of Thailand, 2006) This leads to the hypothesis posited as below:

Hypothesis 4: Sport image will have a positive effect on success of business professional Takraw management.

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

5. Sportsman Reputation

Sportsman reputation is defined as popularity of athletes in public through multimedia to disseminate stories about their ability and other matters, whether behavior, real life, personal matters or portfolio from showing talent through the media and point of interest for public. The sportsman reputation creates believes and popularity of visitors to see the ability of athletes. These have long-term plans for development of star athlete to replace continuing professional sports in order to have a strong fan club leading to stability for the club. In addition, if athletes have a reputation, they must be able to be advanced in international standards and to be believed and trusted by the sports audience. Professional sports are entertainment activities or challenging the ability of high-level sports that can attract viewers to see interest, have fun, be excited, reach the exciting and emotional part with sports activities (Sports Authority of Thailand, 2006). Moreover, the key to the development of business professional Takraw is creating sports popularity and creating an athlete's reputation in order to have various fans (Juta Tingsaphat, 2006). This is also consistent with the study of Ong - Arj Kosinkar (2005) saying that athlete's factor affects the success of sports management and Gerrard (2005) found that performance of most sport management depended on the athlete and especially the talented athletes and fans who support them. These abilities or the reputation of the athlete lead to generating profit, increasing the revenue of the team, determination of expense and wages. And hence, it leads to the hypothesis posited as below:

Hypothesis 5: Sportsman reputation will have a positive effect on success of business professional Takraw management.

6. Facility Management

Facility management refers to planning preparation for sufficient facility to international standards; for instance, the sports match places are suitable, standard, convenient, clean and comfortable. In addition, sports match places should serve good transportation and sport watching chair must be comfortable, clean and with good air ventilation. Facilities including a building is an important factor for success of business professional Takraw management. It is a real management and most benefit. The match places must meet international standards, be convenient to travel for the competition, have good care, cleanliness and safety for athletes and visitors (Sports Authority of Thailand, 2006). However, the approach to development of professional sports according to 4Ps principle; place means the location of the stadium which must be in good atmosphere that can give happiness to sports fans, such as the place is near the city with convenient transportation (Chayut Witayapetai, 2007). In accordance with Rapeepat Duanpemsri (2010), the fundamental factors for success in professional sports management are sports fields and effective sports equipment. Shank (2009) said that factors influencing the physical characteristics of the competition field consisted of

1) area of the competition field environment, 2) entry and exit from the competition field, 3) modernization of facilities, 4) quality of scoreboard, 5) crowd recognition, 6) comfortable seats, 7) entrance plan of the competition field, and 8) service of physical characteristics of the competition field. These factors can bring about emotional responses or perception of happiness in the competition field, expressive behavior of viewer, and efficiency of the sport match management. Undoubtedly, the new management for professional sports to achieve success caused creating the standard competition field and advantage of the competition field area leading to more revenue generation (Sanguan Jirakraisothorn, 2012). Thus, this leads to the hypothesis posited as below:

Hypothesis 6: Facility management will have a positive effect on success of business professional Takraw management.

7. Professional Publicity

The professional publicity refers to presentation of information for the people to recognize news and detailed information of Takraw. There is a variety of forms such as print media, televisions, radio, internet, computer network systems. Moreover, publicity use media as symbol of competition, such as lucky animals and slogan of competition, which should be much publicized and most effective. The publicity is very important to the success in all sports activities because it has a great influence on the public awareness and interest (Sports Authority of Thailand, 2006). Furthermore, the development approach to becoming professional sports according to 4Ps principle in the promotion section can lead to the success of professional Takraw management. There must be sales promotion to motivate customers or sports fans, such as service of sending and receiving sports fans in the vesting match and catching a prize from the tail of the card (Chayut Witayapetai, 2007). Moreover, professional publicity increases awareness and interest of the public, depending on the media owner in support of the first phase. Anywise, when such activities are known and appreciated by public, all media receive returns as they should. Therefore, new management for success of business professional sport management requires marketing strategies to create or expand sports fan bases and activity management to publicity for sustainability (Sanguan Jirakraisothorn, 2012). The publicity strategies used include: 1) various media strategies, 2) special event management strategies, 3) image building strategies, and 4) recognition strategies (Uthen Keawkanhadechakun, 2011). In addition, Ong - Arj Kosinkar (2005) found that publicity factors are influential to the success of business professional Takraw management. Rapeepat Duenphensri (2010) said that fundamental factor for success in managing a professional football club in Singapore was to receive support from publicity media. Therefore, the hypothesis is posited as below:

Hypothesis 7: Professional publicity will have a positive effect on success of business professional Takraw management.

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

Research Method

1. Sample Selection and Data Collection Procedure

Population and samples were 225, including 15 Executive Committee of Takraw Sports Association of Thailand, 100 team managers, sports coaches and athletes under the Takraw professional club, 30 experts in professional Takraw management or other related sports, 30 experts in professional Takraw or other related sports, and 50 external experts including marketing executives, sport business executives, executives from provincial and local administration organizations and Sports Authority of Thailand. A mail survey was used for data collection through a research tool of questionnaire in July, 2018. After four weeks, 138 questionnaires returned. In addition, the questionnaires were collected by the researcher at professional Takraw clubs and 70 of them returned. Thus, 208 questionnaires were received and usable making a response rate of 92.44 percent. According to Aaker et al (2001) the response rate for a mail survey, without an appropriate follow-up procedure, is not less than 20 percent. Therefore, the response rate of this study is considered acceptable.

2. Method

The ordinary least squared (OLS) regression analysis was used to assess all hypotheses in this study. Factor analysis was utilized for construct validity first. The factor analyses managed were done separately on each set of the items describing a specific scale due to limited observations. Employing a varimax, orthogonal rotation, the results showed the principal components factor analysis revealed seven-factor solution. With respect to the confirmatory factor analysis, this analysis had a high potential to expand the component loadings. Hence, a cut-off .40 was adopted (Nunnally, & Berstein, 1994). Finally, all factor loadings were greater than the .40 cut-off and were statistically significant.

The reliability of the measurements in this study was evaluated by Cronbach alpha coefficients. In the scale reliability, Cronbach alpha coefficients were greater than 0.70 (Nunnally, & Berstein, 1994). The scales of all measures appeared to produce internally consistent results; thus, these measures were deemed appropriate for future analysis because they expressed an accepted validity and reliability in this study. Table 1 shows the results for both factor loadings and Cronbach alpha for multiple - item scales used in this study.

Finally, the non-response bias was tested for independent two samples. A comparison of first wave and second wave data was recommended by Rogelberg, & Stanton (2007). The test showed that statistics for respondent characteristics (i.e. gender, age, marital status, education level, position, income, and work experience) had no significant differences between the first wave (early) and the second (late) respondents. Therefore, non - response bias was not significant.

Table 1 Results of Measure Validation

Items	Factor Loadings	Cronbach Alpha
Proactive Governance Polices (PGP)	.540 - 883	.842
Strategy Leadership Vision (SLV)	.824 - .928	.933
Sport Sponsorship Budgets (SSB)	.790 - .917	.903
Sport Image (SI)	.869 - .948	.943
Sportsman Reputation (SR)	.774 - .930	.914
Facility Management (FM)	.844 - .948	.946
Professional Publicity (PP)	.921 - .974	.975
Success of Business Professional Takraw Management (SBT)	.833 - .947	.931

3. Questionnaire Development and Variable Measurement

To examine the factors on success of business professional Takraw management mentioned earlier, a questionnaire was developed to assess seven factors (proactive governance policies, strategy leadership vision, sport sponsorship budgets, sport Image, sportsman reputation, facility management, professional publicity).

All items were measured on a 5-point scale ranging from '1= strongly disagree' to '5=strongly agree'. Success of business of Takraw management refers to performance of operation in business professional Takraw management such as good image, reputation, background, working and creative news which had been planned and implemented using management and marketing strategies, including the commitment of the management, the participation of the working group to achieve the desired results (proactive governance policies, strategy leadership vision, sport sponsorship budgets, sport Image, sportsman reputation, facility management, professional publicity). A 5 - item scale was developed to measure success of business professional Takraw management. The executive committee, team managers, sports coaches and athletes, experts, professional, marketing executives, sport business executives, executives from provincial and local administration organizations, who were familiar with the work behavior indicating how the outcome of each item was rating. All items were new scales. The factors on success of business professional Takraw management included proactive governance policies (5 items), strategy leadership vision (5 items), sport sponsorship budgets (5 items), sport Image (5 items), sportsman reputation (5 items), facility management (5 items) and professional publicity (5 items). Finally, scales were created to assess success of business professional Takraw management by 5 items.

OLS is an appropriate method for examining the hypothesized relationship. In this study, the models of the aforementioned relationships are as follows.

Equation 1: $SBT = \beta_0 + \beta_1 PGP + \beta_2 SLV + \beta_3 SSB + \beta_4 SI + \beta_5 SR + \beta_6 FM + \beta_7 PP + \varepsilon_1$

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

Where, PGP is Proactive Governance Polices; SLV is Strategy Leadership Vision; SSB is Sport Sponsorship Budgets; SI is Sport Image; SR is Sportsman Reputation; FM is Facility Management; PP is Professional Publicity; SBT success of business professional Takraw management.

Results

Table 2 Descriptive Statistics and Correlation Matrix

Variables	PGP	SLV	SSB	SI	SR	FM	PP	SBT	VIF
Mean	3.64	3.91	3.81	4.01	3.99	3.98	3.81	3.82	
S.D.	.68	.71	.68	.86	.77	.87	.85	.75	
PGP	1	.615**	.697**	.469**	.584**	.670**	.769**	.743**	3.87
SLV		1	.745**	.696**	.729**	.723**	.768**	.656**	2.62
SSB			1	.890**	.852**	.869**	.907**	.786**	8.50
SI				1	.881**	.861**	.833**	.658**	9.70
SR					1	.912**	.871**	.764**	7.83
FM						1	.921**	.807**	7.00
PP							1	.850**	9.88
SBT								1	

* p< .05 , ** p < .01

In summary, statistics and correlations for all variables are reported in Table 2. It is the descriptive statistics and correlation matrix for all variables. In terms of multicollinearity testing, the resulting variance inflation factors (VIF) are ranged from 2.62 to 9.88, well below the cut-off value of 10 the level as suggested by Mason, & Perreault (1991) to signal detrimental multicollinearity. Thus, there are no substantial multicollinearity problems encountered.

Table 3 Results of OLS Regression Analysis[a]

Independent Varialbes	Dependent Variable			
	Success of Business Occupation Takraw Sport Management			
	B	Std.	t	p-value
Proactive Governance Polices (PGP)	.130	.067	1.935	.054*
Strategy Leadership Vision (SLV)	-.019	.055	-.339	.735
Sport Sponsorship Budgets (SSB)	.261	.108	2.410	.017**
Sport Image (SI)	-.382	.107	-3.578	.000***
Sportsman Reputation (SR)	.237	.095	2.482	.014**
Facility Management (FM)	.201	.109	1.844	.067*
Professional Publicity (PP)	.455	.121	3.767	.000***
F = 94.246 p = 0.000 AdjR^2 = 0.759				

[a] Beta coefficients with standard errors in parenthesis, * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

The results of OLS regression analysis of the factors on success of business professional Takraw management (proactive governance policies strategy leadership vision, sport sponsorship budgets, sport Image, sportsman reputation, facility management, professional publicity) are presented in Tables 3. Proactive governance policies have a significant positive effect on success of business professional Takraw sport management (b_1 = .054, $p < 0.10$). This is similar to the study of Ong - Arj Kosinkar (2005) indicating that government policies are factors influencing management to be successful. The government sector plays an important role in allocation of budget expenditures for country. Therefore, the government's policy will push or drive the power to make that operation achieve concrete goals. Thus, **hypotheses 1 is supported.** In addition, the sport sponsorship budgets have a significant positive effect on success of business professional Takraw management (b_3 = .017, $p < 0.05$). This is in accordance with the study of Rapeepat Duenphensri (2010) indicating that success in professional sports management was due to the cooperation and support from sponsors or sport sponsorship budgets. Hence, **a hypothesis 3 is supported.** Moreover, the sport image has a significant positive effect on success of business professional Takraw management (b_4 = .000, $p < 0.01$). This is consistent with Chittima Charayaphan (1996) saying that sport image is an important part of making sports more progressive and successful. Therefore, **hypothesis 4 is supported.** Besides, the sportsman reputation has a significant positive effect on success of business professional Takraw management (b_5=.014, $p<0.05$). It is similar to the study of Ong - Arj Kosinkar (2005) saying that athlete's factor affects the success of sports management. Hence, **a hypothesis 5 is supported.** Furthermore, the facility management has a significant positive effect on success of business professional Takraw management (b_6 = .067, $p < 0.10$). This is consistent with the study of Shank (2009) concluding that modernization of facilities factors influences the physical characteristics of the competition field. Thus, **a hypothesis 6 is supported.** In addition, the professional publicity has a significant positive effect on success of business professional Takraw management (b_7 = .000, $p < 0.01$). Hence, **a hypothesis 7 is supported.** Surprisingly, the strategy leadership vision has no significant positive effect on success of business professional Takraw management (b_2 = .735, $p > 0.10$). This is because strategy leadership vision cannot implement the direction, mission and operational strategy into action to achieve the success of business professional Takraw management. Hence, a **hypothesis 2 is not supported.**

Discussion

The finding revealed that sport image and professional publicity were the factors that had the most influence on success of business professional Takraw management. From research hypothesis four and seven, the results showed that the clubs created a trend for fans by athlete and famous coach recruitment which was accepted to develop standards for playing and team managing. Moreover, the clubs had communication and use of various public

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

media such as television, print, poster, radio, internet, website, billboard, etc. In addition, the research hypothesis three and five, the results showed that sport sponsorship budgets and sportsman reputation were important. The club should have a source of income to support the budget from the fans and sponsors. Furthermore, the research hypothesis one and six, the results showed that proactive governance policies and facility management were clear in promoting and developing sports systematically by agency development and quality personnel of state. Also, the clubs had standard equipment, strong security protection and modern facilities. However, the research hypotheses two, the results showed that the club administrators were lack of leadership and did not focus on developing a participatory management team.

Contribution and Future Suggestions for Research

This study showed the results of factors on success of business professional Takraw management (proactive governance policies, strategy leadership vision, sport sponsorship budgets, sport Image, sportsman reputation, facility management, professional publicity). It provided important theoretical contributions and modification on previous knowledge. The factors on success of business professional Takraw management were defined and employed the contingency theory and management concepts. Contingency theory, the success of the organization depends on the variables which are the basis of situation. The problem solving is not best way, but it depends on situation in determining the decision and appropriate management style. So, executives must try to analyze the situation to the best, which is a combination of concepts and accepting the principles of system relationship. In addition, a management concept of 4Ms consisting of man, money, management and material should be adapted to study the factors on success of business professional Takraw management. Future research for success of business professional Takraw management may be as follows 1) the comparative study of professional sport management style with other popular sports, such as football, volleyball and basketball etc. and 2) the study of factor on success of business professional sport management to find out the most appropriate factor.

Conclusion

This study attempts to determine factors on success of business professional Takraw management. It also focuses on proactive governance policies, sport sponsorship budgets, sport Image, sportsman reputation, facility management and professional publicity leading to success of business professional Takraw management. This study aims at investigating the factors on success of business professional Takraw management. It can be concluded that the proactive governance policies, strategy leadership vision, sport sponsorship budgets, sport Image, sportsman reputation, facility management, professional publicity have a positive effect on success of business professional Takraw management. On the other hand, strategy leadership vision is not clear because of policy and management method of club

administrators. This study contributes significantly toward understanding how success of business professional Takraw management of the club is.

References

Aaker, D. A., Kumar, V., & Day, G.S. (2001). *Marketing Research* (7th ed.). In J. W. a. Sons (Ed.). NY: Newyork.

Burapha University, College of Sports Science. (2008). *Excellent plan and development of sports system (Phase 1)*. Chonburi.

Chapman, C. S. (1997). Reflections on a contingent view of accounting. *Accounting, Organizations and Society*, 22, 189 - 205.

Charoenwit Thitiwararak. (2001). *The Information Creation and Image*. Bangkok: Chulalongkorn University.

Chayut Witayapetai. (2007). Aiming towards the goal. *TPL Weekly*, *8*(3).

Chenhall, R. (2003). Management control systems design within its organizational context: Findings from contingency - based research and directions for the future. *Accounting, Organizations and Society*, *28*(2 – 3), 127 – 168.

Chittima Charayaphan. (1996). *War metaphors in sports news in Thai newspapers* (Master's thesis), Chulalongkorn University.

Chuta Tingsaphat. (2006). *Study of indicators in Thai sports development: Development of professional sports*. Bangkok: Faculty of Education. Chulalongkorn University.

Drazin & Van de Ven. (1985). Alternative forms of fit in contingency theory. *Administrative Science Quarterly*, *30*, 514 - 540.

Duangporn Khamnunwat, & Wasana Chansawang. (1993). *Public relations media*. Bangkok: In Time Trading Limited Partnership.

Gerrard, B. (2005). A resource - utilization model of organizational efficiency in professional sports teams. *Journal of Sport Management*, *19*(2), 143 - 169.

Juta Tingsaphat. (2006*). Study of indicators in Thai sports development: Professional sport development*. Faculty of Education, Department of Physical Education. Bangkok: Chulalongkorn University.

Mason, C.H. & Perreault, W.D. (1991). Collinearity, power, and interpretation of multiple regression analysis. *Journal of Marketing Research*, *28*(3), 268 - 280.

Ministry of Tourism and Sprots. (2010). *National Sport Development Plan 6th (2017 - 2021).* Office of the Permanent Secretary for Tourism and Sports. Bangkok: Office of Veterans Organization Printing Office.

Nanchai Santibut. (2008). *Presentation of professional football management model in Thailand* (Doctoral dissertation), Chulalongkorn University.

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

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

Ong-Arj Kosinkar. (2005). *Factors affecting achievement of Thailand league football management* (Master's thesis), Sripatum University.

Rapeepat Duanpemsri. (2010). Guidelines for preventing student discipline problems in physical education classes. *Journal of the Faculty of Physical Education*, *Burapha University*, *18*(1), 7 - 15.

Rogelberg, S. & Stanton, J. (2007). Understanding and dealing with organizational survey non - response. *Organizational Research Methods*, *10*, 195 - 209.

Ronnarit Suewaja. (2009). *Club director*. Retrieved from https://th.wikipedia.org/wiki/

Sanguan Jirakraisothorn. (2012). *Innovative management techniques leading to successful football clubs* (Master's thesis), Ramkhamhaeng University.

Sasiprapa Chaiprasit. (2012). Influences of integrated marketing communications affecting on the city cars buying decision of consumers in Bangkok. *Journal of Business Administration Technology Mahanakorn*, *2*(July – December 2012), 117 - 143.

Shank, M.D. (2009). *Sports marketing: A strategic perspective* (4th ed.). Pearson International Edition. Prentice – Hall.

Sports Authority of Thailand. (2006). *Principles and guidelines for providing professional football to grow steadily*. Bangkok: Professional Sport Development Department, Sports Authority of Thailand.

Suthep Maythaisong et al. (2011). *Development of effectiveness model, implementing the national sports development strategy into integrated practice in the Institute of Physical Education*. Mahasarakham: Institute of Physical Education Mahasarakham Campus.

Thaweesup Khayapakwaen. (2012). *Model of professional futsal management in Thailand* (Doctoral dissertation), Burapa University.

Trakarn Punthumlerdrujee. (2013). *Fan club management of professional football club for fundraising* (Doctoral dissertation), Kasetsart University.

Uthen Keawkanhadechakun. (2011). *The study of public relations strategies for professional football clubs in the Thai Premier League competition in 2011* (Master's thesis), Chulalongkorn University.

Received: February, 19, 2021
Revised: May, 14, 2021
Accepted: May, 18, 2021

โปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชน

กัญญาเพชร พันดานุวงศ์[1] ฉัตรกมล สิงห์น้อย[1] รังสฤษฎ์ จำเริญ[1] และปริญญา เรืองทิพย์[2]

[1]คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

[2]วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ พัฒนาโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มยูโด 2 ท่า ได้แก่ ท่าโมโรเต เซโออิ นาเงะ และท่าโอโกชิ ซึ่งเปรียบเทียบประสิทธิภาพระหว่างการทดลอง (E1) และหลังการทดลอง (E2) และปรียบเทียบผลของทักษะการทุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 และ 8 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายูโดเยาวชนของ สปป. ลาว อายุระหว่าง 14 - 18 ปี ทั้งหมด 20 คน ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจ แบบบันทึกคะแนนทักษะการทุ่ม 2 ท่า สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำกลุ่มเดียว โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการวิเคราะห์คะแนนของทักษะการทุ่มทั้ง 2 ท่า ที่ได้จากการทดสอบระหว่างการทดลองและหลังการทดลองมีประสิทธิภาพ E1/E2 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ 80/80 และผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของทั้ง 2 ท่า ก่อนและหลังการฝึกพบว่า มีค่าคะแนน 81/87 และ 83/91 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกซ้อมในใจมีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด

2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำภายในกลุ่มตัวอย่างของทักษะการทุ่มท่าโมโรเต เซโออิ นาเงะ มีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทักษะการทุ่มท่าโอโกชิ มีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบทักษะการทุ่มทั้ง 2 ท่าของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างสัปดาห์ที่ 1 กับสัปดาห์ที่ 4, สัปดาห์ที่ 4 กับสัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 1 กับสัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: โปรแกรมการฝึก; การฝึกซ้อมในใจ; นักกีฬายูโดเยาวชน; ทักษะการทุ่ม

Corresponding Author: นายกัญญาเพชร พันดานุวงศ์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

Email: ajanbay_pdnv@hotmail.com

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

JUDO TRAINING PROGRAM WITH MENTAL REHEARSAL ON THROWING SKILLS OF YOUNG ATHLETES

Kanyaphet Phandanouvong[1], Chatkamon Singhnoy[1], Rangsarit Jamrern[1], and Parinya Ruangtip[2]

[1]Faculty of Sport Science, Burapha University;
[2]College of Research Methodology and Cognitive Science Burapha University

Abstract

The objective of this research was to develop Judo training program by combining mental rehearsal on two skills of Judo throwing which are Morote Seoi Nage and O Goshi. This was done through efficiency comparison during (E1) and after (E2) training and comparison of throwing skill results prior to and after training week 4 and week 8. 20 Lao youth Judo athletes, aged between 14 to 18 years old were selected as a sample group and they were trained two days per week for eight weeks. Judo training program with mental rehearsal in recorded scores of two throwing skills was used as an analysis tool. Statistics used in analyzing data were mean, standard deviation, repeated measure design at the statistical significance level of .05.

The research was found that:

1. The results of score analysis of two style of throwing skills during and after training revealed that the E1/E2 efficiency was higher than the determined criteria (80/80) and the results of mean difference test by using t - test of two styles of throwing skills before and after training revealed that the scores were 81/87 and 83/91 respectively. This result indicated that the success of using training program with mental rehearsal after experimenting was higher than that in pre - experiment.

2. The results of the analysis of repetitive variance within the sample, The Morote Seoi Nage throwing skill had a statistical significant difference at the level of .05 and the Ogoshi throwing skill had a statistical significant difference at the level .05.

3. The results of data analysis comparing the two throwing skills of the samples between Week 1 and Week 4, Week 4 and Week 8 and Week 1 and Week 8 revealed that increasing statistical significance was found at level of .05.

Keywords: Training Program, Mental Rehearsal, Youth Judo Athlete, Throwing Skill

Corresponding Author: Mr. Kanyaphet Phandanouvong Faculty of Sport Science, Burapha University
Email: ajanbay_pdnv@hotmail.com

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

กีฬายูโดเป็นศิลปะป้องกันตัวของประเทศญี่ปุ่นที่ได้รับความนิยมแพร่หลายทั่วโลก และยังได้บรรจุเข้าไปในรายการแข่งขันในระดับนานาชาติ เช่น ซีเกมส์ เอเชี่ยนเกมส์ โอลิมปิกเกมส์ เป็นต้น (Kusuma Bouayai, 2015) ยูโดเป็นกีฬาที่ใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของร่างกายทุกส่วนและยังต้องการความอ่อนตัวเพื่อการโอนอ่อนผ่อนตามสถานการณ์ต่าง ๆ และมีการทรงตัวที่ดีทำให้ร่างกายมีสัดส่วนเหมาะสม และยังทำให้รู้จักการควบคุมตนเอง มีสมาธิ มีความผ่อนคลาย นอกจากนั้นยังช่วยส่งเสริมให้เกิดความกล้าหาญ ความอดทนเกิดความมั่นใจในตนเอง มีความมานะพยายาม และความคิดในการตัดสินใจที่ดี (Amorntat Akkapoo, 2008) กีฬายูโดเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายและมีการแข่งขันในระดับโอลิมปิคด้วย ซึ่งกีฬายูโดได้ถูกยอมรับว่าเป็นกีฬาความหวังของประเทศ สปป.ลาว ซึ่งทำให้มีการฝึกสอนในโรงเรียนและมีการแข่งขันยูโดทั้งในระดับชาติ และระดับนานาชาติ

องค์กรด้านกีฬาของประเทศ สปป. ลาว ให้ความสนใจในการพัฒนาการความเป็นเลิศของนักกีฬายูโด แต่ปัญหาสำคัญ คือ กีฬายูโดยังไม่ได้รับการพัฒนาเท่าที่ควรซึ่งสังเกตได้จากผลงานของนักกีฬายูโดที่ยังอยู่ในระดับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ แต่ในระดับที่สูงขึ้นไปยังไม่มีผลงานออกมา ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการสอนกีฬายูโดของประเทศ สปป. ลาว ที่มีการฝึกสอนแบบดั้งเดิม คือ การให้นักกีฬาที่เคยมีประสบการณ์หรือเคยมีประวัติเป็นนักกีฬาทีมชาติเข้ามาเป็นผู้ฝึกสอนแล้วใช้กระบวนการฝึกสอนตามสิ่งที่เคยได้รับการถ่ายทอดมาจากโค้ชอีกทีหนึ่ง หรือเรียกว่า “การฝึกสอนแบบรุ่นสู่รุ่น” ทำให้การฝึกสอนนั้นยังไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร ดังนั้นจะต้องมีการพัฒนากระบวนการฝึกสอนเพื่อให้นักกีฬามีพัฒนาการทางด้านทักษะกีฬายูโดที่ดีขึ้น ซึ่งกระบวนการสอนกีฬาสมัยใหม่ (Modern Sport Pedagogy) จะมีการประยุกต์วิธีการสอนต่าง ๆ ที่ทำให้นักกีฬามีความเข้าใจและการเรียนรู้ได้เร็วขึ้น ซึ่งการเรียนรู้เป็นหัวใจสำคัญของการเรียนการสอน รวมถึงการเป็นโค้ชกีฬา จุดประสงค์ของการสอนกีฬาไม่ได้เป็นเพียงการถ่ายทอดความรู้หรือการสอนท่าทางที่ถูกต้องเท่านั้นแต่ยังพยายามการลดช่องว่างระหว่างทฤษฎีและการปฏิบัติในการดำเนินการสอนกีฬาโดยเฉพาะการประยุกต์ใช้การฝึกด้านทักษะกีฬา (Sport Skills) ร่วมกับการฝึกด้านจิตวิทยา (Psychology) (Supranee Kwanboonchan, 1998) เพื่อช่วยในการพัฒนาทักษะกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

นักกีฬายูโดรุ่นใหม่จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับการสอนเพื่อพัฒนาทักษะการทุ่ม และมีเทคนิคการทุ่มที่ดีและมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะทักษะการทุ่มขั้นพื้นฐาน และถูกนำไปใช้ในการแข่งขันเป็นประจำ (Nomura, 1999; Sato, 2005) ได้แก่ 1) ทักษะการทุ่มของยูโดท่าโมโรเต เซโออิ นาเงะ (Morote – seoi - nage) และ 2) ทักษะการทุ่มของยูโดท่าโอโกชิ (Ogoshi) การฝึกทักษะการทุ่มพื้นฐานเหล่านี้จะนำไปสู่การเชื่อมโยงทักษะในขั้นที่สูงขึ้นต่อไป ดังนั้นการฝึกทักษะพื้นฐานจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนานักกีฬายูโด

ปัจจุบันได้มีการฝึกทักษะกีฬาควบคู่กับการฝึกทางจิตวิทยาเพื่อช่วยในการพัฒนาทักษะกีฬา เช่น การฝึกซ้อมในใจ (Mental Rehearsal) ซึ่งนภพร ทัศนัยนา (Nopporn Tasnaina, 2011) กล่าวว่า การฝึกซ้อมในใจเป็นกลวิธีในการฝึกเทคนิคทักษะโดยใช้การนึกภาพหรือมองเห็นภาพในใจ วิธีนี้สามารถนำมาใช้ในการฝึกซ้อมทักษะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับสืบสาย บุญวีรบุตร (Suebsai Boonweerabutr, 1998, pp. 91 - 92) กล่าวว่า การฝึกซ้อมในใจเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดสำหรับการสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ การฝึกซ้อมในใจหรือลองซ้อมภาพในใจให้ชัดเจนมีผลกับการฝึกทางกายได้ดียิ่งขึ้นด้วย ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีมีการพัฒนาความสามารถยิ่งขึ้น สามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง พื้นฐานสำหรับการใช้การฝึกจิตมาจากงานวิจัยเชิงประจักษ์ที่หลากหลายซึ่งรวมถึงการสำรวจตามลำดับเวลาของการ

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

กระทำที่เกิดขึ้นจริงและในจินตนาการ กระบวนทัศน์ของจิตได้บันทึกการเคลื่อนไหวที่คล้ายคลึงกับการเคลื่อนไหวจริงในจินตนาการ ความคล้ายคลึงกันดังกล่าวถือเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการทางทักษะและกลไกการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมการ นอกจากนั้น อานนท์ พุ่มขุน (Anon Pumkhun, 2005, p. 12) กล่าวว่า การฝึกซ้อมในใจช่วยสร้างความเชื่อมั่นโดยการสร้างภาพที่นึกถึงการแสดงความสามารถที่จะประสบผลสำเร็จในสถานที่แข่งขันจริง ซึ่งจะเพิ่มความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองมากขึ้นว่าจะทำได้ในสถานการณ์จริงเช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับ กาวูรา (Kavoura, 2009) กล่าวว่า การฝึกซ้อมในใจ ช่วยเพิ่มความสามารถของนักกีฬายูโดได้อย่างมีคุณค่าและมีประสิทธิภาพสูงขึ้นได้ การฝึกซ้อมในใจที่ดีจะช่วยให้นักกีฬามีการเรียนรู้ที่เร็วขึ้นและมีการคงอยู่ของทักษะนั้นได้นานขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแอบดี้ มาฮมุดิฟาร์ แซนดี้ และแอบดี้ (Hasan, Elham, Hassan, & Mohammadsaleh, 2012) พบว่า ในการนำเอาวิธีการฝึกซ้อมในใจมาใช้ฝึกร่วมกับการฝึกทางกายเพื่อให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงความสามารถได้อย่างเต็มที่โดยการรับรู้ขั้นตอนต่าง ๆ ของทักษะกีฬาให้เกิดขึ้นภายในใจก่อนแสดงทักษะนั้นจริง และทำให้นักกีฬาเรียนรู้ได้เร็วขึ้นด้วย

จากกระบวนการสอนนักกีฬาแบบดั้งเดิมอาจจะต้องใช้เวลานานในการพัฒนานักกีฬา แต่การประยุกต์การฝึกทางจิตใจมาใช้ร่วมกันในฝึกทางกายนั้นอาจจะส่งผลทำให้เกิดการเรียนรู้ที่เร็วขึ้น และการจดจำท่าทางได้เร็วขึ้นอันนำไปสู่การปฏิบัติด้วยความเข้าใจและง่ายขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชน สปป. ลาว เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการฝึกซ้อม และเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถทางด้านทักษะการทุ่มท่าอื่น ๆ ในกีฬายูโดต่อไป

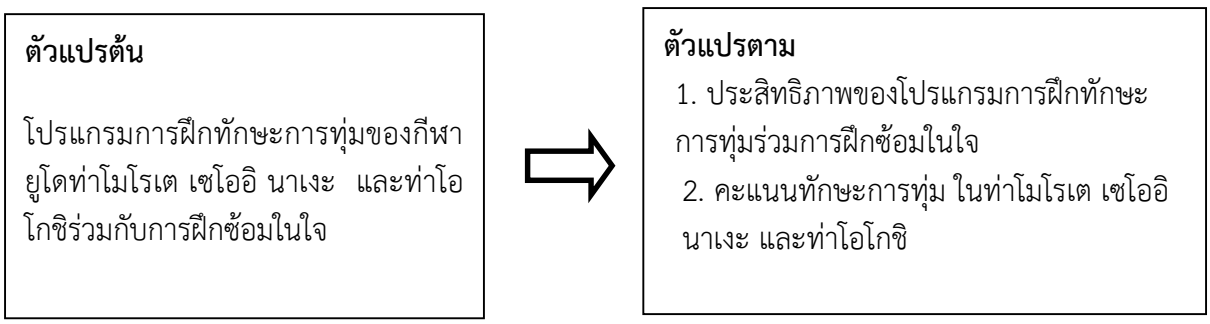
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชน
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชนก่อน และหลังการฝึก

สมมติฐานของการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจสามารถพัฒนาความสามารถในการทุ่มของนักกีฬายูโดระดับเยาวชน ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดที่ 80/80
2. คะแนนทักษะการทุ่มระหว่างก่อนการฝึกกับหลังจากการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจมีความแตกต่างกัน

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชน

การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬายูโดเยาวชน สปป. ลาว เพศชายและหญิง อายุระหว่าง 14 - 18 ปี ได้มาด้วยวิธีการอาสาสมัคร (Volunteer Sampling) ทั้งหมดจำนวน 20 คน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬายูโดในระดับเยาวชนของ สปป. ลาว มีจำนวนจำกัด ซึ่งใช้พิจารณาเกณฑ์นำเข้าดังนี้

1. มีความสมัครใจเข้าร่วม และได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง
2. เป็นนักกีฬายูโดชาย-หญิงที่ผ่านการฝึกไม่ต่ำกว่า 6 เดือน แต่ไม่เคยติดทีมชาติมาก่อน
3. ไม่มีความผิดปกติทางร่างกาย มีสุขภาพแข็งแรงดี โดยมีใบตรวจสุขภาพจากโรงพยาบาลและไม่มีโรคประจำตัวที่ก่อให้เกิดปัญหาในการฝึก

ส่วนเกณฑ์การคัดออกนักกีฬาไม่สามารถเข้าร่วมกับการทดลองได้มากกว่า 90% ของเวลาการฝึกทั้งหมด และนักกีฬาได้รับบาดเจ็บจนไม่สามารถฝึกต่อได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกทักษะการทุ่มของกีฬายูโดท่าโมโรเต เซโออิ นาเงะ และท่าโอโกชิร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่านเพื่อศึกษาหาค่าดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือ (IOC) มีค่าที่ 0.86

2. แบบประเมินคะแนนความถูกต้องของทักษะการทุ่มในท่าโมโรเต เซโออิ นาเงะ และท่าโอโกชิ (Nataorn Teekayupuk, 2014)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมของมหาวิทยาลัยบูรพา (เลขที่ 266/2562)

2. ขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากจากสหพันธ์ยูโดแห่งชาติลาว สโมสรยูโด สปป.ลาว โรงเรียนพรสวรรค์กีฬา-กายกรรม และผู้ปกครองนักกีฬา

3. ส่งเอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการ (Consent Form)

4. ผู้วิจัยทำการปฐมนิเทศเกี่ยวกับหน้าที่และวัตถุประสงค์ของการวิจัยพร้อมทั้งอธิบาย และสาธิตวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลให้ผู้ช่วยวิจัย และกลุ่มตัวอย่างทราบ

5. ทำการทดสอบทักษะการทุ่มของกีฬายูโดในช่วงก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 ด้วยเกณฑ์การประเมินคะแนนทักษะกีฬายูโด (Nataorn Teekayupuk, 2014)

6. กลุ่มตัวอย่างฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที คือ วันเสาร์และวันอาทิตย์ ระหว่างเวลา 15.00 - 16.30 น.

6.1 ท่าโมโรเต เซโออิ นาเงะ ฝึกทุก ๆ วันเสาร์ ทั้งหมด 8 สัปดาห์

<u>สัปดาห์ ที่ 1 และ สัปดาห์ ที่ 5</u>

1) อบอุ่นร่างกาย (15:00 – 15:15 น.)

2) ฝึกหลักการจับ ท่าโมโรเต เซโออิ นาเงะ ร่วมกับการฝึกซ้อมในใจ (15:15 – 16:15 น.)

3) คลายอุ่นร่างกาย (16:15 – 16:30 น.)

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

สัปดาห์ ที่ 2 และ สัปดาห์ ที่ 6

1) อบอุ่นร่างกาย (15:00 – 15:15 น.)
2) หลักการหมุนตัวท่าโมโรเต เซโออิ นาเงะ ร่วมกับการฝึกซ้อมในใจ (15:15 – 16:15 น.)
3) คลายอุ่นร่างกาย (16:15 – 16:30 น.)

สัปดาห์ ที่ 3 และ สัปดาห์ ที่ 7

1) อบอุ่นร่างกาย (15:00 – 15:15 น.)
2) หลักการบังคับหุ่นลงสู่พื้น ท่าโมโรเต เซโออิ นาเงะ ร่วมกับการฝึกซ้อมในใจ (15:15 – 16:15 น.)
3) คลายอุ่นร่างกาย (16:15 – 16:30 น.)

สัปดาห์ ที่ 4 และ สัปดาห์ ที่ 8

1) อบอุ่นร่างกาย (15:00 – 15:15 น.)
2) ทักษะการทุ่มท่าโมโรเต เซโออิ นาเงะ โดยรวมทั้ง 3 หลักการ ร่วมกับการฝึกซ้อมในใจ (15:15 – 16:15 น.)
3) คลายอุ่นร่างกาย (16:15 – 16:30 น.)

6.2 ท่า โอโกชิ ฝึกทุก ๆ วันอาทิตย์ ทั้งหมด 8 สัปดาห์

สัปดาห์ ที่ 1 และ สัปดาห์ ที่ 5

1) อบอุ่นร่างกาย (15:00 – 15:15 น.)
2) หลักการจับ ท่าโอโกชิ ร่วมกับการฝึกซ้อมในใจ (15:15 – 16:15 น.)
3) คลายอุ่นร่างกาย (16:15 – 16:30 น.)

สัปดาห์ ที่ 2 และ สัปดาห์ ที่ 6

1) อบอุ่นร่างกาย (15:00 – 15:15 น.)
2) หลักการหมุนตัว ท่าโอโกชิ ร่วมกับการฝึกซ้อมในใจ (15:15 – 16:15 น.)
3) คลายอุ่นร่างกาย (16:15 – 16:30 น.)

สัปดาห์ ที่ 3 และ สัปดาห์ ที่ 7

1) อบอุ่นร่างกาย (15:00 – 15:15 น.)
2) หลักการบังคับหุ่นลงสู่พื้น ท่าโอโกชิ ร่วมกับการฝึกซ้อมในใจ (15:15 – 16:15 น.)
3) คลายอุ่นร่างกาย (16:15 – 16:30 น.)

สัปดาห์ ที่ 4 และ สัปดาห์ ที่ 8

1) อบอุ่นร่างกาย (15:00 – 15:15 น.)
2) ทักษะการทุ่มท่าโอโกชิ โดยรวมทั้ง 3 หลักการ ร่วมกับการฝึกซ้อมในใจ (15:15 – 16:15 น.)
3) คลายอุ่นร่างกาย (16:15 – 16:30 น.) ทำการทดสอบทักษะการทุ่มของกีฬายูโดของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 ท่าในสัปดาห์ที่ 4 และหลังสัปดาห์ ที่ 8 ด้วยเกณฑ์การประเมินคะแนนทักษะกีฬายูโด (Nataorn Teekayupuk, 2014)

7. ผู้วิจัยทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล โดยจดบันทึกลงในใบบันทึกคะแนนทักษะของกลุ่มตัวอย่างนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ดังนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนการทดสอบทักษะการทุ่มของกลุ่มตัวอย่าง

2. วิเคราะห์ประสิทธิภาพการทดสอบระหว่างการทดลอง และหลังการทดลองโดยใช้เกณฑ์มาตรฐาน E1/E2 วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยของทักษะการทุ่มของกีฬายูโด ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 หลังการทดลอง 4 และ 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (repeated measures design)

ผลการวิจัย

1. สถิติพื้นฐานค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงมาตรฐาน ทั้ง 2 รายการ ทดสอบพร้อมนำเสนอทั้ง 3 ช่วงการทดสอบค่าสถิติพื้นฐาน ก่อน ระหว่างและหลังการทดลอง ของกลุ่มตัวอย่าง มีดังนี้

1) ทักษะท่าโมโรเต เซโออิ นาเงะ ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 1.85 คะแนน (S.D. = 0.59) ส่วนช่วงหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.60 คะแนน (S.D. = 0.60) และช่วงหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 คะแนน (S.D. = 0.51)

2) ทักษะท่าโอโกชิ ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 1.75 คะแนน (S.D. = 0.64) ส่วนช่วงหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.60 คะแนน (S.D. = 0.51) และช่วงหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 คะแนน (S.D. = 0.49)

2. สถิติพื้นฐานคะแนน ค่าเฉลี่ย ประสิทธิภาพ E1/E2 ส่วนเบี่ยงมาตรฐาน และค่า t - test ของทักษะการทุ่มทั้ง 2 รายการของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์หาประสิทธิภาพของโปรแกรมฝึกทักษะจากการทดลองตามเกณฑ์ 80/80

รายการ	ทดสอบระหว่างการทดลอง			ทดสอบหลังการทดลอง			ประสิทธิภาพ
	คะแนนเต็ม	ค่าเฉลี่ย	E1	คะแนนเต็ม	ค่าเฉลี่ย	E2	E1/E2
โมโรเต เซโออิ นาเงะ	4	3.35	83.75	4	3.50	87.50	83.75/87.50
โอโกชิ	4	3.40	85.00	4	3.65	91.25	85.00/91.25

จากตารางที่ 1 พบว่า

1) คะแนนของทักษะท่าโมโรเต เซโออิ นาเงะ ระหว่างการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 และมีประสิทธิภาพ E1 เท่ากับ 83.75 และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 และมีประสิทธิภาพ E2 เท่ากับ 87.50

2) คะแนนของทักษะท่าโอโกชิ ระหว่างการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 และมีประสิทธิภาพ E1 เท่ากับ 85.00 และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.65 และมีประสิทธิภาพ E2 เท่ากับ 91.25

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำภายในกลุ่มตัวอย่างของทักษะการทุ่มทั้งสองท่า

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
โมโรเต เซโออิ นาเงะ	27.225	1	27.225	157.947	.000*
	3.275	19	.172		
โอโกชิ	36.100	1	36.100	175.872	.000*
	3.900	19	.205		

*p < .05

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำภายในกลุ่มตัวอย่าง ของทักษะการทุ่มท่าโมโรเต เซโออิ นาเงะ มีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ (F = 157.947) (p < .000) และ ทักษะการทุ่มท่าโอโกชิ มีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ (F = 175.872) (p < .000)

ตารางที่ 3 ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการทุ่มท่าโมโรเต เซโออิ นาเงะ

ช่วงของการทดสอบ		ก่อนการทดลอง สัปดาห์ที่ 1	หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4	หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8
	$\bar{x}$	1.85	2.60	3.50
ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1	1.85	-		
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	2.60	0.750*	-	
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	3.50	1.650*	0.900*	-

*p < .05

จากตารางที่ 3 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบทักษะการทุ่มท่าโมโรเต เซโออิ นาเงะ ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 แตกต่างกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนการทดสอบก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 แตกต่างกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการทุ่มท่าโอโกชิ

ช่วงของการทดสอบ		ก่อนการทดลอง สัปดาห์ที่ 1	หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4	หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8
	$\bar{x}$	1.75	2.50	3.65
ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1	1.75	-		
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	2.50	0.750*	-	
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	3.65	1.150*	1.900*	-

*p < .05

จากตารางที่ 4 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบทักษะการทุ่มท่าโอโกชิก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 แตกต่างกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนการทดสอบก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 แตกต่างกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชนมีผลการวิเคราะห์คะแนนของทักษะการทุ่มทั้งสองท่าได้ค่าคะแนน 81/83 และ 83/91 จากการทดสอบระหว่างการทดลองและหลังการทดลอง มีประสิทธิภาพ E1/E2 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ 80/80 และผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย โดยใช้การทดสอบค่าที (t - test) เพื่อศึกษาค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้วยทักษะการทุ่มทั้งสองท่าของกลุ่มตัวอย่างแสดงให้เห็นว่าผลสัมฤทธิ์

ทางการทดสอบหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชนก่อน และหลังการฝึก แสดงให้เห็นว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง โดยทักษะการทุ่มท่าโมโรเต เซโออิ นาเงะ มีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลง จากสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 4 จากสัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง โดยทักษะการทุ่มท่า โอโกชิ มีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลง จากสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 4 จากสัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการพัฒนาโปรแกรมการสอนทักษะการทุ่มร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อความสามารถในการทุ่มของนักกีฬายูโดระดับเยาวชน สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

ผลการวิเคราะห์คะแนนของทักษะการทุ่มทั้ง 2 ท่า ที่ได้จากการทดสอบระหว่างการทดลองและหลังการทดลองมีประสิทธิภาพ E1/E2 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ 80/80 และผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย โดยใช้การทดสอบค่าที ของทั้ง 2 ท่า ก่อนและหลังการฝึกพบว่า มีค่าคะแนน 81/87 และ 83/91 แสดงให้เห็นว่าผลสัมฤทธิ์ของการใช้โปรแกรมการฝึกซ้อมในใจหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งความสอดคล้องกับ Guillot, Nadrowsha, & Collet (2009) พบว่า การสร้างภาพเคลื่อนไหวช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงานของร่างกาย การสร้างภาพในใจที่มีภาพเป็นตัวชี้นำ จะช่วยเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬาและยังสอดคล้องกับ Hall, & Erffmeyer (1983) ได้กล่าวว่า การสอนกีฬาโดยการใช้การฝึกทางจิตใจในการเล่นกีฬา เกี่ยวข้องกับการประสานงานในส่วนของการทำงานของร่างกาย เป็นการเรียนรู้รูปแบบการเคลื่อนไหวของร่างกายก่อนปฏิบัติจริง ซึ่งการฝึกซ้อมในใจมีความครอบคลุมถึงเทคนิคที่นักกีฬาใช้เพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพการเคลื่อนไหว ซึ่งเกิดขึ้นในจินตนาการและไม่มีการเคลื่อนไหวที่แท้จริง โดยทั่วไปการฝึกซ้อมในใจจะเกี่ยวข้องกับการเป็นตัวแทนของการกระทำหรือพฤติกรรมโดยใช้อวัจนภาษา เช่น ภาพการสังเกต การพูดด้วยตนเอง เป็นต้น ในการแสดงทักษะจะต้องใช้ภาพหรือคำสำคัญซ้ำ ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติทักษะให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งการฝึกซ้อมในใจนั้นจะมีเป็นส่วนหนึ่งของการจินตภาพ และอาจจะมีการใช้คำที่ใช้แทนกันได้ การจินตภาพ (Imagery) เกี่ยวข้องกับการมีประสบการณ์ผ่านรูปแบบทางประสาทสัมผัสในหลายรูปแบบ เช่น การมองเห็น การได้กลิ่น การได้ยิน การรับรส การสัมผัส และการเคลื่อนไหว เป็นต้น เมื่อมีการรวมกันระหว่างการฝึกกายภาพและจินตภาพจะสามารถพัฒนาทักษะได้ดีมากขึ้นเมื่อเทียบกับการฝึกฝนทางกายภาพเพียงอย่างเดียว โดยการใช้ว่าการฝึกซ้อมในใจและการจินตภาพโดย 2 กระบวนการนี้เป็นการการสร้างภาพหรือการกระทำในใจซึ่งสามารถใช้แทนกันได้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทุ่มทั้ง 2 ท่าของกลุ่มตัวอย่างจากสัปดาห์ที่ 1 กับสัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ศศิมา พกุลานนท์ และนิภาวรรณ กันทา (Sasima Pakulanon, & Nipawan Kantha, 2015) ที่ได้ศึกษาผลการฝึกทักษะการเสิร์ฟควบคู่กับการจินตภาพต่อความแม่นยำของการเสิร์ฟในนักกีฬาเซปักตะกร้อ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ผลการวิจัยพบว่า หลังจากการฝึกทักษะการเสิร์ฟตะกร้อควบคู่กับการฝึกซ้อมในใจนั้น นักกีฬามีความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งการฝึกซ้อมในใจมีประสิทธิภาพช่วยให้การฝึกทักษะเสิร์ฟต่อจากการฝึกจิตอย่างทันที นักกีฬาสามารถถ่ายทอดข้อมูลที่ได้จากการฝึกจิตใจสู่สถานการณ์จริง และสามารถพัฒนาความแม่นยาในการเสิร์ฟได้ และสอดคล้องกับ ชาญวิทย์ อินทรักษ์ (Chanwit Intharak, 2016) ที่ได้ศึกษาผลการฝึกการปาลูกดอกร่วมกับการจินตภาพที่มีผลต่อความแม่นยำใน

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

การปาลูกดอกในนักกีฬาเยาวชน ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความแม่นยำในการปาลูกดอกหลังการฝึกมากกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับนพภร ทัศนัยนา (Nopporn Tasnaina, 2015) กล่าวว่า การฝึกซ้อมในใจมีผลดีต่อการแสดงทักษะแบดมินตันโดยเฉพาะการส่งลูกสั้น การส่งลูกยาว และการตีวางจุด ซึ่งการฝึกซ้อมในใจเป็นเทคนิคที่สำคัญที่ช่วยสร้างเสริม ความสามารถในการแสดงทักษะกีฬาเป็นอย่างดี สามารถนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างความสามารถของผู้เรียน และนักกีฬาต่อไปได้ จากการศึกษาที่ผ่านมา สุธาศินี เวชพราหมณ์ มยุรี ศุภวิบูลย์ และพิชิต เมืองนาโพธิ์ (Suthasinee Vechprahman, Mayuree Supawibun, & Phichit Muangnapho, 2012) นฤมล จันทร์สุข และพีระพงศ์ บุญศิริ (Narumol Chansuk, & Peerapong Boonsiri, 2018) รัชเดช เครือทิวา (Ratdech Kruatiwa, 2010) พบว่า เทคนิคการจินตภาพช่วยในการพัฒนาทักษะกีฬาได้ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการฝึกซ้อมในใจเป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่ช่วยพัฒนาทักษะการทุ่มของกีฬายูโด และช่วยเพิ่มความสามารถในการรับรู้ ที่นำไปสู่การเรียนรู้ในการพัฒนาการเคลื่อนไหวในใจของทักษะการเคลื่อนไหว เพื่อทำให้เกิดประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายที่สมบูรณ์

การเรียนการสอนกีฬาเป็นการมุ่งเน้นไปที่กระบวนการทางการศึกษาผ่านการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวการเล่นและการเล่นกีฬา โดยมีเป้าหมายเพื่อสนับสนุนพัฒนาการของนักกีฬาและส่งเสริมให้พวกเขามีส่วนร่วมในวัฒนธรรมกีฬาและการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย ดังนั้นการเรียนการสอนกีฬาจึงต้องมีการพัฒนาเทคนิควิธีการสำหรับการพัฒนาให้ผู้เรียนมีการเรียนรู้ที่ดีขึ้น ซึ่งจากผลการวิจัยในครั้งนี้ยืนยันถึงประสิทธิภาพการโปรแกรมการประยุกต์ใช้การฝึกซ้อมในใจควบคู่กับการฝึกทักษะการทุ่มอันที่ส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถของนักกีฬายูโดระดับเยาวชนได้อย่างถูกต้องและแม่นยำมากขึ้น

ข้อจำกัดของการศึกษานี้ คือ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬายูโดในระดับเยาวชนของ สปป. ลาว มีจำนวนจำกัดทำให้ต้องทำการศึกษาในลักษณะของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1) สามารถนำเอาโปรแกรมการสอนทักษะการทุ่มร่วมกับการฝึกซ้อมในใจไปพัฒนาทักษะการทุ่มของกลุ่มตัวอย่างที่มีรุ่น อื่น ๆ ได้

2) สามารถนำเอาโปรแกรมการสอนทักษะการทุ่มร่วมกับการฝึกซ้อมในใจไปใช้กับการพัฒนาทักษะการทุ่มท่าอื่น ๆ ในกีฬายูโดได้

กิตติกรรมประกาศ

เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้ส่วนหนึ่งได้รับทุนอุดหนุนทางการเรียน จากกรมความร่วมมือระหว่างประเทศ กระทรวงการต่างประเทศ หรือ Thailand International Cooperation Agency (TICA) จึงขอกราบขอบพระคุณ ณ ที่นี้ด้วย และสำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก คณะที่ปรึกษาที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ แนวทางที่ถูกต้องตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูง

References

Amorntat Akkapoo. (2008). *Judo's training problems in sports schools under, the office of Sport and Recreation Development, Ministry of Tourism and Sports* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.

Anon Pumkhun. (2005). *Effects of pre - and post - penalties imagery practice on penalty kick accuracy in football* (Master's thesis), Kasetsart University.

Chanwit Intharak. (2016). *Effect of visualization training with relaxation instrumental music that affects physical relaxation situational anxiety and accuracy in dart throwing in young athletes.* Chonburi: Faculty of Sports Science, Burapha University.

Guillot, A., Nadrowska, E., & Collet, C. (2009). Using motor imagery to learn tactical movements in basketball. *Journal of Sport Behavior*, *32,* 189 - 206.

Hall, E., & Erffmeyer, E. S. (1983). The effect of visuo - motor behavior rehearsal with videotaped modeling on free throw accuracy of inter - collegiate female basketball players. *Journal of Sport Psychology, 5*, 343 - 346.

Hasan Abdi, Elham Mahmoodifar, Hassan Gharayagh Zandi and Mohammadsaleh Abdi. (2012). The effect of mental and physical practice and its combination on badminton short serve learning. *European Journal of Experimental Biology, 2*(4), 909 - 912.

Kavoura Anna. (2009). *An imagery intervention for highly skilled judo athletes* (Master's thesis), *University of Jyväskylä*. Retrieved from https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/22438/URN_NBN_fi_jyu-200911174414.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kusuma Bouayai. (2015). *Comparative effects of plyometric training with medicine ball and elastic band on speed of Judo throwing*. Chiangmai University.

Narumol Chansuk, & Peerapong Boonsiri. (2018). *The effects of imagery training on the archery precision of archers in Lampang Province* (Master's thesis), Institute of Physical Education Chiang Mai Campus.

Nataorn Teekayupuk. (2014). *Scoring rubrics construction of judo skills for undergraduate students of Kasetsart University* (Master's thesis), Kasetsart University.

Nomura, T. (1999). Gijutsu kyouka kouza (Technical Seminar). *Kindai Judo (Modern Judo), 21*(4), 26 - 27.

Nopporn Tasnaina. (2011). *Badminton trainer scripture*. Nakhon Si Thammarat: Walailak University.

Nopporn Tasnaina. (2015). *Selected substances for badminton trainers*. Chonburi: Faculty of Sports Science, Burapha University.

Ratdech Kruatiwa. (2010). *The effect of music listening combined with imagery training on accuracy of Basketball Free – Throw* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.

Sasima Pakulanon, & Nipawan Kantha. (2015). *The results of serving skill training coupled with mental rehearsal with music listening on serving precision in Sepak Takraw athletes, Mae Fah Luang University. Chiang Rai: Office of Health Sciences Mae Fah Luang University*

Sato, N. (2005). *JUDO waza no daihyakka (Encyclopaedia of JUDO techniques).* Baseball Magazine sha.

Suebsai Bunweerabutr. (1998). *Sports psychology*. Chonburi: Chonburi Printing.

Supranee Kwanboonchan. (1998). *Psychology of Sports. Bangkok*: Thai Wattana Panich.

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

Suthasinee Vechprahman, Mayuree Supawibun, & Phichit Muangnapho. (2012). *Effects of Anapanasati meditation and visualization on basketball penalty shootability*. Bangkok: Faculty of Physical Education Srinakharinwirot University.

Received: March, 17, 2021
Revised: May, 28, 2021
Accepted: June, 1, 2021

การศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา

กฤษดา ตามประดิษฐ์ และพิเชษฐ์ ชัยเลิศ
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาระดับและปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต และเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตามเพศ รายได้ และช่วงอายุ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามวัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลก (WHOQOL – BREF - THAI) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.95 กลุ่มตัวอย่างเป็นครูพลศึกษาของโรงเรียน สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดพะเยา ปีการศึกษา 2563 จำนวน 201 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) วิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation) การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample t - test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - way ANOVA) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาด้านคุณภาพชีวิตและสุขภาพโดยรวม อยู่ระดับปานกลาง มีคะแนน 92.86 และคุณภาพชีวิตทั้งด้านสุขภาพทางกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนน 24.06, 21.70, 11.40 และ 28.40 ตามลำดับ

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาพบว่า เพศ ช่วงอายุ ระดับการศึกษา วุฒิการศึกษา รายได้ และวิทยาฐานะ ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา

3. ผลการเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตามเพศพบว่า เพศชาย (M = 3.59, S.D. = 0.58) และเพศหญิง (M = 3.52, S.D. = 0.44) อยู่ในระดับกลาง ไม่มีความแตกต่างกัน

4. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคุณภาพชีวิตครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตามช่วงอายุ และรายได้เฉลี่ยของครูพลศึกษา ไม่มีความแตกต่างกัน

คำสำคัญ คุณภาพชีวิต; ครูพลศึกษา

Corresponding Author: นายกฤษดา ตามประดิษฐ์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา Email: kitsada_y@hotmail.com

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

A STUDY OF QUALITY OF LIFE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN PHAYAO PROVINCE

Kritsada Tampradit and Pichet Chailert
School of Science, University of Phayao

Abstract

The purposes of this study were to study the level and personal factors related to the quality of life and compare the quality of life of physical education teachers classified by sex, income and age range. The instrument used in this research were questionnaires of World Health Organization Quality of Life Brief- Thai with reliability 0.95. The sample group was 201 physical education teachers in the office of the basic education commission, Phayao province, academic 2020. The data were analyzed by using mean and standard deviation, Pearson product moment correlation, Independent Sample t - test and One - way ANOVA were employed for significance at the .05

The research findings were as follow:

1. The quality of life of physical education teachers in Phayao Province in terms of quality of life and overall health was at the moderate level (92.86) and the quality of life in terms of physical, psychological, social relationship and environmental domain also was at the moderate level with 24.06, 21.70, 11.40 and 28.40 respectively.

2. The factors correlated with quality of life of physical education teachers in Phayao province were not significantly differences.

3. The comparison of the quality of life of physical education teachers in Phayao Province was found at the moderate level both male (M = 3.59, S.D. = 0.58) and female (M = 3.52, S.D. = 0.44), and there were no significant differences.

4. The comparison of the quality of life of physical education teachers in Phayao province classified age rang and average income; there were no significant differences.

Keywords: Quality of Life, Physical Education Teachers

Corresponding Author: *Mr.Kritsada Tampradit, School of Science, University of Phayao*
Email: kitsada_y@hotmail.com

บทนำ

ทรัพยากรบุคคลเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาประเทศเพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างยั่งยืนมุ่งเน้นการพัฒนาคนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์ เป็นสังคมคุณภาพให้ทุกคนได้ดำเนินชีวิตที่ดีมีความสุขและอยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์ โดยยึด “คนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทยในทุกช่วงวัย เพื่อให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ สอดคล้องกับความต้องการทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 พร้อมสร้างเสริมให้คนมีสุขภาพดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพและลดปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ในการดูแลสุขภาพ การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสม (Office of the National Economic and Social Development Council, 2016) สอดคล้องกับ กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา (Ministry of Tourism & Sports, 2017) กล่าวว่า บุคลากรทางการกีฬามีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ ได้มุ่งหวังให้การออกกำลังกายและการกีฬาเป็นส่วนสำคัญของวิถีชีวิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ แนวโน้มและทิศทางการพัฒนาการออกกำลังกายและกีฬาที่ผ่านมาไม่ได้เป็นนโยบายและเป้าหมายหลักสำหรับระบบการศึกษา ทำให้ไม่ได้รับความสำคัญและก่อให้เกิดการขาดแคลนครูพลศึกษาประจำสถานศึกษา ส่งผลให้เด็ก และเยาวชนจำนวนมากขาดโอกาสเข้าถึงการเรียนการสอนด้านพลศึกษาที่มีคุณภาพ

รัฐบาลได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของสุขภาพพลานามัยของเด็กและเยาวชนจึงได้บรรจุหลักสูตรแกนกลางการเรียนการสอนพลศึกษาของโรงเรียนจนถึงระดับอุดมศึกษา เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องจัดให้มีการเรียนการสอนที่มุ่งเสริมสร้างพื้นฐานความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม (Ministry of Education, 2008) สอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (Worasak Phianchob, 2005) และวาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (Wassana Kunapisit, 2013) กล่าวโดยสรุปว่า ครูพลศึกษาในโรงเรียนถือเป็นหัวใจสำคัญที่มีบทบาทและความรับผิดชอบในการส่งเสริมให้นักเรียนตลอดจนบุคคลได้รับประโยชน์ต่อการพัฒนาให้เป็นคนที่สมบูรณ์ด้วยกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนจากการแข่งขันกีฬาภายในและระหว่างโรงเรียน การจัดกิจกรรมพลศึกษาพิเศษ และการบริหารจัดการสุขศึกษาในโรงเรียน เป็นภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติควบคู่ไปกับการเรียนการสอน เช่นเดียวกับ สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดพะเยา (Phayao Provincial Education Office, 2020) มีภารกิจหลักในการประสานงาน ส่งเสริม สนับสนุน ให้สถานศึกษาในสังกัดจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ให้นักเรียนดี เก่ง และมีคุณภาพที่ยั่งยืน มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ สามารถอยู่รวมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ปัญหาอุปสรรคที่สำคัญของคุณภาพชีวิตของครูในสถานศึกษา คือ ขวัญและกำลังใจพบว่าทัศนคติที่ไม่ดีต่อหน่วยงาน เนื่องจากไม่ได้รับความเป็นธรรม เช่น การเลื่อนขั้นเงินเดือน การโยกย้ายประจำปี โอกาสในการส่งเสริมความรู้ การส่งเสริมความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน และปัญหารายได้ของวิชาชีพครู (Chachoengsao Primary Education Service Area Office 2, 2011) สอดคล้องกับ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร (The Secretariat of The House of Representatives, 2017) และสหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา (Phayao Teacher Saving Cooperative Limited, 2017) กล่าวถึงปัญหาของครูในโรงเรียน ได้แก่ การผลิตครูที่มีความศรัทธาต่อวิชาชีพครูมีน้อยลงไม่ต้องการเป็นครูทำให้ขาดครูที่มีคุณภาพ มีภาระหน้าที่อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการสอน เช่น งานธุรการ การจัดโครงการ และงานประเมินต่าง ๆ ที่โรงเรียนมอบมาย และปัญหาหนี้สินทำให้ครูขาดขวัญกำลังใจในการทำงาน มีคุณภาพชีวิตลดลง เช่นเดียวกับ สำนักงานจังหวัดพะเยา (Office of Phayao Province, 2018) กล่าวถึง ประเด็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตว่า การขาดแคลนครูในสถานศึกษามาจากรายได้ที่ไม่พอกับรายจ่ายที่รายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในระดับต่ำและต้องทำงานเสริมทำให้การปฏิบัติหน้าที่ที่รับผิดชอบไม่เต็มที่ส่งผลให้การเรียนการสอนของผู้เรียนลดลงมีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาขั้นพื้นฐานในระดับต่ำและมีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสะสมในทุกช่วงวัย ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยกำลังเข้าสู่ภาวะฉุกเฉินต่อ

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

การระบาดของไวรัสโคโรน่า (COVID - 19) รัฐบาลสั่งปิดสถานที่ที่เป็นการรวมกลุ่มคนจำนวนมาก เช่น สถานศึกษาเป็นการชั่วคราวและออกมาตรการเฝ้าระวังและควบคุมเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของครูในโรงเรียนในการจัดการเรียนการสอนให้กับเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะครูพลศึกษามีภาระหน้าที่อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการสอน รวมถึงปัญหาการจัดการเรียนสอนแบบออนไลน์ในช่วงโรคระบาดที่เกิดขึ้นที่ส่งผลต่อวิชาที่เน้นพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว และปัญหาหนี้สินทำให้ครูขาดขวัญกำลังใจในการทำงานส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตลดลง

คุณภาพชีวิตเป็นการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่ดีมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจที่เป็นความพึงพอใจภายในตัวบุคคลต่อการดำรงชีวิตทั้งในด้านความต้องการพื้นฐานในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจได้อย่างปกติสุข (Chumporn Chumsaeng, Umaporn Kenesila, Naina Tangjaidee, & Kittipong Kongsomboon, 2012) สอดคล้องกับ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1996) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับบริบท และสถานการณ์ในช่วงเวลานั้น ๆ ประกอบด้วย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสภาพแวดล้อม รวมถึงปัญหาโรคระบาดที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนและชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคม โดยมีเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL – BREF - THAI) ที่สามารถนำไปใช้วัดการเปลี่ยนแปลงระดับคุณภาพชีวิตในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Suwat Mahatnirankul, Wirawan Tantipiwattanasakul, Wanida Pumphaisanchai, Krongjit Wongsuwan, & Varane Pornmanarangkul, 2002)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในโรงเรียนที่ จึงมีแนวคิดในการศึกษาเรื่อง การศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา เพื่อประเมินคุณภาพชีวิตในภาพรวมของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา ที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและปรับปรุงสุขภาพร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตในการทำงานในวิชาชีพให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา ทั้ง เพศ ช่วงอายุ ระดับการศึกษา วุฒิการศึกษา รายได้ และวิทยฐานะ
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกเพศ รายได้ต่อเดือน และช่วงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ที่ได้ทำการศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาของโรงเรียน สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดพะเยา ได้แก่

(1) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 36 (2) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1 (3) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 2 (4) ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดพะเยา และ (5) โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 24 จังหวัดพะเยา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL – BREF - THAI) ประกอบด้วย ข้อคำถาม จำนวน 26 ข้อ มีองค์ประกอบคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก 23 ข้อ และข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ 3 ข้อ (2, 9, 11) ส่วนข้อ 1 ข้อ 26 เป็นตัวชี้วัดที่อยู่ในหมวดคุณภาพชีวิตและสุขภาพโดยรวม แต่ละข้อเป็นมาตรส่วนประมาณค่า

5 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบ โดยมีค่าความตรง 0.65 ความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามทั้งฉบับ (Reliability) จำนวน 30 ชุด ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Coefficient Alpha) มีค่า 0.95 ที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) มีค่าระหว่าง .32 - .88 ถือว่า ข้อคำถามนั้นมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยพะเยา เลขที่ 1.1/008/63 รับรองวันที่ 20 กรกฎาคม 2563

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นครูพลศึกษาของโรงเรียน สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดพะเยา จำนวน 403 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 201 คน คน จากการเปิดตารางเครซี่และมอร์แกน (Krejcie, & Morgan, 1970) และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$\text{จำนวนตัวอย่างในแต่ละชั้น} = \frac{\text{จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด} \times \text{จำนวนประชากรในแต่ละกลุ่มชั้น}}{\text{จำนวนประชากรทั้งหมด}}$$

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดพะเยา	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
1. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 36	72	36
2. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1	126	63
3. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 2	201	100
4. ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดพะเยา	2	1
5. โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 24 จังหวัดพะเยา	2	1
โดยรวม	**403**	**201**

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล (Boonchom Sisaat, 2011)

1. นำข้อมูลคุณลักษณะทั่วไปของครูพลศึกษามาแจกแจงหาค่าความถี่และหาค่าร้อยละ

2. หาค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา

3. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษา โดยใช้ค่าสัมประสิทธิสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)

4. เปรียบเทียบความแตกต่างระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตามเพศ โดยใช้การทดสอบค่าที (Independent - samples t - test)

5. เปรียบเทียบความแตกต่างระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตาม ช่วงอายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - way ANOVA) ถ้าพบความแตกต่างให้ทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของ (Fisher's Least Significant Difference: LSD)

6. กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาโดยผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอเป็น 4 ส่วน

ตอนที่ 1 จำนวน และร้อยละ ของลักษณะส่วนบุคคลของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาในภาพรวมและรายด้าน

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษา

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตาม เพศ ช่วงอายุ และรายได้เฉลี่ย

ตอนที่ 1 จำนวนและร้อยละของคุณลักษณะส่วนบุคคลของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา

ครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาเป็นเพศชาย จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 67.7 และเป็นเพศหญิง จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 32.3 โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 51 ปีขึ้นไป จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 35.8 ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 70.6 กับคุณวุฒิทางการศึกษาทางพลศึกษา จำนวน 126 คน คิดเป็น ร้อยละ 62.7 รองลงมา คือ วิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 12.4 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 30,000 บาท ขึ้นไป จำนวน 95 คน คิดเป็น ร้อยละ 47.3 และมีวิทยฐานะทางการศึกษาตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ (ค.ศ.3) จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 29.9

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาโดยรวมและรายด้าน

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาโดยรวม และรายด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพทางกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา	M	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
ด้านสุขภาพทางกาย	24.06	3.50	ระดับปานกลาง
ด้านจิตใจ	21.70	3.70	ระดับปานกลาง
ด้านสัมพันธทางสังคม	11.40	2.05	ระดับปานกลาง
ด้านสิ่งแวดล้อม	28.40	5.20	ระดับปานกลาง
คุณภาพชีวิตและสุขภาพโดยรวม	92.86	14.06	ระดับปานกลาง

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาโดยรวม และรายด้าน พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษารายด้านและโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านสุขภาพทางกายมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (M = 24.06, S.D. = 3.50) ด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (M = 21.70, S.D. = 3.70) ด้านสัมพันธทางสังคม มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (M = 11.40, S.D. = 2.05) ด้านสิ่งแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (M = 28.40, S.D. = 5.20) และคุณภาพชีวิตและสุขภาพโดยรวมมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (M = 92.86, S.D. = 14.06)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษา

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา

		เพศ	ช่วงอายุ	ระดับการศึกษา	วุฒิการศึกษา	รายได้	วิทยฐานะ
ระดับคุณภาพชีวิต	r	-.065	-.013	.137	-.116	-.029	.049
	p	.360	.859	.052	.101	.684	.488

** P<.05, ** P<.01*

จากตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาพบว่า ไม่มีปัจจัยใดมีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตาม เพศ ช่วงอายุ และรายได้เฉลี่ย

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตามเพศ

คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา	ชาย				หญิง				t	p
	M	S.D.	คะแนน	ระดับ	M	S.D.	คะแนน	ระดับ		
ด้านสุขภาพทางกาย	3.47	0.52	24.32	ปานกลาง	3.36	0.43	23.55	ปานกลาง	1.447	0.14
ด้านจิตใจ	3.63	0.65	21.78	ปานกลาง	3.58	0.53	21.52	ปานกลาง	0.472	0.64
ด้านสัมพันธทางสังคม	3.83	0.74	11.51	ปานกลาง	3.72	0.54	11.18	ปานกลาง	1.189	0.24
ด้านสิ่งแวดล้อม	3.57	0.69	28.56	ปานกลาง	3.50	0.53	28.06	ปานลาง	0.642	0.52
โดยรวม	**3.59**	**0.58**	**93.47**	**ระดับปานกลาง**	**3.52**	**0.44**	**91.60**	**ระดับปานกลาง**	**0.881**	**0.38**

** P<.05*

จากตารางที่ 3 การเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตามเพศพบว่า คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาโดยรวม เพศชาย (M = 3.59, S.D. = 0.58) และเพศหญิง (M = 3.52, S.D. = 0.44) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสุขภาพทางกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธทางสังคม และสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับกลางทุกด้าน

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตามช่วงอายุ

คุณภาพชีวิตจำแนกตามช่วงอายุ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ด้านสุขภาพทางกาย	ระหว่างกลุ่ม	22.236	3	7.412	.600
	ภายในกลุ่ม	2432.789	197	12.349	
	รวม	2455.025	200		
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	38.391	3	12.797	.933
	ภายในกลุ่ม	2701.699	197	13.741	
	รวม	2740.090	200		
ด้านสัมพันธทางสังคม	ระหว่างกลุ่ม	13.167	3	4.389	1.045
	ภายในกลุ่ม	827.380	197	4.200	
	รวม	840.547	200		
ด้านสิ่งแวดล้อม	ระหว่างกลุ่ม	115.194	3	38.398	1.428
	ภายในกลุ่ม	5297.165	197	26.889	
	รวม	5412.358	200		
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	609.059	3	203.020	1.027
	ภายในกลุ่ม	38960.314	197	197.768	
	รวม	39569.373	200		

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคุณภาพชีวิตครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตามช่วงอายุของครูพลศึกษาไม่แตกต่างกัน

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตามรายได้

คุณภาพชีวิตจำแนกตามรายได้	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ด้านสุขภาพทางกาย	ระหว่างกลุ่ม	18.961	3	6.320	.511
	ภายในกลุ่ม	2436.064	197	12.366	
	รวม	2455.025	200		
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	10.092	3	3.364	.243
	ภายในกลุ่ม	2729.997	197	13.858	
	รวม	2740.090	200		
ด้านสัมพันธทางสังคม	ระหว่างกลุ่ม	6.664	3	2.221	.525
	ภายในกลุ่ม	833.884	197	4.233	
	รวม	840.547	200		
ด้านสิ่งแวดล้อม	ระหว่างกลุ่ม	48.453	3	16.151	.593
	ภายในกลุ่ม	5363.905	197	27.228	
	รวม	5412.358	200		
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	72.951	3	24.317	.121
	ภายในกลุ่ม	39496.422	197	200.489	
	รวม	39569.373	200		

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคุณภาพชีวิตครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตามรายได้เฉลี่ยของครูพลศึกษาไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการวิจัยที่ได้ทำการศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิต และเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาจำแนกตามเพศ รายได้ และช่วงอายุ ที่เพื่อประเมินคุณภาพชีวิตในภาพรวมของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา ซึ่งมีรายละเอียดการอภิปรายผล ดังนี้

1. ระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา พบว่า

คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านสุขภาพทางกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 92.86 เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานขององค์การอนามัยโลก พิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษา ด้านสุขภาพทางกาย สามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองมีกำลังเพียงรวมถึงการพักผ่อนนอนหลับ อีกทั้งหากการเจ็บป่วยตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว สามารถไปเข้ารับการรักษาพยาบาลได้ด้วยตนเอง ด้านจิตใจ ให้ความรู้สึกดีกับชีวิตที่มีคุณค่าของตนเอง รวมถึงบุคลิกภาพที่พึงพอใจส่งผลให้มีสมาธิในการทำงาน นอกจากนี้ยังมีความรู้สึกไม่ดีอยู่บ่อย ๆ เช่น เหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง หรือวิตกกังวล ด้านความสัมพันธทางสังคม มีความพึงพอใจกับความช่วยเหลือที่ได้รับจากเพื่อนร่วมงานหรือคนรู้จัก ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงการผูกมิตรหรือการเข้ากับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ที่สามารถควบคุมอารมณ์ทางเพศได้เป็น

อย่างดี และด้านสิ่งแวดล้อม พึงพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่พักอยู่ตอนนี้ รู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย สภาพแวดล้อมส่งผลดีต่อสุขภาพที่ได้รับได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวัน รวมถึงการเดินทางเพื่อการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน และใช้บริการสาธารสุขได้ตามความจำเป็น สอดคล้องกับ ชุมพร ฉ่ำแสง อุมาพร เคนศิลา นัยนา ตั้งใจดี และกิตติพงษ์ คงสมบูรณ์ (Chumporn Chumsaeng, Umaporn Kenesila, Naina Tangjaidee, & Kittipong Kongsomboon, 2012) ผลการวิจัยพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของบุคลากรฝ่ายการพยาบาลส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบพบว่า ด้านร่างกายส่วนใหญ่มีอาการเจ็บป่วยที่แสดงออกทางร่างกาย ด้านสิ่งแวดล้อมพบว่า บุคลากรปฏิบัติงานหนักโดยมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดน้อย และมีปัญหาด้านการเงินที่ใช้จ่ายตามความจำเป็น ส่วนด้านความสัมพันธ์ทางสังคม บุคลากรรู้สึกพึงพอใจต่อการอยู่ร่วมกันและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และด้านจิตใจพบว่า บุคลากรมีความรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าและมีความหมาย เช่นเดียวกับ ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต เฉลิมพล แจ่มจันทร์ กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และจรัมพร โห้ลำยอง (Sirinan Kittisuksathit, Chalermpol Chaemchan, Kanchana Tangcholthip, & Jaramporn HoLamyong, 2012) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข มีบทบาทสำคัญในแง่ความผาสุกของมนุษย์เกี่ยวกับสวัสดิการและความสุขของมนุษย์ สอดคล้องกับ Maslow (1954) ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์เพื่อจูงใจให้พนักงานมีความตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดขององค์การและส่วนหนึ่งเพื่อตอบสนองความต้องการของพนักงานเช่นกัน เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการและเมื่อความต้องการยังไม่ได้รับการตอบสนองจะเกิดความเครียด เพื่อตอบสนองความต้องการทั้ง 5 ระดับ แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ 1.ความต้องการลำดับต้น (ภายนอก) ด้านร่างกายและความปลอดภัย เช่น การจัดสถานที่ ชั่วโมงการทำงานที่เหมาะสม การจ่ายค่าจ้าง สวัสดิการ ความมั่นคง ความปลอดภัยในการทำงาน 2.ความต้องการในลำดับที่สูงขึ้น (ภายใน) ประกอบด้วย ความต้องการทางสังคม ความต้องการเกียรติยศ และความต้องการให้ความฝันเป็นจริง เช่น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง การเลื่อนตำแหน่ง มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เป็นต้น

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาพบว่า เพศ ช่วงอายุ ระดับการศึกษา วุฒิการศึกษา รายได้ และวิทยฐานะ ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา สอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1996) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับบริบททางสังคม วัฒนธรรม และค่านิยม ในช่วงเวลานั้น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง และมาตรฐานที่แต่ละคนกำหนดขึ้น เช่นเดียวกับ ศิรินันท์ กิตติสุข และคณะ (Sirinan Kittisuksathit et al., 2012) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหรือเกณฑ์ของแต่ละบุคคลแต่ขึ้นอยู่กับความจำเป็น ความต้องการ และความปรารถนาของในแต่ละท้องถิ่น สังคม และช่วงเวลา สอดคล้องกับกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (Ministry of Tourism & Sports, 2017) ในแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 กล่าวว่า คุณภาพชีวิตของบุคคลเกิดจากการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ที่ช่วยรักษาสมดุลทำให้บุคคลสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันสำหรับสถานการณ์และสภาวะแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้คุณภาพชีวิตทีถูกวัด ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งแต่ละบุคคลย่อมมีคุณภาพชีวิตและความต้องการที่แตกต่างกันในแต่ละระดับขึ้นอยู่กับเป้าหมายของแต่ละบุคคลที่มีความพึงพอใจต่างกัน เป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคคลให้มีความมั่นคง สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ตามสมควรในสภาวการณ์ปัจจุบัน

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตาม เพศ ช่วงอายุ และรายได้เฉลี่ยพบว่า ครูพลศึกษาที่มีเพศต่างกันคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ ทัศนีย์ ชาติไทย (Tasanee Chatthai, 2016) ศึกษาคุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากรในมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน และ

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

สถานะภาพในการทำงานในปัจจุบัน ไม่มีความแตกต่างกัน เช่นเดียวกับ มงคล ลาวรรณา (Mongkhon Larvanna, 2008) ศึกษาคุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากรสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ พบว่า อายุ ระดับการศึกษา รายได้เงินเดือน สถานภาพบุคลากรและประสบการณ์การทำงาน ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานไม่ต่างกัน ประกอบไปด้วย ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อม (World Health Organization, 1996) สอดคล้องกับ ศิรินันท์ กิตติสุข และคณะ (Sirinan Kittisuksathit et al., 2012) กล่าวว่า เกณฑ์มาตรฐานคุณภาพชีวิตของข้าราชการ มี 4 มิติ คือ ด้านส่วนตัว ด้านการทำงาน ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจพบว่า มิติด้านส่วนตัว อยู่ในเกณฑ์ดี ทั้งชายและหญิง ด้านร่างกายที่คำนึงถึงการป้องกันโรค มีการตรวจสุขภาพประจำปี ด้านจิตใจสามารถจัดการกับปัญหาในชีวิตได้ มิติด้านการทำงาน เป็นมิติที่สำคัญที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ไปสู่ในระดับที่สูงขึ้น ทั้งการเลื่อนตำแหน่ง การได้เงินรางวัล การยกย่องเป็นต้น มิติด้านสังคม เกี่ยวข้องกับการทำงาน เนื่องจากชีวิตการทำงานมีบทบาทสำคัญต่อคุณภาพชีวิตที่เน้นไปถึงความสัมพันธ์ของคนในหน่วยงาน ความผูกผันกับงาน การสื่อสารกับบุคคล การเข้าร่วมกิจกรรมในสถานที่ทำงาน และสังคมที่พักอาศัย มิติด้านเศรษฐกิจพบว่า ความเพียงพอของค่าตอบแทนในการดำรงชีวิตและการไม่มีหนี้สิ้น เป็นต้น ซึ่งคุณภาพชีวิตไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล แต่ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของตนและสภาพชีวิตความเป็นอยู่ ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง ไม่ควรให้ความสำคัญในเชิงปริมาณเพียงอย่างเดียว เช่น รายได้หรือสถานะทางสังคม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของแต่ละบุคคลที่มีความพึงพอใจต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ครูพลศึกษามีภาระหน้าที่อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับสอนที่ได้รับมอบหมายเพิ่มเติม ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกาย เช่น การพักผ่อน การเจ็บป่วยทางร่างกาย และความสามารถในการทำงานในแต่ละวัน ควรจัดภาระงานให้มีความเหมาะสมกับจำนวนบุคลากร

2. ด้านสุขภาพจิต ความวิตกกังวลเป็นปัญหาอุปสรรคที่สำคัญ ภาระหน้าที่ต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายและปัญหาหนี้สินทำให้ขาดขวัญกำลังใจในการทำงาน ควรให้ความสำคัญในเรื่องของความมั่นคงในอาชีพเพื่อให้มีสมาธิในการจัดการเรียนการสอนได้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติงาน ชั่วโมงการทำงานอย่างเหมาะสม ความปลอดภัยในการทำงาน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ กับผู้อื่น

4. ด้านสิ่งแวดล้อม ควรส่งเสริมความพร้อมด้านสาธารสุขที่ดี มีสถานที่พักผ่อน และสภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษา เชิงคุณภาพ (Qualitative research) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก ประกอบกับข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาต่อไป

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกับสถานศึกษาในหน่วยงานหรือสังกัดอื่น ๆ ว่ามีความแตกต่างหรือสอดคล้องกันกับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา

3. ควรศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในสถานศึกษา

References

Boonchom Sisaat. (2011). *Introduction to Research* (9th ed.). Bangkok: Suweeriyasan.

Chachoengsao Primary Education Service Area Office 2. (2011). *Fiscal Year Action Plan 2010.* Chachoengsao. Policy and Planning Group.

Chumporn Chumsaeng, Umaporn Kenesila, Naina Tangjaidee, & Kittipong Kongsomboon (2012). *Factors influencing the quality of life of nursing department personnel at Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn Medical Center Nakhonnayok Province.* Faculty of Medicine, Srinakharinwirot University.

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). "Determining Sample size for research activities." *Education and Psychological Measurement*, *30*(3), 607 – 610.

Maslow, Abraham H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harpers and Row**.**

Ministry of Education. (2008). *Thai Basic Education Core Curriculum A.D. 2008*. Bangkok; The Agricultural Cooperative Federation of Thailand. Limited

Ministry of Tourism & Sports. (2017). *The National Sports Development Plan No.6*. Retrieved from http://www.mots.go.th/ewt_dl_link.php?nid=8408

Mongkhon Larvanna. (2008). *Quality of working life of national research council of Thailand* (Master's thesis), Mahidol University

Office of Phayao Province. (2018). *Phayao Province Development Plan (2018 - 2022).* Retrieved from http://www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER66/DRAWER028/GENERAL/DATA0000/00000538.PDF

Office of the National Economic and Social Development Council. (2016). *The Eleventh National Economic and Social Development Plan (2017 - 2021).* Retrieved from http://www.nesdb.go.th/Portals/0/news/plan/p11/plan11.pdf

Phayao Provincial Education Office. (2020). *Information Academic year 2019.* Retrieved from http://www.pyopeo.moe.go.th

Phayao Teacher Saving Cooperative Limited. (2017). *Public relations message Phayao Teacher Saving Cooperative.* Retrieved from http://www.phayaotcl.com/publicize.php

Sirinan Kittisuksathit, Chalermpol Chaemchan, Kanchana Tangcholthip & Jaramporn HoLamyong. (2012). *Quality of Life, Work and Happiness*. Institute for Population and Social Research, Mahidol University. Thammada Press.

Suwat Mahatnirankul, Wirawan Tantipiwattanasakul, Wanida Pumphaisanchai, Krongjit Wongsuwan and Varane Pornmanarangkul. (2002). *The World Health Organization Quality of Life Brief Thai (WHOQOL – BREF - THAI).* Department of Mental Health, Ministry of Public Health. Retrieved from https://www.dmh.go.th/test/whoqol/

Tasanee Chatthai. (2016). *Quality of Working Life of Personnel at Dhurakij Pundit University. Research Report, Dhurakij Pundit University*. Retrieved from http://libdoc.dpu.ac.th/research/159565.pdf

The Secretariat of the House of Representatives. (2017). *Academic Report of the Congressional Budget Office, Issue 7/2017, Expense Budget for Health Service System*. Retrieved from https://dl.parliament.go.th/handle/lirt/547294

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

Wassana Kunapisit. (2013). The goals of physical activity in educational institutions are aligned with thai basic education core curriculum. *Journal of Health, Physical Education and Recreation, 39*(1), 16 - 39.

Worasak Phianchob. (2005). *Includes Articles on Philosophy, Principles, Teaching Methods, and Measurement for Physical Education Evaluation*. Chulaongkorn University Press.

World Health Organization. (1996). *WHOQOL - BREF introduction, administration, scoring and generic version of assessment*. Retrieved from https://apps.who.int/iris/handle/10665/63529

Received: May, 15, 2021
Revised: May, 27, 2021
Accepted: June, 1, 2021

ผลของการฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลังที่ส่งผลต่อความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

กาญจนา กาญจนประดิษฐ์[1] และพัชรี ทองคำพานิช[2]

[1]คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

[2]คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลังที่ส่งผลต่อความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ เครื่องมือในการวิจัยเป็นโปรแกรมการฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.91 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ สังกัดสโมสรฟุตบอลกระบี่ จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน ทั้งสองกลุ่มทำการฝึกเสริม วันละ 30 นาที 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมฝึกโปรแกรมฟุตบอลและฝึกเสริมตามโปรแกรมของสโมสรปกติ กลุ่มทดลอง ฝึกโปรแกรมฟุตบอลของสโมสรและฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง ทำการทดสอบความสามารถในการเตะฟุตบอล และพลังกล้ามเนื้อขา ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นำผลมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ความสามารถในการเตะฟุตบอล และพลังกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาภายในกลุ่มพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทั้งสองกลุ่ม มีความสามารถในการเตะฟุตบอล และพลังกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้น การฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สามารถพัฒนาความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลได้ดีขึ้น

คำสำคัญ: การฝึกเสริม; พลังกล้ามเนื้อ; กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า; กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง; ความสามารถในการเตะ; นักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

Corresponding Author: นางสาวพัชรี ทองคำพานิช มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

Email: patcharee_221@hotmail.com

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

EFFECTS OF QUADRICEPS AND HAMSTRING MUSCLE POWER SUPPLEMENTAL TRAINING ON PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS' KICKING PERFORMANCE

Kanchana Kanchanapradit[1], and Patcharee Tongkampanit[2]
[1]Faculty of Sports and Health Science, Thailand National Sports University, Krabi Campus
[2]Faculty of Sports and Health Science, Thailand National Sports University, Suphan Buri Campus

Abstract

The purposes of this research were to investigate and compare the effects of quadriceps and hamstring muscle power supplemental training on professional soccer players' kicking performance. The tool of this research was the quadriceps and hamstring muscle power supplemental training program, the IOC of which was found at 0.91. The research samples were thirty professional soccer players under Krabi Soccer Club. They were divided into two groups, each of which comprised fifteen professional soccer players. Both groups were trained 30 minutes a day, three days a week for eight weeks. The control group was trained with the traditional training program of the soccer club and the experimental group was trained with the traditional training program combined with the constructed supplemental training program. Kicking performance and leg muscle power were tested in pre - training and post - training in the eighth week. The data analysis was conducted in terms of mean, standard deviation and t - test.

The results were found that in post-training kicking performance and leg muscle power in the experimental group were higher than that in the control group at the level of 0.05. Also, kicking performance and leg muscle power in both control and experimental groups in post - training were higher than that in pre-training at the level of 0.05. In conclusion, training with quadriceps and hamstring muscle power supplemental training program for eight weeks can develop professional soccer players' kicking performance.

Keywords: supplemental training, muscle power, quadriceps, hamstring, kicking performance, professional soccer players

Corresponding Author: Asst.Prof.Patcharee Tongkampanit, Ph.D., Thailand National Sports University Suphan Buri Campus, Email: patcharee_221@hotmail.com

บทนำ

กีฬาฟุตบอล เป็นกีฬาหนึ่งที่ได้รับความสนใจและเป็นที่นิยมทั่วโลก ทั้งนี้ก็เพราะว่ากีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพ ความบันเทิง และความเป็นเลิศ สำหรับการพัฒนาเพื่อความเป็นเลิศนั้นนักกีฬาจะต้องเป็นผู้มีทักษะที่ดีไม่ว่าจะเป็นการครอบครองลูกบอล การเลี้ยง การเตะ การส่ง การยิงประตู และการใช้ศีรษะในการเล่นลูกบอล เนื่องจากทักษะเหล่านี้เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญของกีฬาฟุตบอล (Apisit Wongsut, 2016) กีฬาฟุตบอล เป็นกีฬาที่ใช้กำลังจากกล้ามเนื้อขาเป็นส่วนใหญ่ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง การกระโดด และการเตะ ดังนั้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญในการเล่นฟุตบอลให้มีประสิทธิภาพ เนื่องจากความสำเร็จในการเล่นกีฬานั้นจะขึ้นอยู่กับทักษะเบื้องต้นและความแข็งแรงของร่างกายเป็นสำคัญ ความแข็งแรงจึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่จะเพิ่มความสำเร็จให้กับนักกีฬา (Kittithat Pangan, Pheerapong Boonsiri, & Sudyod Chomsahai, 2019)

ในการเล่นฟุตบอลประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเล่น แต่ทักษะที่สำคัญที่สุด คือ ความสามารถในการเตะลูกฟุตบอล เพราะผลการแข่งขันจะสรุปว่าทีมใดแพ้หรือชนะนั้น ประสิทธิภาพการเตะลูกฟุตบอลจะเป็นตัวบ่งชี้ ทีมใดยิงประตูได้มากกว่าเป็นฝ่ายชนะ ไม่ว่าจะโดยการยิงแบบใดหรือในลักษณะใดก็ตามเมื่อลูกฟุตบอลข้ามเส้นประตูถือว่าได้คะแนน (Kanyarat Chalowrak, 2015) สอดคล้องกับ ธรรมชาติ นาคะพันธ์ (Thammachat Nakhaphan, 2015) ทำการศึกษา ผลของโปรแกรมการฝึกแบบสถานีที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า การฝึกตามโปรแกรมการฝึกแบบสถานี ช่วยเพิ่มความสามารถในการพัฒนาทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ในการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสามารถทำได้ โดยการฝึกด้วยน้ำหนัก (weight training) ซึ่งเป็นการฝึกด้วยแรงต้าน (resistance training) โดยการฝึกด้วยแรงต้านจะส่งผลให้สมรรถภาพกล้ามเนื้อด้านต่าง ๆ ของนักกีฬาเพิ่มขึ้น (Kenney, Wilmore, & Costill, 2015) และในการฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนล่างของร่างกายที่ได้รับความนิยม คือ การฝึกในท่าสควอท (squat) เนื่องจากการฝึกในท่าสควอทมีลักษณะใกล้เคียงกับการเคลื่อนไหวของกีฬา เช่น การวิ่ง การกระโดด การเคลื่อนที่ ซึ่งเป็นการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อขาซึ่งเป็นลักษณะกิจกรรมในกีฬาฟุตบอล

การฝึกเสริมพลังของกล้ามเนื้อ จึงจำเป็นที่จะต้องเพิ่มทั้งความแข็งแรงและความเร็ว สอดคล้องกับผลการวิจัยของ วาเวอร์ก้า และคณะ (Vaverka et al., 2013) ได้ทำการศึกษาการกระโดดในแนวดิ่งด้วยการใช้กล้ามเนื้อ quadriceps และ hamstring พบว่า ระดับความหนักที่เหมาะสม คือ ระดับความหนักที่อยู่ในช่วง 30% ของความแข็งแรงสูงสุดด้วยตัวเปล่า อีกทั้งพลังกล้ามเนื้อที่เหมาะสมจะอยู่ที่ 30 - 40% ของความแข็งแรงสูงสุด (Sonthaya Sriramatr, 2017) ซึ่งองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญในการแข่งขันกีฬาฟุตบอล คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อของขา ดังนั้น การประกอบกันของความแข็งแรงของนักฟุตบอล จึงต้องแยกส่วนการฝึกในท่า leg curl ในกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง และ leg extension ในกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า เพราะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นขา ในทางที่ปฏิบัติกัน คือ การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพราะเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เส้นใยกล้ามเนื้อมีความเร็วในการหดตัวมากยิ่งขึ้นนั่นเอง หากนักกีฬาได้รับการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงเพิ่มขึ้น การแสดงออกซึ่งพลังของกล้ามเนื้อก็จะสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และถ้าส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น แขน ขา ได้รับการพัฒนาการเคลื่อนไหวให้เร็วขึ้น การส่งพลังเพื่อการเคลื่อนไหวของร่างกายก็จะเพิ่มมากยิ่งขึ้น (Chotika Boonthong, 2014) จะเห็นได้จากการศึกษาของ ประพันธ์ศักดิ์ เดชศรี (Prapansak Dechsri, 2015) ที่ได้ศึกษา ผลการฝึกกล้ามเนื้อต้นขาด้วยน้ำหนัก การฝึกพลัยโอเมตริก และการฝึกแบบผสมผสานด้วยน้ำหนักและฝึกพลัยโอเมตริกที่มีผลต่อความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นขา พลังกล้ามเนื้อต้นขา และความเร็วของนักกีฬาฟุตบอล

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

พบว่า ในการเสริมสร้างพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักจะมีความเหมาะสมมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับการฝึกพลัยโอเมตริก และการฝึกแบบผสมผสานด้วยน้ำหนักและฝึกพลัยโอเมตริก ซึ่งทั้ง 3 โปรแกรม สามารถพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อต้นขาได้ดีเท่ากัน ส่วนการพัฒนาความเร็ว โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักสามารถพัฒนาความเร็วได้ดีที่สุด

จากที่กล่าวมาข้างต้นพบว่า โปรแกรมฝึกซ้อมฟุตบอลปัจจุบันยังไม่มีการฝึกเสริมความแข็งแรงเพื่อพัฒนาพลังกล้ามเนื้อต้นขาที่เฉพาะเจาะจงอย่างชัดเจน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลังด้วยท่าฝึก leg extension เพื่อมุ่งพัฒนากลุ่มกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (quadriceps) และท่าฝึก leg curl เพื่อมุ่งพัฒนากลุ่มกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (hamstrings) ที่ส่งผลต่อความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และดำเนินการทดสอบความสามารถในการเตะฟุตบอล และพลังกล้ามเนื้อขา เพื่อยืนยันถึงประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาความสามารถทางกลไก และส่งเสริมความสามารถในการเตะฟุตบอลได้ดียิ่งขึ้น ประกอบผลของการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอนและผู้เกี่ยวข้องกับวงการกีฬาฟุตบอลอาชีพในการนำผลที่ได้จากการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการฝึกซ้อม พัฒนา ปรับปรุง และแก้ไขให้กับนักกีฬาฟุตบอลอาชีพให้มีศักยภาพที่สูงขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลังที่ส่งผลต่อความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ โดยพิจารณาจาก

1. การเปรียบเทียบความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพในกลุ่มทดลองที่ฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง ก่อนการฝึกกับหลังการฝึก
2. การเปรียบเทียบความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลังกับกลุ่มควบคุมที่ฝึกตามโปรแกรมปกติ

สมมติฐานการวิจัย

1. ความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพในกลุ่มทดลองที่ฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง ก่อนการฝึกกับหลังการฝึก แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05
2. ความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลังกับกลุ่มควบคุมที่ฝึกตามโปรแกรมปกติ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

วิธีการดำเนินงานวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research) ได้ผ่านการพิจารณาและได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เลขที่ 055/2564 เมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2564

กลุ่มประชากร เป็นนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ สังกัดสโมสรฟุตบอลกระบี่ ที่รับรองโดยสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ และการกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 53 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ สังกัดสโมสรฟุตบอลกระบี่ ที่รับรองโดยสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ และการกีฬาแห่งประเทศไทย โดยการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (sample size) ได้จากการคำนวณโดยใช้โปรแกรม G*power เวอร์ชั่น 3.1.9.4 การกำหนดกลุ่ม

ตัวอย่าง พิจารณาค่าอำนาจการทดสอบ (power of the test) ที่ 0.80 และค่าขนาดของผลกระทบ (effect size) ที่ 1.20 โดยการคำนวณอ้างอิงจากการศึกษางานวิจัย เรื่องผลของการฝึกเชิงซ้อนแบบเอกเซนตริกที่มีต่อสมรรถภาพของกล้ามเนื้อขาในนักกีฬาฟุตบอลของ รณภพ ชาวปลายนา (Ronnaphop Chaoplaina, 2018) กำหนดความมีนัยสำคัญที่ 0.05 ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 12 คน และเพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีกกลุ่มละ 3 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 15 คน และมีกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ทั้งหมด 30 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการแบ่งกลุ่ม ออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน โดยมีการแบ่งกลุ่มตามเกณฑ์ ดังนี้

1. นำกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ทำการทดสอบความสามารถในการเตะฟุตบอล

2. นำผลการทดสอบความสามารถในการเตะฟุตบอล จำนวน 30 คน มาเรียงลำดับ 1 - 30 โดยเรียงลำดับนักกีฬาที่มีความสามารถในการเตะฟุตบอล ซึ่งมีหน่วยวัดเป็นเมตร จากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด จากนั้นทำการแบ่งกลุ่มโดยวิธีการแบบจับคู่ (matched groups) เพื่อให้ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีระดับความสามารถในการเตะฟุตบอลไม่แตกต่างกัน

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัย

1. นักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ที่รับรองโดยสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์และการกีฬาแห่งประเทศไทย

2. มีความสมัครใจและยินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัย

3. ไม่เคยได้รับการฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อมาก่อน

4. ผ่านการประเมินความพร้อมของร่างกายเพื่อยืนยันว่าไม่มีการบาดเจ็บโดยนักวิทยาศาสตร์การกีฬาผู้ฝึกสอน และแพทย์ประจำทีมเป็นผู้ประเมิน

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างออกจากการวิจัย

1. เกิดเหตุสุดวิสัยไม่สามารถร่วมวิจัยได้

2. ไม่สมัครใจที่จะร่วมวิจัยต่อ

3. เข้าร่วมทำการวิจัยน้อยกว่าร้อยละ 85 (20 ครั้ง ของเวลาการฝึกทั้งหมด 24 ครั้ง)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง

2. แบบทดสอบความสามารถในการเตะฟุตบอล (Tatchanon Chindapuk, Peerapong Boonsiri, & Sudyod Chomsahai, 2016)

3. แบบทดสอบพลังกล้ามเนื้อขา ด้วยการวัดการกระโดดสูงในแนวดิ่ง (vertical Jump) ด้วยเครื่องวัดการกระโดดสูง (swift Yardstick) (Bureau of Sports Science Department of Physical Education Ministry of Tourism and Sports, 2017)

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ร่างโปรแกรมการฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลังให้ที่ปรึกษางานวิจัยได้ตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นนำข้อเสนอแนะที่ได้มาปรับปรุงแก้ไข

3. ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการฝึกจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬาฟุตบอล จำนวน 3 ท่าน โดยการตรวจสอบหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of item objective congruence: IOC) ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.91

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

4. นำโปรแกรมการฝึกมาปรับปรุง แก้ไขตามที่ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะ และดำเนินการทดลองใช้ (try out) กับนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ สังกัดสโมสรฟุตบอลกระบี่ ที่รับรองโดยสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ และการกีฬาแห่งประเทศไทยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 10 คน ซึ่งพบว่านักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ทั้ง 10 คน สามารถปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกที่ได้

5. นำโปรแกรมการฝึกที่ผ่านการทดลองใช้มาปรับปรุง และให้ที่ปรึกษางานวิจัยได้ตรวจสอบ และให้ข้อเสนอแนะ เพื่อให้ได้โปรแกรมการฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลังที่มีคุณภาพ

6. ดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1.1 กลุ่มควบคุม จะฝึกโปรแกรมฟุตบอลและฝึกเสริมตามโปรแกรมของสโมสรปกติ

1.2 กลุ่มทดลอง จะทำการหาค่า 1RM test (repetition maximum test) ของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าด้วยท่า leg extension ด้วยเครื่อง keiser A250 leg extension และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังด้วยท่า leg curl ด้วยเครื่อง keiser A250 seated leg curl จากนั้นจะฝึกโปรแกรมฟุตบอลของสโมสรและฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลังที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการบูรณาการจากทฤษฎีของ บ็อมพ้า และคาร์เรร่า (Bompa, & Carrera, 2005) ดังนี้

1.2.1 สัปดาห์ที่ 1 - 2

1) การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) ตามโปรแกรมปกติของสโมสร 20 นาที

2) ฝึกตามโปรแกรมฟุตบอลของสโมสร 90 นาที

3) ฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าด้วยท่า leg extension ด้วยเครื่อง keiser A250 leg extension ฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังด้วยท่า leg curl ด้วยเครื่อง keiser A250 seated leg curl โดยใช้จังหวะการยกเร็ว ฝึกที่ความหนัก 30% 1RM จำนวน 10 ครั้ง/เซต ปฏิบัติทั้งหมด 4 เซต เวลาพักระหว่างเซต 3 นาที

4) การทำให้ร่างกายคืนสู่สภาพปกติ (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) ตามโปรแกรมปกติของสโมสร 20 นาที

1.2.2 สัปดาห์ที่ 3 - 4

1) การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) ตามโปรแกรมปกติของสโมสร 20 นาที

2) ฝึกตามโปรแกรมฟุตบอลของสโมสร 90 นาที

3) ฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าด้วยท่า leg extension ด้วยเครื่อง keiser A250 leg extension ฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังด้วยท่า leg curl ด้วยเครื่อง keiser A250 seated leg curl โดยใช้จังหวะการยกเร็ว ฝึกที่ความหนัก 30% 1 RM จำนวน 10 ครั้ง/เซต ปฏิบัติทั้งหมด 5 เซต เวลาพักระหว่างเซต 3 นาที

4) การทำให้ร่างกายคืนสู่สภาพปกติ (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) ตามโปรแกรมปกติของสโมสร 20 นาที

1.2.3 สัปดาห์ที่ 5 - 6

1) การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) ตามโปรแกรมปกติของสโมสร 20 นาที

2) ฝึกตามโปรแกรมฟุตบอลของสโมสร 90 นาที

3) ฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าด้วยท่า leg extension ด้วยเครื่อง keiser A250 leg extension ฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังด้วยท่า leg curl ด้วยเครื่อง keiser A250 seated leg curl โดยใช้จังหวะการยกเร็ว ฝึกที่ความหนัก 40% 1 RM จำนวน 10 ครั้ง/เซต ปฏิบัติทั้งหมด 4 เซต เวลาพักระหว่างเซต 3 นาที

4) การทำให้ร่างกายคืนสู่สภาพปกติ (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) ตามโปรแกรมปกติของสโมสร 20 นาที

1.2.4 สัปดาห์ที่ 7 - 8

1) การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) ตามโปรแกรมปกติของสโมสร 20 นาที

2) ฝึกตามโปรแกรมฟุตบอลของสโมสร 90 นาที

3) ฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าด้วยท่า leg extension ด้วยเครื่อง keiser A250 leg extension ฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังด้วยท่า leg curl ด้วยเครื่อง keiser A250 seated leg curl โดยใช้จังหวะการยกเร็ว ฝึกที่ความหนัก 40% 1 RM จำนวน 10 ครั้ง/เซต ปฏิบัติทั้งหมด 5 เซต เวลาพักระหว่างเซต 3 นาที

4) การทำให้ร่างกายคืนสู่สภาพปกติ (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) ตามโปรแกรมปกติของสโมสร 20 นาที

2. ทั้งสองกลุ่มทำการฝึกเสริม วันละ 30 นาที 3 วันต่อสัปดาห์ ฝึกในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ เวลา 17.30 - 18.00 น. เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สถานที่ฝึก สนามกีฬาฟุตบอล และศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

3. ทำการทดสอบความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอล จำนวน 2 ครั้ง ได้แก่ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ซึ่งมีรายการทดสอบ ดังนี้

3.1 ทดสอบความสามารถในการเตะฟุตบอล

3.2 ทดสอบพลังกล้ามเนื้อขา ด้วยการวัดการกระโดดสูงในแนวดิ่ง (vertical Jump) ด้วยเครื่องวัดการกระโดดสูง (swift Yardstick)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของพลังของกล้ามเนื้อขาและความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ด้วยการวิเคราะห์สถิติ independent t-test ระหว่างกลุ่ม และ pair t-test ภายในกลุ่ม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

3. กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มควบคุม (n=15) $\bar{X}$±S.D.	กลุ่มทดลอง (n=15) $\bar{X}$±S.D.
อายุ (ปี)	23.40±3.02	23.00±2.51
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	64.81±4.94	65.64±3.90
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	174.80±5.51	173.27±4.62
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัมต่อตารางเมตร)	23.22±1.78	23.21±1.82

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 23.40±3.02 ปี และ 23.00±2.51 ปี ตามลำดับ น้ำหนัก มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 64.81±4.94 กิโลกรัม และ 65.64±3.90 กิโลกรัม ตามลำดับ ส่วนสูง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 174.80±5.51 เซนติเมตร และ 173.27±4.62 เซนติเมตร และดัชนีมวลกาย มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 23.22±1.78 กิโลกรัมต่อตารางเมตร และ 23.21±1.82 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ตามลำดับ

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พลังกล้ามเนื้อขาและความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	ก่อนการฝึก	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	t	*p*
	$\bar{X}$±S.D.	$\bar{X}$±S.D.		
พลังกล้ามเนื้อขา (เมตร)	51.40±2.82	53.93±2.74	-2.50	0.02*
ความสามารถในการเตะฟุตบอล (เมตร)	63.08±2.44	65.28±2.16	-2.61	0.01*

*p < 0.05

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มควบคุมในช่วงก่อนการฝึก ค่าเฉลี่ยของพลังกล้ามเนื้อขา เท่ากับ 51.40±2.82 เมตร และความสามารถในการเตะฟุตบอล เท่ากับ 63.08±2.44 เมตร ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยของพลังกล้ามเนื้อขา เท่ากับ 53.93±2.74 เมตร และความสามารถในการเตะฟุตบอล เท่ากับ 65.28±2.16 เมตร และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มทดลองช่วงก่อนการฝึกกับภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ทั้งพลังกล้ามเนื้อขา และความสามารถในการเตะฟุตบอล มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พลังกล้ามเนื้อขาและความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการฝึก	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	t	*p*
	$\bar{X}$±S.D.	$\bar{X}$±S.D.		
พลังกล้ามเนื้อขา (เมตร)	51.67±4.37	56.67±3.68	-3.39	0.00*
ความสามารถในการเตะฟุตบอล (เมตร)	63.14±2.34	70.45±2.95	-7.53	0.00*

*p < 0.05

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการฝึก ค่าเฉลี่ยของพลังกล้ามเนื้อขา เท่ากับ 51.67±4.37 เมตร และความสามารถในการเตะฟุตบอล เท่ากับ 63.14±2.34 เมตร ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยของพลังกล้ามเนื้อขาเท่ากับ 56.67±3.68 เมตร และความสามารถในการเตะฟุตบอล เท่ากับ 70.45±2.95 เมตร และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มทดลองช่วงก่อนการฝึกกับภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ทั้งพลังกล้ามเนื้อขา และความสามารถในการเตะฟุตบอล มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พลังกล้ามเนื้อขาและความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ก่อนการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	t	*p*
	$\bar{X}$±S.D.	$\bar{X}$±S.D.		
พลังกล้ามเนื้อขา (เมตร)	51.40±2.82	51.67±4.37	0.20	0.84
ความสามารถในการเตะฟุตบอล (เมตร)	63.08±2.44	63.14±2.34	0.07	0.95

*p < 0.05

จากตารางที่ 4 พบว่า ในช่วงก่อนการฝึก กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของพลังกล้ามเนื้อขา เท่ากับ 51.40±2.82 เมตร และความสามารถในการเตะฟุตบอล เท่ากับ 63.08±2.44 เมตร ส่วนกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของพลังกล้ามเนื้อขา เท่ากับ 51.67±4.37 เมตร และความสามารถในการเตะฟุตบอล เท่ากับ 63.14±2.34 เมตร และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง พบว่า ทั้งพลังกล้ามเนื้อขา และความสามารถในการเตะฟุตบอล ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พลังกล้ามเนื้อขาและความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	t	*p*
	$\bar{X}$±S.D.	$\bar{X}$±S.D.		
พลังกล้ามเนื้อขา (เมตร)	53.93±2.74	56.67±3.68	2.31	0.03*
ความสามารถในการเตะฟุตบอล (เมตร)	65.28±2.16	70.45±2.95	5.48	0.00*

*p < 0.05

จากตารางที่ 5 พบว่า ในช่วงภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของพลังกล้ามเนื้อขา เท่ากับ 53.93±2.74 เมตร และความสามารถในการเตะฟุตบอล เท่ากับ 65.28±2.16 เมตร ส่วนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของพลังกล้ามเนื้อขา เท่ากับ 56.67±3.68 เมตร และความสามารถในการเตะฟุตบอล เท่ากับ 70.45±2.95 เมตร และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองพบว่า ทั้งพลังกล้ามเนื้อขา และความสามารถในการเตะฟุตบอล แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

1. ความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ในกลุ่มทดลองที่ฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง ก่อนการฝึกกับหลังการฝึก เป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ว่า ความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพในกลุ่มทดลองที่ฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ก่อนการฝึกกับหลังการฝึก แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 จากผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลอง การฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลังส่งผลให้พลังกล้ามเนื้อขา และความสามารถในการเตะฟุตบอลเพิ่มมากขึ้น โดยสามารถสังเกตได้จากผลการทดสอบที่พบการพัฒนาอย่างชัดเจนหลังได้รับการฝึกตามโปรแกรมเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของผลการวิจัยนั้นปรากฏว่ามีแนวโน้มที่ดีขึ้น แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 แต่เมื่อทำการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง จะเห็นความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่ดีขึ้นในทุก ๆ ด้านของการทดสอบ จะเห็นได้ถึงความแตกต่างอย่างชัดเจนถึงการพัฒนาที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับ อนงค์นุช รุ่งหิรัญศักดิ์ และคณะ (Anongnuch Runghiransak et al., 2020) ได้ทำการศึกษา ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬายกน้ำหนักหญิงพบว่า โปรแกรมพลัยโอเมตริกสามารถพัฒนาพลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬายกน้ำหนักหญิง โดยในเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ และสอดคล้องกับ ชูพงศ์ จันทร์อรุณ และชุมพล ปานเกตุ (Chuphong Chanarun, & Choompol Panket, 2016) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการเตะลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล อายุ 13 - 15 ปี พบว่า กลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของขาสามารถพัฒนาความสามารถในการเตะลูกฟุตบอลมากกว่านักกีฬากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จะเห็นได้ว่า ในกีฬาฟุตบอลนั้นเป็นกีฬาที่ใช้ร่างกายในระยะเวลานานสำหรับการฝึกซ้อมและทำการแข่งขัน กล้ามเนื้อขาจึงมีส่วนสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการเล่นฟุตบอลไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง กระโดด และการเตะ ล้วนใช้กำลังจากกล้ามเนื้อขาทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นพลังกล้ามเนื้อขาเป็นสิ่งที่นักกีฬาฟุตบอลไม่สามารถขาดได้ การฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลังจึงมีส่วนสำคัญสำหรับกีฬาฟุตบอล ดังที่ บ็อมพ้า และคาร์เรร่า (Bompa, & Carrera, 2005) ในการแข่งขันกีฬาหลาย ๆ ชนิดที่มีความเร็วในการเคลื่อนที่หรือการกระโดดนั้น นักกีฬาจะต้องการพลังกล้ามเนื้อในการออกแรงเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเคลื่อนที่หรือกระโดด ผู้ที่มีพลังกล้ามเนื้อมากกว่าจะมีความได้เปรียบทางการกีฬามากกว่า

2. ความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง ที่ฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลังกับกลุ่มควบคุมที่ฝึกตามโปรแกรมปกติเป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ว่า ความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลังกับกลุ่มควบคุมที่ฝึกตามโปรแกรมปกติ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 จากผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พลังกล้ามเนื้อขา และความสามารถในการเตะฟุตบอลของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับ กิตติธัช ปั้นจันทร์ และคณะ (Kittithat Pangan et al., 2019) ได้ทำการศึกษาเรื่องการให้โปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแรงของขาสำหรับนักกีฬาฟุตบอล รุ่นอาย 12 ปี พบว่า โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแรงของขา มีผลทำให้ความสามารถในการส่งบอลและความแข็งแรงของขาของนักกีฬาฟุตบอล ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีการฝึกความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อ บ็อมพ้า และคาร์เรร่า (Bompa, & Carrera, 2005) ที่ได้กล่าวว่า การเปลี่ยนความแข็งแรงสูงสุดของกล้ามเนื้อให้เป็นพลังกล้ามเนื้อ (power) ในลักษณะต่าง ๆ ที่ต้องการใช้ในการแข่งขันกีฬาแต่ละชนิดสามารถฝึกได้ โดยใช้เวลา 4 - 5 สัปดาห์ สอดคล้องกับ อาเมียร์ และ บาห์มาน (Amir, & Bahman, 2017) ที่ได้ทำการศึกษาช่วงของระยะเวลาในการฝึกด้วยแรงต้านในนักกีฬาฟุตบอล จากการศึกษาสามารถบ่งชี้ได้อย่างชัดเจนถึงผลของความแข็งแรงที่เพิ่มขึ้นภายหลังจากการฝึกด้วยแรงต้าน และ พาวิว และคณะ (Pawel et al., 2020) ได้กล่าวว่า ในบรรดาการฝึกทั้งหลาย เพื่อพัฒนาทักษะทางการเคลื่อนไหวของนักกีฬาฟุตบอลนั้น การฝึกด้วยแรงต้าน หรือการฝึกด้วยการเสริมแรง เสริมพลัง

มีบทบาทสำคัญที่จะพัฒนาประสิทธิภาพของการสั่งการ การประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อ ทั้งพัฒนาในส่วนของความแข็งแรง ความอดทน และความเร็วของการเล่นกีฬาฟุตบอลได้ดียิ่งขึ้น และบุญรัตน์ โง้วตระกูล (Boonrat Ngowtrakul, 2017) กล่าวว่า การฝึกความแข็งแรงแบบแรงต้านมีผลทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขานั้นแข็งแรงมากกว่าปกติ สอดคล้องกับ ชาร์เบน่า และคณะ (Chaabene et al., 2021) กล่าวว่า การฝึกด้วยแรงต้านแบบพลัยโอเมตริกสามารถเพิ่มความสามารถในการวิ่งในนักกีฬาได้อย่างดี ทั้งนี้ยังไม่พบการวิจัยการฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพอย่างมีขั้นตอน เพราะโดยส่วนใหญ่จะฝึกความแข็งแรงของร่างกายโดยรวม เน้นการฝึกความแข็งแรงมากเกินไป อีกทั้ง โปรแกรมการฝึกสามารถใช้การฝึกเสริมในหลายโปรแกรม เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการก้าวไปสู่เป้าหมายที่สูงขึ้นได้ ซึ่ง พีระพงศ์ หนูพยันต์ (Peerapong Noopayan, 2021) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญในการแข่งขันกีฬา คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยเฉพาะกล้ามเนื้อของขา เนื่องจากกีฬาฟุตบอลนั้น เป็นกีฬาที่ใช้ขาเป็นส่วนใหญ่ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง กระโดด และการเตะ ล้วนใช้กำลังจากขาทั้งสิ้น ดังนั้น พลังกล้ามเนื้อขาจึงเป็นสิ่งที่นักกีฬาฟุตบอลไม่สามารถขาดได้ ซึ่งการฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าด้วยท่า leg extension และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังด้วยท่า leg curl โดยใช้จังหวะการยกเร็ว ฝึกที่ความหนัก 30 - 40% 1RM จำนวน 10 ครั้ง ต่อเซต จำนวน 4 - 5 เซต พักระหว่างเซต 3 นาที สามารถพัฒนาความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปผลการวิจัย

การฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สามารถพัฒนาความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลได้ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล สามารถนำโปรแกรมการฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลังไปใช้เสริมสร้างและพัฒนาความแข็งแรง และพลังกล้ามกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง อันจะส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถในการเตะของนักกีฬาฟุตบอลได้

2. ควรนำโปรแกรมการฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลังไปใช้ในนักกีฬาชนิดอื่น ๆ ที่เน้นการเสริมสร้างความแข็งแรง และพลังกล้ามกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง

References

Amir Barjaste, & Bahman Mirzaei. (2017). The periodization of resistance training in soccer players: changes in maximal strength, lower extremity power, body composition, and muscle volume. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness, 58*(9). doi: 10.23736/S0022-4707.17.07129-8.

Anongnuch Runghiransak, Chanawong Hongsuwan, Charnchai Thonthasakul, & Thongchai Charoensupmanee. (2019). The effects of plyometric training on leg muscle power strength weight lifting female. *Journal of Research and Development Institute, Chaiyaphum Rajabhat University, 2*(3), 1 - 10.

Apisit Wongsut. (2016). *The effect of passing a ball training of football players with using the inside and the back of the foot on accuracy of passing a ball* (Master's thesis), Nakhon Sawan Rajabhat University.

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

Bompa, T., & Carrera, M. (2005). *Periodization training for sports*. Auckland Mew Zealand: Human Kinetics.

Boonrat Ngowtrakul. (2017). *Increasing lower extremity muscle strength and the speed of sit – to - stand by using a motor imagery control combined with exercise program in older adults: Electromyography and electroencephalography studies* (Doctoral dissertation), Chiang Mai University.

Bureau of Sports Science Department of Physical Education. (2017). *Physical fitness field test football - futsal volleyball badminton*. Bangkok: Bureau of Sports Science Department of Physical Education of Ministry of Tourism and Sports.

Chaabene, H., Negra, Y., Moran, J., Prieske, O., Sammoud, S., Ramirez Campillo, R., & Granacher U. (2021). Plyometric training improves not only measures of linear speed, power, and change – of - direction speed but also repeated sprint ability in young female handball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *35*(8), 2230 – 2235.

Chotika Boonthong. (2014). *The effects of plyometrics training and weight training upon leg power and leg strength of block jumping sepak takraw players* (Master's thesis), Mahasarakham University.

Chuphong Chanarun, & Choompol Panke. (2016). Effect of leg strength training upon kicking ability of football players among the age of thirteen to fifteen. *Proceedings of the 1st Rajabhat Nakhon Sawns Research Conference.* (pp. 145 - 154). Rajabhat Nakhon Sawns.

Kanyarat Chalowrak. (2015). *The relationship between physical fitness and dribbling ability of professional soccer players* (Master's thesis), Kasetsart University.

Kenney, L., Wilmore, J., & Costill, D. (2015). *Physiology of sport and exercise* (6th ed.). Human kinetics, Canada.

Kittithat Pangan, Pheerapong Boonsiri, & Sudyod Chomsahai. (2019). Program for enhancing legs power of 12 - year old soccer players under Chiang Mai Municipality Schools. *Chandrakasem Rajabhat University Journal of Graduate School, 15*(1), 29 - 43.

Pawel Kalinowsi, Wojciech Sysiak, Damian Jerszynski, & Piotr Gronek. (2020). Resistance training in football. *TRENDS in sport sciences*, *27*(1), 25 – 28.

Peerapong Noopayan. (2021). *Effects of different rest intervals during running techniques training session on running speed performance in young sprinters aged 14 - 16 years*. Krabi: Faculty of Sport and Health Science, Thailand National Sport University Krabi Campus.

Prapansak Dechsri. (2015). *The effect of weight training, plyometric training and complex training quadricep muscles on muscular strength muscular power and speed in soccer* (Master's thesis), Mahasarakham University.

Ronnaphop Chaoplaina. (2018). *The effect of eccentric complex training on leg muscular performance in Soccer Players* (Master's thesis), Chulalongkorn University.

Sonthaya Sriramatr. (2017). *Principle of training* (4th ed.). Chulalongkorn Press, Bangkok.

Tatchanon Chindapuk, Peerapong Boonsiri, & Sudyod Chomsahai. (2016). Soccer skills test making for under 14 years old male youth, *Proceedings of the 13th KU-KPS Conference* (pp. 2382 - 2389). Nakornpathom: Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus.

Thammachat Nakhaphan. (2015). Effect of circuit training program upon soccer dribbling ability of upper secondary school students. *An Online Journal of Education*, *10*(2), 369 - 381.

Vaverka, F., Jakubsova, Z., Jandacka, D., Zahradnik, D., Farana, R., Uchytil, J., Supej M., & Vodicar J. (2013). The Influence of an Additional Load on Time and Force Changes in the Ground Reaction Force during the Countermovement Vertical Jump. *Journal of Human Kinetics*, *38*(1), 191 - 200.

Received: January, 24, 2022
Revised: March, 24, 2022
Accepted: March, 28, 2022

Academic Journal of Thailand National Sports University

การศึกษาการจัดการทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 45

คมกริช ฆ้องนำโชค
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาปัจจัยเกี่ยวกับการจัดการทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 45 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เครื่องมือในงานวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ได้ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน โดยการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง มีค่าเท่ากับ 0.85 และใช้วิธีการของครอนบาค หาค่าความเชื่อมั่น มีค่าเท่ากับ 0.98 จากนั้นได้นำไปทดลองใช้ และปรับปรุงเครื่องมือก่อนนำมาเก็บข้อมูลจริง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเลือกแบบเจาะจง ได้แก่ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้จัดการทีม จำนวน 1 คน ผู้ฝึกสอน จำนวน 4 คน และนักกีฬา จำนวน 29 คน รวมเป็นจำนวนประชากรทั้งสิ้น 34 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ทรัพยากรในการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.67) การรับรู้ของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา ในด้านบุคลากรอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 3.29) ด้านการจัดการทั่วไปอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.94) ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.90) และด้านการเงินและงบประมาณอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{x}$ = 1.55)

2. กระบวนการในการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.74) การรับรู้ของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา ด้านการประเมินผลอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.91) ด้านการวางแผนอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.83) ด้านการจัดองค์กรอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.63) และด้านการชี้นำอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.57)

3. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในการเข้าร่วมการแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ว่ามีความแตกต่างกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมการแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยอย่างไร และควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาจากมหาวิทยาลัยอื่น ทั้งรัฐและเอกชนที่มีการสนับสนุนกีฬาอย่างจริงจัง ว่ามีการดำเนินงานอย่างไร

คำสำคัญ: การจัดการ; กีฬายิงปืน; การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 45

Corresponding Author: คมกริช ฆ้องนำโชค คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี
Email: krit_rifle@yahoo.com

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

A STUDY OF THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY'S SHOOTING TEAM MANAGEMENT PARTICIPATING IN 45TH THAILAND UNIVERSITY GAMES

Komkrit Kongnamchok
Faculty of Liberal Arts, Thailand National Sports University, Suphan Buri Campus

Abstract

The objective of this research was to study factors relating to the management of shooting sports teams of Thailand National Sports University, in the 45th Thailand University Games. This research was conducted in a quantitative design. Questionnaire was applied as a tool for this research, the quality of the tool was examined by five experts by finding content validity using Index of Item Objective Congruence (IOC) (= 0.81), and using Cronbach's method to find reliability (= 0.98). Then trial and improvement of the tools were adapted before collecting the actual data. The samples in this research were selected for specific purposes: 1 team manager, 4 coaches, and 29 athletes from Thailand National Sports University, which were 34 people in total. The data were analyzed by percentage, mean, standard deviation (S.D.), and Content Analysis.

1. The resources of management was rated at a good level in overall ($\bar{x}$ = 2.67), the perception of team manager, coaches, and shooters toward personnel section was rated at a good level ($\bar{x}$ = 3.29), general management was rated at a good level ($\bar{x}$ = 2.94), place, instrument, and facilities were rated at a good level ($\bar{x}$ = 2.90), and financial and budget was rated at a medium level ($\bar{x}$ = 1.55).

2. Management processes overall was rated at a good level ($\bar{x}$ = 2.74), the perception of team manager, coaches, and shooters toward personnel section toward evaluation was rated at a good level ($\bar{x}$ = 2.91), planning was rated at a good level ($\bar{x}$ = 2.83), organization management was rated at a good level ($\bar{x}$ = 2.63), and guidance was rated at a good level ($\bar{x}$ = 2.57).

3. There should be a study of the difference on factors affecting the success of Thailand National Sports University shooting athletes participating in Thailand National Sports University Games and the Thailand University Games. There should be also a study on the factors affecting the success of athletes from other universities in both of public and private universities that has been fully supported, to figure out the way of operation.

Keywords: Management, Shooting, 45th Thailand University Games

Corresponding Author: Komkrit Kongnamchok Faculty of Liberal Arts, Thailand National Sports University Suphan Buri Campus. Email: krit_rifle@yahoo.com.

บทนำ

การเตรียมทีมกีฬาเพื่อให้มีความพร้อมที่จะทำการแข่งขันอยู่ตลอดเวลา เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญที่สุดสำหรับผู้ฝึกกีฬา งานของผู้ฝึกกีฬาเป็นงานที่ไม่มีวันสิ้นสุด อุปสรรคหรือข้อบกพร่องในการแข่งขันที่เพิ่งผ่านมา ถ้าไม่รีบปรับปรุงแก้ไขก็จะกลายเป็นสิ่งที่ถูกลืม เพราะฉะนั้นเมื่อการแข่งขันสิ้นสุดลง ผู้ฝึกกีฬาและผู้ร่วมงานต้องร่วมปรึกษาถึงเรื่องการบริหารทีมของตน ทั้งนี้โดยจุดมุ่งหมายหลักคือ การประเมินผลการดำเนินงานทุกอย่างที่อยู่ในความรับผิดชอบ บทสรุปและข้อเสนอแนะที่ได้จากการระดมความคิดเห็นของผู้ฝึกกีฬาและผู้ร่วมทีม เพื่อจะเป็นแนวทางและแนวปฏิบัติ แบบแผนของผู้รับผิดชอบทีมในการนำไปปฏิบัติในฤดูกาลแข่งขันต่อไป โดยการเตรียมทีมและการวางแผนการฝึกซ้อมที่มีประสิทธิภาพจะช่วยเพิ่มความเป็นไปได้ในการฝึกให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายได้อย่างมาก (Nitiphan Saraphak, 2005) ในปัจจุบันการแข่งขันกีฬาไม่ว่าจะเป็นกีฬาระดับโลกมีทั้งกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กีฬาเพื่ออาชีพ กีฬาเพื่อสุขภาพ และไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภททีมหรือบุคคล ถ้ามีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จจำเป็นต้องฝึกให้นักกีฬามีความพร้อมทั้งทางด้านสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตใจ และทักษะ จะเห็นได้ว่าประเทศในแถบยุโรป และอเมริกา ได้เห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมทางจิตใจของนักกีฬามากเพราะจิตใจของนักกีฬาเป็นเรื่องละเอียดอ่อนซึ่งสามารถแปรเปลี่ยนไปตามสภาพการณ์ และอารมณ์ของนักกีฬาเอง ดังนั้น การเตรียมทีมกีฬาจึงมีความสำคัญที่ผู้ฝึกสอนจะต้องรู้จักการสังเกตและดูแลนักกีฬาอย่างใกล้ชิด มีการทดสอบจิตใจของนักกีฬาอยู่เสมอหากว่านักกีฬามีความพร้อมทางจิตใจที่ดีแล้ว เมื่อเจอกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในการแข่งขัน นักกีฬาจะสามารถควบคุมจิตใจและสามารถแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสม

กีฬายิงปืนเป็นกีฬาที่คนไทยรู้จักและมีการใช้อาวุธปืนมาช้านาน แต่ได้รับความนิยมและสนใจไม่มากนัก การแข่งขันกีฬายิงปืนยังไม่เป็นที่นิยมแพร่หลาย บรรดานักยิงปืนเล็งเห็นถึงความสำคัญของกีฬายิงปืนและเห็นว่าควรจัดให้มีการแข่งขันยิงปืนขึ้นตามแบบและกติกาสากล จึงมีการจัดตั้งคณะกรรมการเพื่อจัดการแข่งขันยิงปืนขึ้นตามแบบและกติกาสากล ก่อให้เกิดการจัดตั้งสมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยจดทะเบียนก่อตั้งอย่างถูกต้อง เมื่อวันที่ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2501 โดยมี พลตำรวจโทประเสริฐ รุจิรวงศ์ เป็นนายกสมาคมคนแรก การแข่งขันกีฬายิงปืน ในปี พ.ศ. 2501 สมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้สมัครเข้าเป็นสมาชิกของสหพันธ์กีฬายิงปืนแห่งเอเชียและสมาชิกของสหพันธ์กีฬายิงปืนนานาชาติ ซึ่งมีประเภทการแข่งขันกีฬายิงปืนตามแบบสหพันธ์กีฬายิงปืนนานาชาติ เช่น กีฬาโอลิมปิกเกมส์ กีฬายิงปืนเวิด์ลคัพ กีฬายิงปืนเวิด์ลแชมป์เปียนชิพ กีฬาเอเชี่ยนเกมส์ กีฬาซีเกมส์ โดยแบ่งประเภทรายการแข่งขันแยกตามเพศชายและเพศหญิง รายการแข่งขันประเภทชาย จำนวน 15 รายการ ได้แก่ ปืนยาวอัดลมชาย 10 เมตร ปืนยาวท่านอนชาย 50 เมตร ปืนยาวท่านอนชาย 300 เมตร ปืนยาว 3 ท่าชาย 50 เมตร ปืนยาว 3 ท่าชาย 300 เมตร ปืนยาวมาตรฐาน 3 ท่าชาย 300 เมตร ปืนสั้นอัดลมชาย 10 เมตร ปืนสั้นยิงช้า 50 เมตร ปืนสั้นยิงเร็ว 25 เมตร ปืนสั้นมาตรฐาน 25 เมตร ปืนสั้นชนวนกลาง 25 เมตร ปืนยาวเป้าเคลื่อนที่ 10 เมตร ปืนยาวเป้าเคลื่อนที่ผสม 10 เมตรปืนยาวเป้าเคลื่อนที่ 50 เมตร และปืนยาวเป้าเคลื่อนที่ผสม 50 เมตร ส่วนรายการแข่งขันประเภทหญิง จำนวน 9 รายการ ได้แก่ ปืนยาวอัดลมหญิง 10 เมตร ปืนยาว 3 ท่าหญิง 50 เมตร ปืนยาว 3 ท่าหญิง 300 เมตร ปืนยาวท่านอนหญิง 50 เมตร ปืนยาวท่านอนหญิง 50 เมตร ปืนยาวท่านอนหญิง 300 เมตร ปืนสั้นอัดลมหญิง 10 เมตร ปืนสั้นหญิง 25 เมตร ปืนยาวเป้าเคลื่อนที่ 10 เมตร และปืนยาวเป้าเคลื่อนที่ผสม 10 เมตร ในปัจจุบันการแข่งขันยิงปืนในประเทศไทยเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายและเป็นที่นิยม จึงมีพัฒนาการจัดการแข่งขันเพิ่มขึ้นทั้งในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา ระดับมหาวิทยาลัย และระดับชาติ อย่างเช่น การแข่งขันกีฬายิงปืนระดับโรงเรียน เรียกว่า การแข่งขันกีฬาโรงเรียนแห่งประเทศไทย โดยแยกประเภทตามอายุของผู้เข้าร่วมแข่งขัน การแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งประเทศไทย

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ และการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ (National Shooting Sport Association of Thailand, 2017)

การแข่งขันกีฬาในปัจจุบันนี้ ประชาชนทั่วไปจะได้รับทราบความเคลื่อนไหวการกีฬา การแข่งขันกีฬา ความก้าวหน้าของการจัดการแข่งขัน ตลอดจนผลการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันในระดับโรงเรียน สถาบันอุดมศึกษา เยาวชน ประชาชน สโมสรระดับชาติหรือระดับโลก สาเหตุที่การแข่งขันกีฬาได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง เนื่องมาจากความก้าวหน้าทางด้านวิทยาการด้านการสื่อสารทุกสาขา ทุกแขนงได้นำข่าวสารการแข่งขันมาเผยแพร่ต่อสาธารณะในทุกรูปแบบ จากการสำรวจขององค์กรกีฬาและองค์กรที่เกี่ยวข้อง สรุปผลว่า ถึงแม้จะมีการเผยแพร่ข่าวสารการแข่งขันกีฬากันอย่างมากมาย แต่ความรู้ความเข้าใจด้านการจัดการแข่งขันกีฬายังไม่เป็นที่เข้าใจเท่าใดนัก การแข่งขันกีฬาในปัจจุบันและอนาคตนอกจากจะเป็นการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้ถึงขีดสุดแล้วยังเป็นการแข่งขันกันในเรื่องของศักดิ์ศรี และเกียรติภูมิของแต่ละมหาวิทยาลัย แต่ละสถาบัน เพื่อชื่อเสียงเกียรติยศ นอกจากนี้นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องล้วนมีโอกาสได้รับค่าตอบแทน ได้รับการยกย่องชื่อเสียงความสำเร็จของการทำทีมกีฬา ผู้ที่เกี่ยวข้องจึงต้องมีการใช้เทคนิคในการฝึกซ้อมที่จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ซึ่งต่างคิดค้นหาวิธี และความรู้ใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาขีดความสามารถและศักยภาพของนักกีฬา ซึ่งมหาวิทยาลัยต่าง ๆ มุ่งลงทุนในการพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาอย่างจริงจัง และตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาการกีฬามาอย่างต่อเนื่อง (Chaiyasith Pavilas, 2009)

การจัดการทีมจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนากีฬาเป็นกระบวนการที่จะต้องกระทำอย่างต่อเนื่องเป็นระบบแบบแผนที่มีจุดประสงค์และเป้าหมายชัดเจน ซึ่งสามารถตรวจสอบความก้าวหน้าได้เพื่อส่งเสริมหรือพัฒนานักกีฬาให้มีขีดความสามารถสูงสุดตามลำดับ ยิ่งกว่านั้นในการกำหนดจุดประสงค์ของการฝึก และการจัดการที่ชัดเจนจะทำให้เลือกรูปแบบการฝึกและกิจกรรมการฝึกที่ถูกต้องเหมาะสมได้เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดของการฝึกนักกีฬา สำหรับการฝึกซ้อมกีฬามีความสำคัญที่สุดของการพัฒนากีฬา แต่ละประเทศได้มีสถานที่การฝึกซ้อมและจัดตั้งโครงสร้างศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติ พร้อมทั้งนำวิทยาศาสตร์การกีฬาและเทคโนโลยีทางการกีฬามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการกีฬา จัดให้มีการควบคุมมาตรฐานการฝึกซ้อมสนับสนุนการจัดการแข่งขันกีฬาในระดับชาติและนานาชาติปรับปรุงระบบบริหารจัดการการกีฬาและกฎหมายการกีฬาเพื่อเป็นเครื่องมือการบริหารจัดการให้มีประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่อง จะเป็นแนวทางที่ทำให้ผู้ฝึกสอนมีความรัดกุมในการวางแผนการฝึกซ้อมให้นักกีฬาได้มีพัฒนาการอย่างเป็นขั้นตอนและนำเอาความสามารถไปใช้ในวันแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Sports Authority of Thailand, 2004)

การบริหารกีฬาและการเตรียมทีมนักกีฬาเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดการพัฒนาในการกีฬา และก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการแข่งขันกีฬาไม่ว่าจะในระดับใดก็ตาม การเตรียมตัวของนักกีฬาเป็นสิ่งสำคัญจะทำให้ประสบความสำเร็จหรือได้รับชัยชนะได้ แต่การที่นักกีฬาจะได้รับความสำเร็จในการกีฬานั้นได้ต้องมีแรงจูงใจหรือมีความตั้งใจจริง เอาจริงเอาจังต่อการฝึกซ้อมกีฬา การที่จะเตรียมทีมกีฬาให้มีคุณภาพนั้น จำเป็นจะต้องใช้งบประมาณและใช้คนทำงานร่วมกันเป็นจำนวนมาก จะต้องมีการจัดระบบ จัดระเบียบในการทำงานร่วมกัน ตลอดทั้งการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันของผู้ร่วมงาน โดยได้รับความสะดวก ความปลอดภัยและความพึงพอใจที่จะทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข เพื่อให้เกิดผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้จำเป็นต้องมีการจัดการเพื่อให้การทำงานบรรลุตามวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ในการเตรียมทีมนักกีฬาจึงจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในด้านการบริหารงานต่าง ๆ เป็นอย่างดี

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้มีพันธกิจส่งเสริม สนับสนุนการจัดการศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความสามารถพิเศษทางการกีฬาสู่ความเป็นเลิศ และมียุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬาให้มีศักยภาพด้านกีฬาสู่ความเป็นเลิศ เป้าประสงค์เพื่อให้นักกีฬามีศักยภาพในการแข่งขันกีฬาระดับชาติและนานาชาติ ดังนั้น การจัดการทีมกีฬา

เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ หรือจุดมุ่งหมายที่ต้องการนั้น จะต้องมีทรัพยากรในการจัดการ การจัดการหรือการบริหารกิจกรรมต่าง ๆ จำเป็นต้องมีทรัพยากร อันเป็นปัจจัยพื้นฐานทางการจัดการโดยทั่วไปถือว่าทรัพยากรที่เป็นปัจจัยสำคัญของการจัดการมีอยู่ 4 ประการ คือ คน เงิน วัตถุสิ่งของ การจัดการ ปัจจัยในการจัดการทั้ง 4 ประการนี้ เป็นสิ่งจำเป็นสำคัญสำหรับการจัดการ เพราะประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการจัดการขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ และคุณภาพของปัจจัยดังกล่าว นอกเหนือจากทรัพยากรในการจัดการแล้ว กระบวนการในการจัดการก็มีความสำคัญเช่นกัน (Somkid Bangmo, 2008) การจัดการเป็นความพยายามของบุคคลที่แตกต่างร่วมกันประสานงานเพื่อให้องค์กรดำเนินกิจการบรรลุตามวัตถุประสงค์ โดยอาศัยองค์ประกอบ 4 ประการ คือ การวางแผน การจัดองค์กร การชี้นำ การประเมินผล หลักแนวคิดของการจัดการกีฬาก็เป็นสิ่งสำคัญเพราะแก่นของแนวคิดนั้นคือกรอบของการทำงานไม่ให้หลงทิศ หลงประเด็น หากมีแนวคิดทฤษฎี ในการจัดการที่ชัดเจนแล้ว การทำงานต่าง ๆ ก็จะไม่ใช่การทำงานที่แก้ปัญหาเฉพาะหน้าในการตัดสินใจ แต่ละครั้งก็จะอยู่บนพื้นฐานของแนวคิดที่ถูกต้อง

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าว หลักและแนวคิดของการจัดการกีฬาจึงเป็นสิ่งสำคัญของการทำงานไม่ให้หลงทิศ หลงประเด็น หากมีแนวคิดทฤษฎี ในการจัดการที่ชัดเจนแล้ว การทำงานต่าง ๆ ก็จะไม่ใช่การทำงานที่แก้ปัญหาเฉพาะหน้าในการตัดสินใจแต่ละครั้งก็จะอยู่บนพื้นฐานของแนวคิดหรือการมีสัญชาตญาณที่ถูกต้อง ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาการจัดการทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ตลอดจนทราบถึงแนวทางการพัฒนาเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติในการเตรียมทีมแข่งขันกีฬาระดับชาติและนานาชาติในครั้งต่อ ๆ ไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการจัดการทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 45

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยการศึกษาการจัดการทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 45 ครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเลือกแบบเจาะจง คือ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้จัดการทีม จำนวน 1 คน ผู้ฝึกสอน จำนวน 4 คน และนักกีฬา จำนวน 29 คน รวมเป็นจำนวนประชากรทั้งสิ้น 34 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร งานวิจัย เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศทางด้านการจัดการทีม แล้วจึงนำมาวิเคราะห์/สังเคราะห์ เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยและสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2. การออกแบบเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามการจัดการทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 45 ที่แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ตอนที่ 2 ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับปัจจัยการจัดการทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 45 ประกอบด้วย ทรัพยากรในการจัดการ 4 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ด้านการเงินและงบประมาณ ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการโดยทั่วไป กระบวนการในการจัดการ 4 ด้าน คือ ด้านการวางแผน ด้านการจัดองค์กร ด้านการชี้นำ และด้านการประเมินผล

การแปลความหมายค่าเฉลี่ยระดับการรับรู้ โดยใช้เกณฑ์การประเมินค่าเฉลี่ยตามแนวคิดของเบสท์ (Best, & Kahn, 2006)

คะแนน 3.50 – 4.00 หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับการรับรู้ ระดับดีมาก

คะแนน 2.50 – 3.49 หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับการรับรู้ ระดับดี

คะแนน 1.50 – 2.49 หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับการรับรู้ ระดับพอใช้

คะแนน 1.00 – 1.49 หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับการรับรู้ ระดับควรปรับปรุง

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมด้านการจัดการทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 45 ลักษณะข้อคำถามเป็นคำถามแบบปลายเปิด

3. การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือเพื่อรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

3.1 ศึกษา ค้นคว้าเอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อรวบรวมข้อมูล และรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ

3.2 สร้างแบบสอบถามและนำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จำนวน 5 คน โดยหาดัชนีสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) โดยวิธีของโรวิเนลลีและแฮมเบอตัน (Rovinelle, & Hambleton, 1977) ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.85

3.3 ผู้วิจัยเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า 0.5 จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน มาเป็นข้อคำถามซึ่งได้ตรวจสอบเครื่องมือแล้วเห็นว่า แบบสอบถามการจัดการทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 45 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงของเนื้อหาครอบคลุมในแต่ละด้านและครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย

3.4 นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ กับกลุ่มที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach, 1990)

ความเชื่อมั่น (reliability) จากการศึกษาพบว่า แบบสอบถามการจัดการทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 45 ได้ค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับ เท่ากับ 0.98 ค่าที่อยู่ในระดับ 0.71 - 1.00 อยู่ในเกณฑ์สูง (Kiatsuda Srisuk, 2009)

3.4 นำแบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและมีความเชื่อมั่นแล้ว ไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

การขอจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ดำเนินการขอจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ไปยังมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยการวิจัยเรื่องการศึกษาการจัดการทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย แห่งประเทศไทย

ครั้งที่ 45 ครั้งนี้ ได้ผ่านการพิจารณาและให้การรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม ไปทำการเก็บรวบรวมข้อมูลกับประชากรที่ใช้ในการวิจัยด้วยตนเอง
2. ได้แบบสอบถามกลับคืนมา จำนวน 34 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 และนำไปวิเคราะห์ผลตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจความถูกต้องแล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลการจัด ทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้รับข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติ ตามลักษณะที่ต้องการศึกษา ดังนี้

1. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามปัจจัยเกี่ยวกับการจัดการทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 45 มาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามปลายเปิดด้านความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมด้านการจัดการทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 45 วิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และวิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ นำเสนอในรูปแบบความเรียง

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 34)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	19	55.88
หญิง	15	44.12
อายุ		
17 – 25 ปี	28	82.35
26 – 35 ปี	1	2.94
36 – 40 ปี	4	11.77
46 – 50 ปีขึ้นไป	1	2.94
ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรี	28	82.35
ปริญญาโท	6	17.65
อาชีพปัจจุบัน		
นักศึกษา	27	79.41
รับราชการ	5	14.71
อื่น ๆ (ลูกจ้างในหน่วยงานของรัฐ)	2	5.88
ความเกี่ยวข้องกับกีฬายิงปืน		
ผู้จัดการทีม	1	2.94

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 34) ต่อ

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
ผู้ฝึกสอน	4	11.76
นักกีฬา	29	85.30
ประสบการณ์ความเกี่ยวข้องกับกีฬายิงปืน		
ต่ำกว่า 1 ปี	2	5.88
1 - 5 ปี	17	50.00
6 - 10 ปี	10	29.41
มากกว่า 10 ปี	5	14.71
ท่านเคยมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬายิงปืนในระดับใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	32	94.12
มหาวิทยาลัย	20	58.82
กีฬาเยาวชนแห่งชาติ	18	52.94
กีฬาแห่งชาติ	22	64.71
ซีเกมส์	2	5.89
เอเชี่ยนเกมส์	2	5.89
โอลิมปิกเกมส์	0	0.00
ชิงแชมป์โลก	2	5.89

จากตารางที่ 1 แสดงว่า ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 55.88 มีอายุระหว่าง 17 – 25 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.35 มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 82.35 อาชีพนักศึกษาคิดเป็นร้อยละ 79.41 มีความเกี่ยวข้องกับกีฬายิงปืนเป็นนักกีฬามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 85.30 มีประสบการณ์ด้านกีฬายิงปืน 1 - 5 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 50.00 และเคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนระดับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 94.12

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ การจัดการทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 45 จำแนกตามภาพรวมด้านทรัพยากรในการจัดการ

ทรัพยากรในการจัดการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับการรับรู้
1. ด้านบุคลากร	3.29	0.451	ดี
2. ด้านการเงินและงบประมาณ	1.55	0.781	พอใช้
3. ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก	2.90	0.547	ดี
4. ด้านการจัดการทั่วไป	2.94	0.679	ดี
ภาพรวม	**2.67**	**0.854**	**ดี**

จากตารางที่ 2 แสดงว่า การจัดการทีมกีฬายิงปืน เกี่ยวกับทรัพยากรในการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.67) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยยึดค่าเฉลี่ยเป็นเกณฑ์ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยพบว่า ด้านบุคลากรอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 3.29) ด้านการจัดการทั่วไปอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.94) ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.90) และด้านการเงินและงบประมาณอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{x}$ = 1.55)

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ จำแนกตามข้อมูลการจัดการทีมกีฬายิงปืน ด้านบุคลากร

ด้านบุคลากร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับการรับรู้
ผู้จัดการทีม			
1. มีความรู้ความสามารถในด้านการจัดการกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬายิงปืนระดับชาติและนานาชาติ	2.79	1.067	ดี
2. สามารถแก้ไขปัญหาของทีมได้	2.68	0.976	ดี
3. ดำเนินการจัดการทีมได้ดีทั้งด้านเก็บตัวฝึกซ้อมและการแข่งขัน	2.62	0.985	ดี
4. มีความรับผิดชอบ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ	2.82	0.999	ดี
5. ดูแลเอาใจใส่นักกีฬา และให้คำปรึกษา	2.76	0.987	ดี
ผู้ฝึกสอน			
1. มีความรู้ความสามารถในด้านการจัดการกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬายิงปืนระดับชาติและนานาชาติ	3.88	0.409	ดีมาก
2. มีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬายิงปืนระดับชาติและนานาชาติ	3.88	0.409	ดีมาก
3. มีความสามารถพัฒนาความสามารถของนักกีฬาสู่ความเป็นเลิศได้	3.85	0.359	ดีมาก
4. มีความเป็นผู้นำ	3.91	0.288	ดีมาก
5. มีระเบียบวินัยต่อตนเอง และนักกีฬา	3.86	0.327	ดีมาก
นักกีฬา			
1. มีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬายิงปืนระดับชาติและนานาชาติ	3.18	0.626	ดี
2. มีความอดทนและกระตือรือร้นในการฝึกซ้อม	3.21	0.641	ดี
3. มีความรับผิดชอบและมีระเบียบวินัยในตนเอง	3.24	0.606	ดี
4. มีการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาทักษะยิงปืนอยู่ตลอดเวลา	3.29	0.579	ดี
5. มีเป้าหมายความสำเร็จที่ชัดเจน	3.41	0.609	ดี
ภาพรวม	**3.29**	**0.451**	**ดี**

จากตารางที่ 3 แสดงว่า การจัดการทีมด้านบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$= 3.29) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยยึดค่าเฉลี่ยเป็นเกณฑ์ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยพบว่า การจัดการของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{x}$ = 3.85 – 3.91) นักกีฬาอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 3.18 – 3.41) และผู้จัดการทีมอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.62 - 2.82)

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้จำแนกตามข้อมูลการจัดการทีมกีฬายิงปืน ด้านการเงินและงบประมาณ

ด้านการเงินและงบประมาณ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการรับรู้
1. งบประมาณในการเตรียมทีม	1.44	0.786	ควรปรับปรุง
2. เบี้ยเลี้ยงนักกีฬาและผู้ฝึกสอนในการฝึกซ้อม	1.47	0.748	ควรปรับปรุง
3. เงินรางวัลตอบแทนพิเศษ	1.76	0.987	พอใช้
ภาพรวม	**1.55**	**0.781**	**พอใช้**

จากตารางที่ 4 แสดงว่า การจัดการทีมด้านการเงินและงบประมาณ โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{x}$ = 1.55) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยยึดค่าเฉลี่ยเป็นเกณฑ์ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยพบว่า เงินรางวัลตอบแทนพิเศษอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{x}$ = 1.76) เบี้ยเลี้ยงนักกีฬาและผู้ฝึกสอนในการฝึกซ้อม อยู่ในระดับควรปรับปรุง ($\bar{x}$ = 1.47) และงบประมาณในการเตรียมทีมอยู่ในระดับควรปรับปรุง ($\bar{x}$ = 1.44)

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้จำแนกตามข้อมูลการจัดการทีมกีฬายิงปืน ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก

ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก	$\bar{x}$	S.D.	ระดับการรับรู้
1. กระสุน เป้า ปืน เพียงพอต่อจำนวนนักกีฬา ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	1.79	1.038	พอใช้
2. สนามการฝึกซ้อม	3.56	0.613	ดีมาก
3. ที่พักอาศัยช่วงการฝึกซ้อม	3.35	0.646	ดี
ภาพรวม	**2.90**	**0.547**	**ดี**

จากตารางที่ 5 แสดงว่า การจัดการทีมด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.90) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยยึดค่าเฉลี่ยเป็นเกณฑ์ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยพบว่า สนามการฝึกซ้อมอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{x}$ = 3.56) ที่พักอาศัยช่วงการฝึกซ้อมอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 3.35) และกระสุน เป้า ปืน เพียงพอต่อจำนวนนักกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน อยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{x}$ = 1.79)

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้จำแนกตามข้อมูลการจัดการทีมกีฬายิงปืน ด้านการจัดการทั่วไป

ด้านการจัดการทั่วไป	$\bar{x}$	S.D.	ระดับการรับรู้
1. มีการเรียกเก็บตัวฝึกซ้อมตามช่วงเวลาที่เหมาะสม	2.62	0.954	ดี
2. มีการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้เหมาะสมสำหรับนักกีฬาแต่ละคน	3.03	0.717	ดี
3. มีการดูแลเรื่องระเบียบวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา	3.18	0.716	ดี
ภาพรวม	**2.94**	**0.679**	**ดี**

จากตารางที่ 6 แสดงว่า การจัดการทีมด้านการจัดการทั่วไป โดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.94) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยยึดค่าเฉลี่ยเป็นเกณฑ์ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยพบว่า มีการดูแลเรื่องระเบียบวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา อยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 3.18) มีการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้เหมาะสมสำหรับนักกีฬา แต่ละคน อยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 3.03) และมีการเรียกเก็บตัวฝึกซ้อมตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.62)

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ การจัดการทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 45 จำแนกตามภาพรวมด้านกระบวนการในการจัดการ

กระบวนการในการจัดการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับการรับรู้
1. ด้านการวางแผน	2.83	0.684	ดี
2. ด้านการจัดองค์กร	2.63	0.677	ดี
3. ด้านการชี้นำ	2.57	0.888	ดี
4. ด้านการประเมินผล	2.91	0.645	ดี
ภาพรวม	**2.74**	**0.783**	**ดี**

จากตารางที่ 7 แสดงว่า การจัดการทีมกีฬายิงปืน เกี่ยวกับกระบวนการในการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.74) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยยึดค่าเฉลี่ยเป็นเกณฑ์ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยพบว่า ด้านการประเมินผลอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.91) ด้านการวางแผนอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.83) ด้านการจัดองค์กรอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.63) และด้านการชี้นำอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{x}$ = 2.57)

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้จำแนกตามข้อมูลการจัดการทีมกีฬายิงปืน ด้านการวางแผน

ด้านการวางแผน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับการรับรู้
1. ผู้จัดการทีมมีการวางแผนในการจัดการทีมยิงปืนในการแข่งขัน กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 45 เป็นอย่างดี	2.71	0.970	ดี
2. มีการจัดทำแผนการฝึกซ้อมระยะสั้นและระยะยาวตามความเหมาะสม	2.65	0.884	ดี
3. มีการพัฒนาทักษะของนักกีฬาเป็นรายบุคคลตามความต้องการ	3.00	0.739	ดี
4. ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันรายการต่าง ๆ ก่อนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย	2.97	0.674	ดี
ภาพรวม	**2.83**	**0.684**	**ดี**

จากตารางที่ 8 แสดงว่า การจัดการทีมด้านการวางแผน โดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.83) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยยึดค่าเฉลี่ยเป็นเกณฑ์ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยพบว่า มีการพัฒนาทักษะของนักกีฬาเป็นรายบุคคลตามความต้องการอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 3.00) มีการส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันรายการต่าง ๆ ก่อนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย อยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.97) ผู้จัดการทีมมีการวางแผนในการจัดการทีมยิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 45 เป็นอย่างดี อยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.71) และมีการจัดทำแผนการฝึกซ้อมระยะสั้นและระยะยาวตามความเหมาะสม อยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.65)

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้จำแนกตามข้อมูลการจัดการทีมกีฬายิงปืน ด้านการจัดองค์กร

ด้านการจัดองค์กร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการรับรู้
1. กำหนดทิศทางและขอบข่ายการทำงานแต่ละฝ่ายไว้อย่างชัดเจน	2.41	0.783	พอใช้
2. กำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้จัดการทีมและผู้ฝึกสอนไว้อย่างชัดเจน	2.85	0.702	ดี
ภาพรวม	**2.63**	**0.677**	**ดี**

จากตารางที่ 9 แสดงว่า การจัดการทีมด้านการจัดองค์กร โดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.63) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยยึดค่าเฉลี่ยเป็นเกณฑ์ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยพบว่า การกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้จัดการทีมและผู้ฝึกสอน อยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.85) และการกำหนดทิศทางและขอบข่ายการทำงานแต่ละฝ่าย อยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{x}$ = 2.41)

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้จำแนกตามข้อมูลการจัดการทีมกีฬายิงปืน ด้านการชี้นำ

ด้านการชี้นำ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับการรับรู้
1. ผู้จัดการทีมมีการสั่งงานไปยังผู้ปฏิบัติงานอย่างเหมาะสม	2.53	0.896	ดี
2. ผู้จัดการทีมสั่งงานโดยคำนึงถึงความสามารถของผู้ปฏิบัติงาน	2.62	0.922	ดี
3. ผู้จัดการทีมมีความรู้ ความสามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้ปฏิบัติงานได้	2.59	0.988	ดี
ภาพรวม	**2.57**	**0.888**	**ดี**

จากตารางที่ 10 แสดงว่า การจัดการทีมด้านการชี้นำ โดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.57) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยยึดค่าเฉลี่ยเป็นเกณฑ์ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยพบว่า ผู้จัดการทีมสั่งงานโดยคำนึงถึงความสามารถของผู้ปฏิบัติงาน อยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.62) ผู้จัดการทีมมีความรู้ ความสามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้ปฏิบัติงานได้ อยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.59) และผู้จัดการทีมมีการสั่งงานไปยังผู้ปฏิบัติงานอย่างเหมาะสม อยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.53)

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้จำแนกตามข้อมูลการจัดการทีมกีฬายิงปืน ด้านการประเมินผล

ด้านการประเมินผล	$\bar{x}$	S.D.	ระดับการรับรู้
1. มีการประเมินผลและวิเคราะห์ผลการฝึกซ้อมและผลการแข่งขันของนักกีฬายิงปืนแล้วนำมาพัฒนาแก้ไขให้นักกีฬามีศักยภาพมากยิ่งขึ้น	3.03	0.758	ดี
2. การเตรียมทีมทุกขั้นตอนนำผลการประเมินไปปรับปรุงแก้ไขพัฒนาได้	2.79	0.687	ดี
ภาพรวม	**2.91**	**0.645**	**ดี**

จากตารางที่ 11 แสดงว่า การจัดการทีมด้านการประเมินผล โดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.91) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยยึดค่าเฉลี่ยเป็นเกณฑ์ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยพบว่า มีการประเมินผลและวิเคราะห์ผลการฝึกซ้อมและผลการแข่งขันของนักกีฬายิงปืนแล้วนำมาพัฒนาแก้ไขให้นักกีฬามีศักยภาพมากยิ่งขึ้น อยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 3.03) และการเตรียมทีมทุกขั้นตอนนำผลการประเมินไปปรับปรุงแก้ไขพัฒนาได้ อยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 2.79)

ผลที่ได้จากแบบสอบถามปลายเปิด ด้านปัจจัยทรัพยากรในการจัดการที่มีความสำคัญมีผลต่อการจัดการทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 45 ประกอบไปด้วย ด้านบุคลากร มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ควรพัฒนาผู้ฝึกสอนเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มทักษะและคัดเลือกนักกีฬาให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน อีกทั้งควรมีนโยบายที่ชัดเจนในการพัฒนากลุ่มนักกีฬาดาวรุ่ง และให้ความสำคัญในการคัดเลือกวิทยาเขตที่มีความพร้อมในการบริหารจัดการที่มีประสบการณ์สูงทางด้านการบริหารในด้านงบประมาณ จะต้องมีการจัดสรรงบประมาณประจำปีที่สอดรับกับแผนยุทธศาสตร์อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดการคุ้มทุนมากที่สุด โดยมีการบริหารจัดการงบประมาณให้เพียงพอ และให้หางบประมาณสนับสนุนเพื่อใช้บริหารจัดการภายในทีมกีฬายิงปืน ด้านวัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ความสำคัญในเรื่องของมาตรฐานสนาม มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติควรมีการจัดหาอุปกรณ์ที่มีมาตรฐานสอดคล้องกับการใช้งาน และมีความเพียงพอต่อการฝึกซ้อม การแข่งขัน และในด้านการจัดการ ให้ความสำคัญตั้งแต่การคัดเลือกนักศึกษาเข้า

ศึกษาต่อ การพัฒนาผู้ฝึกสอน ด้านการฝึกอบรม และเพิ่มทักษะ รวมถึงการพัฒนานักกีฬาให้มีผลงานและส่งเข้าร่วมแข่งขันในรายการต่าง ๆ อยู่เสมอ รวมถึงการประชุมวางแผนบริหารจัดการและพัฒนากีฬายิงปืน

ผลที่ได้จากแบบสอบถามปลายเปิด ด้านปัจจัยด้านกระบวนการในการจัดการที่มีความสำคัญมีผลต่อการจัดการทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 45 สรุปได้ว่า ด้านการวางแผน มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ควรกำหนดแผนยุทธศาสตร์ เพื่อเป็นเข็มทิศในการดำเนินงานและโครงสร้างขององค์กรที่ชัดเจน เช่น การกำหนดขอบเขตหน้าที่ของบุคลากร เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างชัดเจนและสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างเป็นระบบ ด้านการจัดการองค์กร มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ควรจัดการทรัพยากรให้เหมาะสมกับการดำเนินงานภายในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ทั้ง 17 วิทยาเขต อันได้แก่ คน งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ และควรมีการจัดการให้มีระบบมีระเบียบ มีกฎเกณฑ์ที่ชัดเจน ด้านการชี้นำ ให้ความสำคัญกับการมีผู้บริหารที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจจริง มีวิสัยทัศน์กว้างไกล มีแนวความคิดที่ก้าวหน้าทันต่อเหตุการณ์และเปลี่ยนแปลงทางสังคม อีกทั้งควรหาวิธีสร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา ในส่วนด้านการประเมินผล ควรมีการประเมินผลการปฏิบัติงานของกสอนโดยดูจากเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อที่จะได้ทราบข้อมูลต่าง ๆ ที่เป็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องและสามารถนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

สรุปและอภิปรายผล

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 34 คน พบว่า ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 55.88 มีอายุระหว่าง 17 – 25 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.35 มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 82.35 อาชีพนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 79.41 มีความเกี่ยวข้องกับกีฬายิงปืนเป็นนักกีฬามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 85.30 มีประสบการณ์ด้านกีฬายิงปืน 1 - 5 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 50.00 และเคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนระดับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 94.12

ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยการจัดการทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 45 ประกอบด้วย ทรัพยากรในการจัดการ 4 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ด้านการเงินและงบประมาณ ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการโดยทั่วไป และกระบวนการในการจัดการ 4 ด้าน คือ ด้านการวางแผน ด้านการจัดองค์กร ด้านการชี้นำ ด้านการประเมินผล สรุปและอภิปรายผล ดังนี้

1) ด้านบุคลากรพบว่า ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา มีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากที่ทำให้กีฬายิงปืนประสบความสำเร็จได้เป็นอย่างดี เพราะผู้จัดการทีมนั้นสามารถแก้ไขปัญหาของทีมได้ และในส่วนของผู้ฝึกสอนนั้นถือได้ว่าเป็นผู้ที่มีคุณภาพเป็นอย่างสูง เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในด้านการจัดการกีฬายิงปืนในระดับชาติและนานาชาติมีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬายิงปืนระดับชาติและนานาชาติและการจัดการทีม เพื่อให้ทีมบรรลุตามวัตถุประสงค์ของเป้าหมายที่วางไว้ และนักกีฬาส่วนใหญ่ก็มีประสบการณ์ในการแข่งขันหลายรายการ มีความรับผิดชอบและมีระเบียบวินัยในตนเอง มีความอดทนและกระตือรือร้นในการฝึกซ้อม ซึ่งสอดคล้องกับสมยศ นาวีการ (Somyos Navikarn, 2005) กล่าวว่า การจัดการ คือ กระบวนการวางแผนการจัดองค์กร การสั่งการ และการควบคุม กำลังความพยายามของสมาชิกขององค์กร และการใช้ทรัพยากรอื่น ๆ เพื่อความสำเร็จในเป้าหมายขององค์กรตามที่ได้จำแนกไว้ สอดคล้องกับ เสนอะ ติเยาว์ (Sanoh Tiyao, 2003) ได้กล่าวไว้ว่า การบริหาร คือ กิจกรรมในการใช้ทรัพยากรขององค์กรให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ซึ่งตามความหมายดังกล่าว การบริหาร ได้แก่ กิจกรรมในการวางแผน การจัดองค์กร การจูงใจ และการควบคุม

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ทรัพยากรบุคคล รวมทั้งทรัพยากรวัตถุให้บรรลุเป้าหมายขององค์กรด้วยดี สอดคล้องกับ สมคิด บางโม (Somkid Bangmo, 2008) กล่าวว่า การจัดการหรือการบริหารกิจกรรมต่าง ๆ จำเป็นต้องมีทรัพยากรเป็นปัจจัยพื้นฐานทางการจัดการ ปัจจัยสำคัญของการจัดการมี 4 ประการ ได้แก่ คน (Man) เงิน (Money) วัสดุสิ่งของ (Material) และการจัดการ (Method) และสอดคล้องกับ ธงชัย สันติวงษ์ (Thongchai Santiwong, 2002) กล่าวว่า คนเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญที่สุด องค์กรจะมีเครื่องจักรที่ทันสมัยและมีราคาเพียงใดก็ตาม ถ้าหากขาดบุคคลที่มีความรู้ความสามารถแล้ว เครื่องมือ อุปกรณ์เหล่านั้นก็ไม่ก่อประโยชน์อันใด และถึงแม้ดำเนินงานได้บ้างประสิทธิภาพเครื่องจักรก็คงอยู่ในระดับต่ำ

2) ด้านการเงินและงบประมาณ จากผลการวิจัยพบว่า การเงินและงบประมาณมีผลต่อการเตรียมทีมเป็นอย่างยิ่ง ถ้าทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติไม่มีงบประมาณที่เพียงพอ และดำเนินการเบิกจ่ายงบประมาณล่าช้า ก็ไม่สามารถดำเนินงานให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ได้ ซึ่งงบประมาณที่ได้รับจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติไม่เป็นไปตามกำหนดเวลา เพราะระยะเวลาเก็บตัวของนักกีฬายิงปืนต้องดำเนินการกำหนดตามแผนที่วางไว้ และต้องใช้เงินและงบประมาณในการดูแลจัดการทีมในการเก็บตัวฝึกซ้อม จึงจะทำให้ทีมประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับ ทองหล่อ เดชไทย (Thonglor Dechthai, 2003) การเงินเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญประการหนึ่ง ต่อการบริหารงาน เพราะการที่จะให้ได้มาซึ่งกำลังคนที่มีความรู้ความสามารถเหมาะสมกับตำแหน่งที่จะปฏิบัติ ต้องอาศัยเงินหรืองบประมาณ เพื่อเป็นค่าจ้าง ค่าตอบแทน และนอกจากนี้เงินยังเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการซื้ออุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ เพื่อการดำเนินงานของสำนักงาน ดังนั้นพอสรุป ได้ว่า เงินเป็นทรัพยากรการบริหารที่จำเป็นอีกประการหนึ่งที่ช่วยให้กลไกอื่น ๆ ในระบบการบริหาร มีความคล่องตัวมากยิ่งขึ้น และสอดคล้องกับ ธงชัย สันติวงษ์ (Thongchai Santiwong, 2002) กล่าวไว้ว่า เงินทุน นับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญในการให้การสนับสนุนในการจัดหาทรัพยากรเพื่อหล่อเลี้ยงและเอื้ออำนวยให้กิจกรรมขององค์กรดำเนินไปโดยไม่ติดขัด ซึ่งเงินทุนนี้มีทั้งระยะสั้นและระยะยาว รวมถึงราคาต้นทุนของเงิน ดังนั้นสรุปได้ว่า เงินเป็นทรัพยากรการบริหารที่จำเป็นที่ช่วยให้การดำเนินงานอื่น ในระบบการบริหารมีความคล่องตัวมากยิ่งขึ้น

3) ด้านสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก จากผลการวิจัยพบว่า สนามยิงปืนสำหรับการฝึกซ้อมมีความพร้อมเป็นอย่างมาก แต่อุปกรณ์เช่น กระสุน และเป้า สำหรับการฝึกซ้อมและการแข่งขันยังไม่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับ ธงชัย สันติวงษ์ (Thongchai Santiwong, 2002) กล่าวถึง วัสดุ อุปกรณ์ว่า เป็นปัจจัยที่มีปริมาณและมูลค่าสูงไม่ต่างไปจากปัจจัยอื่น ๆ เพราะวัตถุดิบสิ่งของเหล่านี้ จะต้องมีการจัดหามาใช้ในการดำเนินการผลิตหรือพัฒนาตลอดเวลา เพื่อใช้ปฏิบัติงานให้เกิดประโยชน์สูงสุดและคุ้มค่า สอดคล้องกับ ลักษมี ฉิมวงษ์ (Luxsamee Chimwong, 2008) วัสดุอุปกรณ์ซึ่งนับรวมถึงอาคารสถานที่เป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะทำให้การบริหารประสบผลสำเร็จผลสำเร็จ ได้ผลสมบูรณ์เป็นการบริหารอย่างแท้จริง และให้เกิดประโยชน์มากที่สุด และสอดคล้องกับ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (Thepprasit Kulthawatwichai, 2005) ที่ว่า สถานที่ อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก นับว่าเป็นปัจจัยหนึ่งสำหรับการฝึก หรือการเตรียมนักกีฬาซึ่งเป็นหน้าที่ของบุคคลในทีมจะต้องจัดเตรียมให้สามารถใช้ได้อย่างดี ซึ่งได้แก่ สถานที่ สนาม อุปกรณ์ รวมถึงห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องน้ำ ฯลฯ ตลอดจนเครื่องมือที่คิดทำขึ้นพิเศษ สำหรับการฝึกนักกีฬาให้พัฒนาเร็วขึ้นหรือพัฒนาไปไกลกว่าทีมอื่น จึงจะทำให้ประสบความสำเร็จ

4) ด้านการจัดการทั่วไป จากผลการวิจัยพบว่า มีการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้เหมาะสมสำหรับนักกีฬาแต่ละคน และมีการดูแลเรื่องระเบียบวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา ส่งผลให้ทีมกีฬายิงปืนประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับ สุดใจ วันอุดมเดชาชัย (Sudjai Wanudomdechachai, 2013) กล่าวว่า การจัดการ คือ กระบวนการทางสังคมและเทคนิคในการใช้ทรัพยากรการบริหารในการดำเนินงานขององค์กรและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ประสบผลสำเร็จหรือบรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กร และสอดคล้องกับ ฐาปนา ฉิ่นไพศาล (Thapana

Shinpaisal, 2008) กล่าวว่า การจัดการ คือกระบวนการรวบรวมและประสานการใช้ทรัพยากรการบริหารเพื่อดำเนินงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กรที่ตั้งไว้

5) ด้านการวางแผน จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ฝึกสอนมีการจัดทำแผนการฝึกซ้อมเป็นอย่างดี และมีการพัฒนาทักษะของนักกีฬาเป็นรายบุคคล มีการพัฒนาแผนการฝึกซ้อมในหลายรูปแบบให้เข้ากับนักกีฬาแต่ละบุคคล ส่งผลให้ทีมกีฬายิงปืนประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับ สมคิด บางโม (Somkid Bangmo, 2008) กล่าวว่า การวางแผนคือ การกำหนดเป้าหมาย และแนวทางปฏิบัติไว้ล่วงหน้าโดยการศึกษาข้อมูลต่าง ๆ และเลือกแนวทางปฏิบัติที่จะเกิดประโยชน์สูงสุดต่อองค์กร และสอดคล้องกับ พรสวรรค์ สระภักดิ์ (Pornsawan Saraphak, 2013) กล่าวว่า การวางแผนการฝึกซ้อม มีความสำคัญและเป็นเรื่องจำเป็นเพราะการวางแผนการฝึกซ้อมเป็นกระบวนการในการกำหนดวิธีการฝึกซ้อมนักกีฬาไว้ล่วงหน้าเพื่อให้การฝึกซ้อมเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ รวมทั้งการฝึกปฏิบัติทักษะและเทคนิคของกีฬา โปรแกรมการฝึกจึงจำเป็นต้องมีการจัดระบบการฝึก ทั้งนี้ เพื่อจะให้นักกีฬาแสดงความสามารถในการจัดการแข่งขัน ได้ดีเท่าที่จะเป็นไปได้ ซึ่งการวางแผนการฝึกซ้อมให้นักกีฬาเป็นหน้าที่ที่สำคัญประการหนึ่งของผู้ฝึกสอน

6) ด้านการจัดองค์กร จากผลการวิจัยพบว่า การบริหารจัดการทีมได้มีการกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้จัดการทีมและผู้ฝึกสอน และกำหนดขอบข่ายการทำงานแต่ละฝ่ายไว้ สามารถติดต่อประสานงานกับผู้ฝึกสอนได้อย่างดีและรวดเร็ว สอดคล้องกับ สาคร สุขศรีวงศ์ (Sakorn Suksriwong, 2007) ที่ว่า การจัดองค์กรเกี่ยวข้องกับการแบ่งภาระงานที่มีความเฉพาะเจาะจงทั้งหมดในกระบวนการวางแผนไปสู่การกำหนดงานเฉพาะด้าน และสร้างรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างงานเหล่านั้น และระหว่างภาระงานของแต่ละบุคคลในขณะที่กระบวนการวางแผนกำหนดว่าอะไรควรจะต้องทำและทำอย่างไร กระบวนการขององค์กรก็จะกำหนดว่าใครควรจะเป็นคนทำ และสอดคล้องกับ ศิริวรรณ เสรีรัตน์ (Siriwan Serirat, 1999) กล่าวว่า การจัดการ คือ กระบวนการทางสังคมและเทคนิคในการใช้ทรัพยากรการบริหารในการดำเนินงานขององค์กรและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ประสบผลสำเร็จหรือบรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กร

7) ด้านการชี้นำ จากผลการวิจัยพบว่า การกำหนดทิศทางของการจัดการทีมกีฬายิงปืน ได้มีการกำหนดทิศทางไปในทางเดียวกัน ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาทุกคนได้รับทราบข้อมูลและจุดมุ่งหมายของทีมและเป้าหมายที่วางไว้ ทำให้ทีมกีฬายิงปืนประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับ สาคร สุขศรีวงศ์ (Sakorn Suksriwong, 2007) การชี้นำเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลในการชักจูงสมาชิกไปสู่เป้าหมายขององค์กร ในขณะที่การวางแผน และการจัดการองค์กร เป็นตัวกำหนดระยะเวลาของกิจกรรมต่าง ๆ ของงานที่จะทำ การชี้นำก็เกี่ยวข้องกับการชักจูง หรือสร้างแรงจูงใจส่วนบุคคลของสมาชิก เพื่อการทำงานเฉพาะได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (Department of Physical Education, 2013) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจทางการกีฬาเป็นปัจจัยหรือสาเหตุที่มากระตุ้นให้บุคคลหรือนักกีฬาแสดงพฤติกรรมที่นำไปสู่สิ่งที่ตนเองต้องการภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแรงจูงใจหรือความต้องการนั้นมีผลต่อการกำหนดทิศทางในการเลือกปฏิบัติ และลำดับความตั้งใจที่จะกระทำหรือปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ อย่างทุ่มเท เช่น การฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬา

8) ด้านการประเมินผล พบว่า การจัดการทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 45 ในการดำเนินงานต่าง ๆ ทั้งผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬามีการประเมินผลและวิเคราะห์ผลการฝึกซ้อมและผลการแข่งขันของนักกีฬายิงปืนแล้วนำมาพัฒนาแก้ไขให้นักกีฬามีศักยภาพมากยิ่งขึ้น รวมถึงการประเมินผลในการเตรียมทีมทุกขั้นตอนนำผลการประเมินไปปรับปรุงแก้ไขพัฒนาปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด ส่งผลให้ทีมกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับ พยอม วงศ์สารศรี (Payorm Wongsarasri, 2005) กล่าวว่า การประเมินผลเป็นขั้นตอนที่

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

จำเป็นในกระบวนการวางแผน เพราะการติดตามและประเมินผลจะช่วยให้ทราบว่าการปฏิบัติงานต่าง ๆ ได้เป็นตามที่กำหนดไว้ในแผนหรือไม่ โดยการจัดทำรายงานเกี่ยวกับผลการดำเนินงานในขั้นต่าง ๆ เพื่อจะได้ทำการติดตามและประเมินผล ซึ่งการประเมินผลนี้จะต้องทำอย่างสม่ำเสมอ เพราะเงื่อนไขและสภาวะข้อจำกัดของแผนจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ในกรณีที่สภาวะแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกองค์กรเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ก็อาจทำให้ต้องมีการปรับปรุงหรือแก้ไขแผนเสียใหม่ หรือกลับไปเริ่มต้นกำหนดวัตถุประสงค์ในขั้นตอนการกำหนดวัตถุประสงค์ใหม่ และสอดคล้องกับ พัชนี นนทศักดิ์ (Patchanee Nonthasak, 2009) ที่ว่าการประเมินผล หมายถึง การตรวจสอบ และวัดสิ่งที่แผนได้กำหนดไว้ในขั้นตอนการวางแผน และเมื่อนำแผนไปดำเนินการแล้วสิ่งที่เปลี่ยนแปลงและเกิดขึ้นนั้นเป็นไปตามที่กำหนด และคาดหมายไว้เพียงใด โดยนำเอาผลที่ได้มาพิจารณาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับแผนที่กำหนดไว้จึงจะทำให้รู้ว่าสิ่งที่แผนต้องการกับผลที่เกิดขึ้นจริงนั้นตรงกันหรือแตกต่างกันเพียงใดด้วยเหตุผลอะไรบ้างเป็นเหตุจากปัจจัยภายนอกหรือภายในของแผนอย่างไร ทั้งนี้เพื่อผู้วางแผนจะได้นำไปพิจารณา และใช้ประกอบการตัดสินใจต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในการเข้าร่วมการแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ว่ามีความแตกต่างกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมการแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยอย่างไร

2. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬา จากมหาวิทยาลัยอื่น ทั้งรัฐและเอกชนที่มีการสนับสนุนกีฬาอย่างจริงจัง ว่ามีการดำเนินงานอย่างไร

References

Best, John W., & Kahn, James V. (2006). *Research in Education (10th ed.).* Boston: Pearson/Allyn and Bacon.

Chaiyasith Pavilas. (2009). *A study of key success factors of the top success potential in weight lifting of Thailand*. Sports Authority of Thailand.

Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of Psychological Testing (5th ed.).* New York: Harper Collins Publishers.

Department of Physical Education. (2013). *Sport Psychology*. Bangkok: WVO officer of printing mill.

Kiatsuda Srisuk. (2009). *Research Methodology.* Chiang Mai: Khlong Chang Printing House.

Luxsamee Chimwong. (2008). *Proposed guidelines of developing competition management of The Asia Masters Athletics Championships* (Master's thesis), Chulalongkorn University.

National Shooting Sport Association of Thailand. (2017). *Shooting Training Handout.* Bangkok: National Shooting Sport Association of Thailand.

Nitiphan Saraphak. (2005). *Efficient Sport Coaching Method*. Suphan Buri: Suphanburi Sports School. Office of Sports and Recreation Development. Ministry of Tourism and Sports.

Patchanee Nonthasak. (2009). *Modern Management*. Bangkok: Pearson Education Indochina.

Payorm Wongsarasri. (2005). *Organization and Management* (8th ed.). Bangkok: Supaprinting.

Pornsawan Saraphak. (2013). *Training Tactics and Management*. Chonburi: Division of sport school extension and development of Thailand. Thailand National Sports University. Ministry of Tourism and Sports.

Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion - referenced test item validity. *Dutch Journal of Educational Research, 2*, 49 - 60.

Sakorn Suksriwong. (2007). *Management: Form the Executive's Viewpoint* (3rd ed.). Bangkok: GP Cyberprint.

Sanoh Tiyao. (2003). *Principles of Management* (3rd ed.). Bangkok: Thammasat University.

Siriwan Serirat. (1999). *Organization and Management* (Rev. ed.). Bangkok: Theera Flim & Scitex.

Somkid Bangmo. (2008). *Organization and Management* (5th ed.). Bangkok: Witthayaphat.

Somyos Navikarn. (2005). *Organization Theory*. Bangkok: Bhannakij 1991 Press.

Sports Authority of Thailand. (2004). *Sports Science for Sport*. Division of Sports Science. Department of Sports Science. Sports Authority of Thailand.

Sudjai Wanudomdechachai. (2013). *Strategic Management*. Bangkok: Samlda.

Thapana Shinpaisal. (2008). *Business Finance*. Bangkok: Yongpol Trading.

Thepprasit Kulthawatwichai. (2005). *Advanced Table Tennis Techniques and Skills*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.

Thongchai Santiwong. (2002). *Managemen*t. Bangkok: Chulalongkorn University Press.

Thonglor Dechthai. (2003). *Public Health Administration* (6th ed.). Nonthaburi: The Office of the University Press Sukhothai Thammathirat Open University.

Received: December, 14, 2020
Revised: March, 1, 2021
Accepted: March, 1, 2021

Academic Journal of Thailand National Sports University

การศึกษาองค์ประกอบทางการท่องเที่ยวและการมีส่วนร่วมของชุมชนที่มีต่อความยั่งยืนทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในจังหวัดชลบุรี

ทัดดาว นาควงศ์[1] และอัมพร กรุดวงษ์[2]
[1]มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี
[2]มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวเชิงนิเวศที่มีต่อองค์ประกอบทางการท่องเที่ยว และการมีส่วนร่วมของชุมชนที่มีต่อความยั่งยืนทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในจังหวัดชลบุรี 2) เพื่อศึกษาระดับการมีส่วนร่วมของชุมชนที่มีต่อความยั่งยืนทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในจังหวัดชลบุรี และ 3) เพื่อศึกษาองค์ประกอบทางการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยว และการมีส่วนร่วมของชุมชนที่มีต่อความยั่งยืนทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในจังหวัดชลบุรี โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มนักท่องเที่ยวที่ไปท่องเที่ยวในจังหวัดชลบุรีในช่วงกุมภาพันธ์ – เมษายน 2564 จำนวน 400 คน และชาวบ้านในเขตพื้นที่จังหวัดชลบุรี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เกิน 1 ปี จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบสอบถามการศึกษาองค์ประกอบทางการท่องเที่ยวและการมีส่วนร่วมของชุมชนที่มีต่อความยั่งยืนทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ: กรณีศึกษาจังหวัดชลบุรี วิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ t - test สถิติ F - test และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักท่องเที่ยวเชิงนิเวศมีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับองค์ประกอบทางการท่องเที่ยว โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสิ่งดึงดูดใจทางการท่องเที่ยว เป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมา คือ ด้านการบริการการท่องเที่ยว ลำดับถัดมา คือ ด้านเส้นทางคมนาคม และด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านที่พัก และด้านกิจกรรม ตามลำดับ

2. ชาวบ้านในเขตพื้นที่จังหวัดชลบุรี มีระดับการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการเสนอความคิด และด้านการร่วมตัดสินใจ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านการร่วมปฏิบัติ และด้านการติดตามและประเมินผล ตามลำดับ

3. องค์ประกอบทางการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวที่มีต่อความยั่งยืนของการท่องเที่ยงเชิงนิเวศในชลบุรีแตกต่างกันที่ .05 และการมีส่วนร่วมของชุมชนที่มีต่อความยั่งยืนของการท่องเที่ยงเชิงนิเวศในชลบุรีแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: องค์ประกอบทางการท่องเที่ยว; การมีส่วนร่วมของชุมชน; ความยั่งยืนทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

Corresponding Author: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อัมพร กรุดวงษ์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี
Email: am_bluesky@hotmail.com

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

TOURISM COMPONENTS AND COMMUNITY PARTICIPATION TOWARD ECO -TOURISM SUSTAINABILITY IN CHON BURI PROVINCE

Thatdao Narkwong[1], and Amporn Krutwong[2]
Thailand National Sports University Chon Buri Campus
Thailand National Sports University Suphan Buri Campus

Abstract

The purposes of this study were: - 1) to study the opinion of tourism components of tourists toward eco-tourism sustainability in Chon Buri, 2) to study the level of community participation toward eco - tourism sustainability in Chon Buri, and 3) to study tourism components and community participation of tourists toward eco-tourism sustainability in Chon Buri. The data were collected from 400 tourists who traveled to Chon Buri Province during February – April 2021, and 400 villagers living in the area of Chon Buri Province for more than one year. The instrument used to collect data was a questionnaire to study tourism components and community participation toward sustainability in ecotourism: a case study of Chon Buri Province. The data were analyzed by mean, standard deviation, t - test, F - test, and Multiple Regression Analysis. The significant difference level was set at the .05 level.

Results were found that: -

1. Overall of the opinion of tourism components of tourists toward eco-tourism sustainability in Chon Buri was in the highest level. When considering each item, the priority item was the tourism attraction, and then the tourism services, transport route, accommodation facility, and activities respectively.

2. Overall of the community participation of people in Chon Buri was in the highest level. When considering each item, the priority item was the presentation idea and making decision, and then cooperation, monitoring and evaluation respectively.

3. Tourism components of tourists toward eco-tourism sustainability in Chon Buri were found at the significant difference level of .05. Meanwhile, the community participation toward eco-tourism sustainability in Chon Buri was found at the significant difference level of .05.

Keywords: tourism components, community participation, eco – tourism

Corresponding Author: Asst.Prof.Amporn Krutwong, Thailand National Sports University Suphan Buri Campus
Email: am_bluesky@hotmail.com

บทนำ

การท่องเที่ยวมีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาระบบโครงสร้างพื้นฐานของการคมนาคมขนส่ง การค้าและการลงทุน เมื่อประเทศประสบภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ การท่องเที่ยวมีบทบาทสำคัญในการสร้างรายได้ให้กับประเทศสามารถช่วยให้เศรษฐกิจฟื้นตัวได้ รวดเร็วกว่าภาคการผลิตและบริการอื่น ๆ (Kuljira Saowalakjinda, 2012) ดังนั้นจึงได้มีการบรรจุแผนพัฒนาการท่องเที่ยวไว้ในเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ตั้งแต่ปี 2520 เป็นต้นมา ประเทศไทยเป็นหนึ่งในประเทศที่มีทรัพยากรทางธรรมชาติที่สมบูรณ์ ไม่ว่าจะเป็นทรัพยากรทางทะเล ป่าไม้ หรือภูเขา ทรัพยากรที่กล่าวมานั้นถือเป็นทรัพยากรทางการท่องเที่ยว ซึ่งมีความสำคัญมากต่อการท่องเที่ยวของประเทศไทย ในรูปแบบการจัดการการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ (Ecotourism) เป็นการท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยม ที่ช่วยผ่อนคลายความเหน็ดเหนื่อยแล้ว ยังเป็นการท่องเที่ยวที่เปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้ประสบการณ์ความแปลกใหม่ตลอดเวลาการเดินทาง อีกทั้งยังเป็นกลไกธรรมชาติที่ก่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักท่องเที่ยวกับชุมชนท้องถิ่นรวมถึงการปลูกฝังให้นักท่องเที่ยวมีความผูกพันกับธรรมชาติ และเกิดเป็นการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ที่ยั่งยืนสืบต่อไป (Jittasak Putjorn, 2011)

การท่องเที่ยวเชิงนิเวศซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน อันเป็นแนวคิดที่เกิดขึ้นจากแนวโน้ม 2 ประการ คือ แนวโน้มเกี่ยวกับการอนุรักษ์กับการพัฒนาทางเศรษฐกิจ และแนวโน้มของนักท่องเที่ยวที่มีความต้องการผจญภัย หรือการท่องเที่ยวโดยการเข้าไปมีส่วนร่วมและได้สัมผัสกับธรรมชาติอย่างแท้จริง (Jirajet Udomsri, 2004) ในปี 2539 - 2540 การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยได้กำหนดนโยบายการท่องเที่ยวเชิงนิเวศแห่งชาติขึ้น เพื่อเป็นการพัฒนาการท่องเที่ยวไทยสู่การท่องเที่ยวแบบยั่งยืน (Boonlert Chittangwattana, 1999)

การมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน เนื่องจากชุมชนท้องถิ่นเป็นผู้ที่รับรู้ปัญหาและได้รับผลกระทบโดยตรงจากการท่องเที่ยว จึงจำเป็นที่ต้องเปิดโอกาสให้ประชาชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาการท่องเที่ยวทุกขั้นตอนและให้ชุมชนท้องถิ่นได้รับผลประโยชน์จากการท่องเที่ยว เพื่อก่อให้เกิดความรักความหวงแหน ความภาคภูมิใจ พร้อมทั้งการสร้างจิตสำนึกในการดูแลปกป้องรักษาทรัพยากรท่องเที่ยวและสภาพแวดล้อมให้คงอยู่อย่างยั่งยืน (Natthanicha Muennu, 2012)

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาองค์ประกอบทางการท่องเที่ยวและการมีส่วนร่วมในของชุมชน ที่มีต่อความยั่งยืนทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในจังหวัดชลบุรี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาองค์ประกอบทางการท่องเที่ยว และการมีส่วนร่วมของชุมชน ที่จะนำไปสู่การท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนของจังหวัดชลบุรี เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวให้เกิดประโยชน์แก่ชุมชนโดยรอบ ทั้งยังสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจที่ส่งผลให้เกิดการอนุรักษ์ทรัพยากรทางธรรมชาติในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ที่มีต่อองค์ประกอบทางการท่องเที่ยวและการมีส่วนร่วมในของชุมชน ที่มีต่อความยั่งยืนทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ในจังหวัดชลบุรี
2. เพื่อศึกษาระดับการมีส่วนร่วมของชุมชนที่มีต่อความยั่งยืนทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในจังหวัดชลบุรี
3. เพื่อศึกษาองค์ประกอบทางการท่องเที่ยว และการมีส่วนร่วมของชุมชนที่มีต่อความยั่งยืนทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ในจังหวัดชลบุรี

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรกลุ่มที่ 1 คือ นักท่องเที่ยวที่ไปท่องเที่ยวในจังหวัดชลบุรี ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ – เดือนเมษายน 2564 ประชากรกลุ่มที่ 2 คือ ชาวบ้านในเขตพื้นที่จังหวัดชลบุรี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เกิน 1 ปี ซึ่งมีจำนวน 46,628 คน (Population Registration Information Civil Registration, 2020)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ทำการสุ่มตัวอย่างโดยไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Nonprobability sampling) โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามวิธีของ Krejcie, & Morgan (1970) 1) นักท่องเที่ยวที่ไปท่องเที่ยวในจังหวัดชลบุรีในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ – เดือนเมษายน 2564 จำนวน 400 คน และ 2) ชาวบ้านในเขตพื้นที่จังหวัดชลบุรีที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เกิน 1 ปี จำนวน 400 คน โดยกลุ่มตัวอย่างนั้นต้องเป็นผู้ที่สมัครใจจะเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้พร้อมทั้งเซ็นใบแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เลขที่ 18/2563

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น คือ แบบสอบถามการศึกษาองค์ประกอบทางการท่องเที่ยวและการมีส่วนร่วมของชุมชนที่มีต่อความยั่งยืนทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ: กรณีศึกษาจังหวัดชลบุรี โดยการประยุกต์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยลักษณะของแบบสอบถามมีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด (Close ended question) ซึ่งประกอบด้วย คำถาม 3 ส่วน โดยมีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด ซึ่งมีให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียวเท่านั้น ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลลักษณะประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถามโดยจำแนกตามลักษณะ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามลักษณะปลายปิด โดยมีคำตอบให้เลือกหลายคำตอบ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความยั่งยืนทางการท่องเที่ยวที่เกิดขึ้นในชุมชน โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้ 1. ด้านสิ่งแวดล้อม 2. ด้านเศรษฐกิจ และ 3. ด้านสังคม

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. การศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างแบบสอบถาม

2. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity = 1.00) ของข้อคำถาม

3. นำแบบสอบถาม ซึ่งผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบและแสดงความคิดเห็นมาสร้างแบบบันทึกคะแนน (rating sheet) เพื่อให้มีความสะดวกและง่ายต่อการบันทึก

4. นำแบบสอบถาม ไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะเฉพาะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเข้าใจ ความเหมาะสมในการใช้ภาษา เนื้อหา และหาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถาม ตามวิธีของ Rowinelli and Hambleton และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามตามวิธีการของครอนบาชแอลฟา (Cronbach' s alpha reliability) (α = 0.98)

5. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน (คน) ค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนักท่องเที่ยวที่ไปท่องเที่ยวในจังหวัดชลบุรีในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ – เดือนเมษายน 2564 (n = 400)

รายการ	n	$\bar{x}$	รายการ	n	$\bar{x}$
เพศ			**อายุ**		
ชาย	283	70.80	18 – 20 ปี	141	35.30
หญิง	117	29.30	21 – 30 ปี	244	61.00
			31 – 40 ปี	12	3.00
			41 – 50 ปี	3	0.80
ระดับการศึกษา			**ภูมิลำเนา (ภาค)**		
ประถมศึกษา	8	2.00	เหนือ	13	3.30
มัธยมศึกษาตอนต้น	3	0.80	กลาง	63	15.80
มัธยมศึกษาตอนปลาย	9	2.30	ใต้	11	2.80
ปวช. / ปวส.	9	2.30	ตะวันออกเฉียงใต้	52	13.00
ปริญญาตรี	367	91.80	ตะวันออก	230	57.50
สูงกว่าปริญญาตรี	4	1.00	ตะวันตก	12	3.00
			กรุงเทพฯ และปริมณฑล	19	4.80
อาชีพ			**รายได้ต่อเดือน**		
ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	15	3.80	ไม่มีรายได้	210	52.50
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	17	4.30	ต่ำกว่า 5,000 บาท	67	16.80
พนักงานเอกชน/ลูกจ้างเอกชน	9	2.30	5,000 – 10,000 บาท	88	22.00
รับจ้างทั่วไป	5	1.30	10,001 – 20,000 บาท	20	5.00
เกษตรกร	-	-	20,001 – 30,000 บาท	11	2.80
นักเรียน/นักศึกษา	354	88.50	สูงกว่า 30,000 บาท	4	1.00
ยานพาหนะที่มาท่องเที่ยว			**ความชื่นชอบการท่องเที่ยวในลักษณะ**		
รถส่วนตัว	341	85.30	แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ	229	57.30
รถโดยสารประจำทาง	40	10.00	แหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม	83	20.80
รถบัสของกลุ่มทัวร์/บริษัท	19	4.80	แหล่งท่องเที่ยวเพื่อนันทนาการ	43	10.80
			แหล่งท่องเที่ยวทางศิลปะวิทยาการ	45	11.30
ความถี่ในการเดินทางมาท่องเที่ยว / ปี			**งบประมาณในการท่องเที่ยวในแต่ละครั้ง (บาท)**		
1 ครั้ง/ปี	80	20.00	1,000 – 5,000	202	50.50
2 – 3 ครั้ง/ปี	202	50.50	5,001 – 10,000	148	37.00
4 – 5 ครั้ง/ปี	62	15.50	10,001 – 15,000	26	6.50
มากกว่า 5 ครั้ง/ปี	56	14.00	15,001 – 20,000	12	3.00
			20,001 – 30,000	12	3.00
เดินทางมาท่องเที่ยวกับใคร			**วัตถุประสงค์ในการเดินทางมาท่องเที่ยว**		
คนเดียว	77	19.30	พักผ่อน	317	79.30
ครอบครัว และญาติ	180	45.00	เยี่ยมญาติและ/หรือครอบครัว	45	11.30
เพื่อน	129	32.30	การศึกษาดูงาน/ประชุมสัมมนา	38	9.5
ที่ทำงาน	14	3.50			

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน (คน) ค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนักท่องเที่ยวที่ไปท่องเที่ยวในจังหวัดชลบุรีในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ – เดือนเมษายน 2564 (n = 400) ต่อ

รายการ	n	$\bar{X}$	รายการ	n	$\bar{X}$
ช่วงเวลาใดที่ท่านมักเดินทางไปท่องเที่ยวโดยทั่วไป			**ท่านทราบข้อมูลการท่องเที่ยวจากแหล่งข้อมูลใด**		
จันทร์ – ศุกร์	63	15.80	ญาติ / เพื่อน / คนรู้จัก	191	47.80
วันหยุดนักขัตฤกษ์	115	28.70	โทรทัศน์ / วิทยุ	34	8.50
เสาร์ – อาทิตย์	222	55.50	เว็บไซต์	144	36.00
ระยะเวลาของการมาท่องเที่ยวในแต่ละครั้ง			บริษัทนำเที่ยว	14	3.50
1 วัน	71	17.80	หนังสือท่องเที่ยว	11	2.80
2 วัน	177	44.30	หน่วยงานภาครัฐ	6	1.50
3 วัน	116	29.00			
มากกว่า 3 วันขึ้นไป	36	9.00			

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ กลุ่มนักท่องที่ไปท่องเที่ยวในจังหวัดชลบุรี ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ – เดือนเมษายน 2564 จำนวน 400 คน เป็นเพศชาย 283 คน (70.80%) เพศหญิง 117 คน (29.30%)

ช่วงอายุที่มามากที่สุด ได้แก่ 21 – 30 ปี 244 คน (61.00%) และช่วงอายุที่มาน้อยที่สุดได้แก่ 41 – 50 ปี 3 คน (0.80%)

ระดับการศึกษาที่มากที่สุด ได้แก่ ระดับปริญญาตรี 367 คน (91.80%) และน้อยที่สุด ได้แก่ สูงกว่าปริญญาตรี 4 คน (1.00%)

ภูมิลำเนาที่มาท่องเที่ยวมากที่สุด ได้แก่ ภาคตะวันออก 230 คน (57.50%) น้อยที่สุด ได้แก่ภาคใต้ 11 คน (2.80%)

อาชีพที่มามากที่สุด ได้แก่ นักเรียน/นักศึกษา 354 คน (88.50%) น้อยที่สุด ได้แก่ รับจ้างทั่วไป 5 คน (1.30%)

ช่วงรายได้ที่มากที่สุด ได้แก่ ไม่มีรายได้ 210 คน (52.50%) น้อยที่สุด ได้แก่ ช่วง สูงกว่า 30,000 บาท 4 คน (1.00%)

ยานพาหนะที่มาท่องเที่ยวมากที่สุด ได้แก่ รถส่วนตัว 341 คน (85.30%) น้อยที่สุด ได้แก่ รถบัสของกลุ่มทัวร์/บริษัท 19 คน (4.80%)

ความชื่นชอบการท่องเที่ยวในลักษณะมากที่สุด ได้แก่ แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ 229 คน (57.30%) น้อยที่สุด ได้แก่ แหล่งท่องเที่ยวเพื่อนันทนาการ 43 คน (10.80%)

ความถี่ในการเดินทางมาท่องเที่ยว / ปี มากที่สุด ได้แก่ 2 – 3 ครั้ง / ปี 202 คน (50.50%) และน้อยที่สุด ได้แก่ มากกว่า 5 ครั้ง / ปี 56 คน (14.00%)

งบประมาณในการท่องเที่ยวในแต่ละครั้งมากที่สุด ได้แก่ 1,000 – 5,000 บาท 202 คน (50.50%) น้อยที่สุด ได้แก่ ช่วง 15,001 – 20,000 บาท และ 20,001 – 30,000 บาท 12 คน (3.00%)

เดินทางมาท่องเที่ยวกับใครมากที่สุด ได้แก่ เดินทางมากับครอบครัว และญาติ 180 คน (45.00%) และน้อยที่สุด ได้แก่ เดินทางมากับที่ทำงาน 14 คน (3.50%)

วัตถุประสงค์ในการเดินทางมาท่องเที่ยวมากที่สุด ได้แก่ พักผ่อน 317 คน (79.30%) และน้อยที่สุด ได้แก่ การศึกษาดูงาน / ประชุมสัมมนา 38 คน (9.50%)

ทราบข้อมูลการท่องเที่ยวจากแหล่งข้อมูลใดมากที่สุด ได้แก่ ญาติ / เพื่อน / คนรู้จัก 191 คน (47.80%) และน้อยที่สุด ได้แก่ หน่วยงานภาครัฐ 6 คน (1.50%)

ช่วงเวลาใดที่ท่านมักเดินทางไปท่องเที่ยวโดยทั่วไปมากที่สุด ได้แก่ วันเสาร์ – อาทิตย์ 222 คน (55.50%) น้อยที่สุด ได้แก่ วันจันทร์ – ศุกร์ 63 คน (15.80%)

ระยะเวลาของการมาท่องเที่ยวในแต่ละครั้งมากที่สุด ได้แก่ 2 วัน 177 คน (44.30%) และน้อยที่สุด มากกว่า 3 วันขึ้นไป 36 คน (9.00%)

ตารางที่ 2 แสดงผลของความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวที่มาท่องเที่ยวในจังหวัดชลบุรี

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
ด้านองค์ประกอบทางการท่องเที่ยว				**ด้านความยั่งยืนทางการท่องเที่ยว**			
1. ด้านสิ่งดึงดูดใจทางการท่องเที่ยว	4.14	0.77	มาก	1. ด้านสิ่งแวดล้อม	4.06	0.78	มาก
2. ด้านเส้นทางคมนาคม	4.08	0.78	มาก	2. ด้านเศรษฐกิจ	4.06	0.76	มาก
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	4.07	0.78	มาก	3. ด้านสังคม	4.05	0.75	มาก
4. ด้านที่พัก	4.06	0.77	มาก				
5. ด้านกิจกรรม	4.06	0.77	มาก				
6. ด้านการบริการการท่องเที่ยว	4.12	0.74	มาก				
ค่าเฉลี่ยรวม	**4.09**	**0.77**	**มาก**	**ค่าเฉลี่ยรวม**	**4.06**	**0.77**	**มาก**

จากตารางที่ 2 แสดงผลของความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวที่มาท่องเที่ยวในจังหวัดชลบุรีพบว่า ด้านองค์ประกอบทางการท่องเที่ยว โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09±0.77 อยู่ในระดับมาก และด้านความยั่งยืนทางการท่องเที่ยว โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.06±0.77 อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 3 แสดงการวิเคราะห์ความแตกต่างขององค์ประกอบทางการท่องเที่ยว จำแนกตามลักษณะต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนักท่องเที่ยวที่ไปท่องเที่ยวในจังหวัดชลบุรีในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ – เดือนเมษายน 2564 (n = 400)

องค์ประกอบทางการท่องเที่ยว	Sig.				
	เพศ	การศึกษา	ภูมิลำเนา	อาชีพ	รายได้
1. ด้านสิ่งดึงดูดใจทางการท่องเที่ยว	0.43	0.00*	0.00*	0.00*	0.09
2. ด้านเส้นทางคมนาคม	0.78	0.00*	0.00*	0.00*	0.06
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	0.93	0.00*	0.00*	0.02*	0.12
4. ด้านที่พัก	0.24	0.00*	0.00*	0.01*	0.07
5. ด้านกิจกรรม	0.83	0.00*	0.00*	0.06	0.06
6. ด้านการบริการการท่องเที่ยว	0.57	0.00*	0.00*	0.02*	0.06

* แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าผลจากการวิเคราะห์ความแตกต่างขององค์ประกอบทางการท่องเที่ยว พบว่า การจำแนกตามเพศและรายได้ ขององค์ประกอบทางการท่องเที่ยวทั้ง 6 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านภูมิลำเนา และอาชีพ ขององค์ประกอบทางการท่องเที่ยวทั้ง 6 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้นด้านกิจกรรมของอาชีพไม่แตกต่างกัน

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ตารางที่ 4 แสดงจำนวน (คน) ค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มชาวบ้านในเขตพื้นที่ จังหวัดชลบุรี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เกิน 1 ปี (n = 400)

รายการ	n	$\bar{x}$	รายการ	n	$\bar{x}$
เพศ			**อายุ**		
262	262	65.50	18 – 20 ปี	129	32.30
138	138	34.50	21 – 30 ปี	250	62.50
			31 – 40 ปี	14	3.50
			41 – 50 ปี	4	1.00
			50 ปีขึ้นไป	3	0.80
ระดับการศึกษา			**อาชีพ**		
ประถมศึกษา	7	1.80	ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	17	4.30
มัธยมศึกษาตอนต้น	4	1.00	ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	15	3.80
มัธยมศึกษาตอนปลาย	7	1.80	พนักงานเอกชน/ลูกจ้างเอกชน	10	2.50
ปวช. / ปวส.	14	3.50	รับจ้างทั่วไป	8	2.00
ปริญญาตรี	361	90.30	เกษตรกร	4	1.00
สูงกว่าปริญญาตรี	7	1.80	นักเรียน/นักศึกษา	346	86.50
รายได้ต่อเดือน (บาท)			**จำนวนสมาชิกในครอบครัว (คน)**		
ไม่มีรายได้	226	56.50	1	33	8.30
ต่ำกว่า 5,000	58	14.50	2	15	3.80
5,000 – 10,000	63	15.80	3	81	20.30
10,001 – 20,000	24	6.00	4	125	31.30
20,001 – 30,000	10	2.50	5	82	20.50
สูงกว่า 30,000	19	4.80	6	53	13.30
			7	5	1.30
ทราบถึงการมีส่วนร่วมในการพัฒนาพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ : กรณีศึกษาจังหวัดชลบุรีหรือไม่			8	3	0.80
			9	1	0.30
ทราบ	75	18.75	10	1	0.30
ไม่ทราบ	325	81.25	12	1	0.30

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ กลุ่มชาวบ้านในเขตพื้นที่ จังหวัดชลบุรี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เกิน 1 ปี 400 คน เป็นเพศชาย 262 คน (65.50%) เพศหญิง 138 คน (34.50%)

ช่วงอายุที่มากที่สุด ได้แก่ ช่วงอายุ 21 – 30 ปี จำนวน 250 คน (62.50%) และช่วงอายุน้อยที่สุด ได้แก่ 50 ปีขึ้นไป 3 คน (0.80%)

ระดับการศึกษา มากที่สุด ได้แก่ ปริญญาตรี 361 คน (90.30%) น้อยที่สุด ได้แก่ มัธยมศึกษาตอนต้น 4 คน (1.00%)

อาชีพ มากที่สุด ได้แก่ นักเรียน / นักศึกษา 346 คน (86.50%) และน้อยที่สุด ได้แก่ รับจ้างทั่วไป 8 คน (2.00%)

ช่วงรายได้ มากที่สุด ได้แก่ ไม่มีรายได้ 226 คน (56.50%) และน้อยที่สุด ได้แก่ 20,001 – 30,000 บาท จำนวน 10 คน (2.50%)

จำนวนสมาชิกในครอบครัว มากที่สุด ได้แก่ 4 คน จำนวน 125 คน (31.30%) และน้อยที่สุด ได้แก่ 9, 10 และ 12 คน จำนวน 1 คน (0.30%)

ทราบถึงการมีส่วนร่วมในการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศในจังหวัดชลบุรีหรือไม่ ได้แก่ ทราบ 75 คน (18.75%) ไม่ทราบ 325 คน (81.25%)

ตารางที่ 5 แสดงผลของความคิดเห็นของประชาชนในเขตพื้นที่จังหวัดชลบุรี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เกินกว่า 1 ปี

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
การมีส่วนร่วมของชุมชน				**ด้านความยั่งยืนทางการท่องเที่ยว**			
1. ด้านการเสนอความคิด	3.85	0.95	มาก	1. ด้านสิ่งแวดล้อม	3.82	0.93	มาก
2. ด้านการร่วมตัดสินใจ	3.85	0.95	มาก	2. ด้านเศรษฐกิจ	3.81	0.94	มาก
3. ด้านการร่วมปฏิบัติ	3.83	0.94	มาก	3. ด้านสังคม	3.84	0.93	มาก
4. ด้านการติดตาม และประเมินผล	3.79	0.96	มาก				
ค่าเฉลี่ยรวม	**3.82**	**0.95**	**มาก**	**ค่าเฉลี่ยรวม**	**3.82**	**0.93**	**มาก**

จากตารางที่ 5 แสดงผลของความคิดเห็นของประชาชนในเขตพื้นที่จังหวัดชลบุรี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เกินกว่า 1 ปี พบว่า ด้านการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82±0.95 อยู่ในระดับมาก และด้านความยั่งยืนทางการท่องเที่ยว โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82±0.93 อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 6 แสดงการวิเคราะห์ความแตกต่างของการมีส่วนร่วมของชุมชนต่อการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศจังหวัดชลบุรี จำแนกตามลักษณะต่างๆ ของกลุ่มตัวอย่างชาวบ้านในเขตพื้นที่ จังหวัดชลบุรี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เกิน 1 ปี (n = 400)

องค์ประกอบทางการท่องเที่ยว	Sig.						
	เพศ	อายุ	การศึกษา	อาชีพ	รายได้	จำนวนสมาชิก	การรับทราบ
1. ด้านการเสนอความคิดเห็น	0.36	0.00*	0.82	0.24	0.00*	0.00*	0.00*
2. ด้านการร่วมตัดสินใจ	0.06	0.00*	0.60	0.01*	0.00*	0.04*	0.00*
3. ด้านการร่วมปฏิบัติ	0.17	0.00*	0.46	0.01*	0.01*	0.80	0.00*
4. ด้านการติดตาม และประเมินผล	0.34	0.00*	0.24	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*

* แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าผลจากการวิเคราะห์ความแตกต่างของ การมีส่วนร่วมของชุมชน จำแนกตามเพศพบว่า การจำแนกตามเพศและการศึกษา ของการมีส่วนร่วมของชุมชน ทั้ง 4 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านอายุ อาชีพ รายได้ จำนวนสมาชิก และการรับทราบ ขององค์ประกอบทางการท่องเที่ยวทั้ง 4 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้นด้านการเสนอความคิดเห็นในอาชีพ และด้านการร่วมปฏิบัติในจำนวนสมาชิก ไม่แตกต่างกัน

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ตารางที่ 7 แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยพหูคูณ องค์ประกอบทางการท่องเที่ยว ที่มีต่อความยั่งยืนทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ ในจังหวัดชลบุรี

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
Regression	140.28	3	46.76	512.26	0.00*
Residual	36.15	396	0.09		
Total	176.42	399			

* กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 7 องค์ประกอบทางการท่องเที่ยวที่มีต่อความยั่งยืนทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในจังหวัดชลบุรี ของผู้ตอบแบบสอบถามมีความสัมพันธ์ในเชิงเส้นตรงกับตัวแปร 3 ตัวแปร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสามารถสร้างสมการเส้นตรงได้ จึงทำการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุ ได้ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 แสดงค่าสถิติวิเคราะห์ความถดถอยเชิงซ้อนของตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ในจังหวัดชลบุรี

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	0.50	0.09		5.34	0.00
ด้านสิ่งแวดล้อม	0.49	0.55	0.51	8.96	0.00*
ด้านเศรษฐกิจ	0.25	0.07	0.26	3.73	0.00*
ด้านสังคม	0.14	0.06	0.15	2.45	0.02*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.89[a]	0.80	0.79	0.30

* กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากที่ตารางที่ 8 การท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ในจังหวัดชลบุรี ประกอบด้วย ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม สามารถทำนายองค์ประกอบทางการท่องเที่ยว ของผู้ตอบแบบสอบถามได้มีจำนวน 3 ตัวแปร คือ ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม สามารถทำนายองค์ประกอบทางการท่องเที่ยว ของผู้ตอบแบบสอบถามได้ ร้อยละ 1.0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ผลจากการวิเคราะห์สมการถดถอยเชิงซ้อนข้างต้น สามารถนำค่าสัมประสิทธิ์มาเขียนในรูปสมการได้ดังนี้

$$Y = 0.50 + (0.49) * X_1 + (0.25) * X_2 + 0.14 * X_3$$
$$(0.00) \quad (.00) \quad (.02)$$

กำหนดให้ Y แทน องค์ประกอบทางการท่องเที่ยว X_1 แทน ด้านสิ่งแวดล้อม
X_2 แทน ด้านเศรษฐกิจ X_3 แทน ด้านสังคม

ตารางที่ 9 แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณ การมีส่วนร่วมของชุมชน ที่มีต่อความยั่งยืนทาง การท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ ในจังหวัดชลบุรี

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
Regression	238.55	3	79.52	642.89	0.00*
Residual	48.98	396	0.12		
Total	287.53	399			

* กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 9 การมีส่วนร่วมของชุมชนที่มีต่อความยั่งยืนทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ในจังหวัดชลบุรี ของผู้ตอบแบบสอบถามมีความสัมพันธ์ในเชิงเส้นตรงกับตัวแปร 3 ตัวแปร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสามารถสร้างสมการเส้นตรงได้ จึงทำการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุได้ ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 แสดงค่าสถิติวิเคราะห์ความถดถอยเชิงซ้อนของตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ในจังหวัดชลบุรี

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	0.32	0.08		3.92	0.00*
ด้านสิ่งแวดล้อม	0.52	0.07	0.52	7.23	0.00*
ด้านเศรษฐกิจ	0.03	0.07	0.03	0.39	0.70
ด้านสังคม	0.37	0.06	0.38	6.22	0.00*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.91[a]	0.83	0.83	0.35

* กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากที่ตารางที่ 10 การท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ ในจังหวัดชลบุรี ประกอบด้วย ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม สามารถทำนายองค์ประกอบทางการท่องเที่ยวของผู้ตอบแบบสอบถามได้ มีจำนวน 3 ตัวแปร คือ ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม สามารถทำนายการมีส่วนร่วมของชุมชนของผู้ตอบแบบสอบถามได้ ร้อยละ 1.0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลจากการวิเคราะห์สมการถดถอยเชิงซ้อนข้างต้น สามารถนำค่าสัมประสิทธ์มาเขียนในรูปสมการได้ดังนี้

$$Y = 0.32 + (0.52) * X_1 + (0.03) * X_2 + 0.37 * X_3$$
$$(0.0) \quad (.70) \quad (.00)$$

กำหนดให้ Y แทน การมีส่วนร่วมของชุมชน X_1 แทน ด้านสิ่งแวดล้อม

X_2 แทน ด้านเศรษฐกิจ X_3 แทน ด้านสังคม

สรุปและอภิปรายผล

นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 21 – 30 ปี มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ที่ภาคตะวันออก มีอาชีพเป็นนักเรียน / นักศึกษา ยังไม่มีรายได้ต่อเดือน ส่วนใหญ่

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ปีที่ 14 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2565)
ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ใช้รถส่วนตัว ส่วนใหญ่ชื่นชอบการท่องเที่ยวแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ เดินทางมาท่องเที่ยว 2 – 3 ครั้ง / ปี มีงบประมาณในการท่องเที่ยวในแต่ละครั้ง ระหว่าง 1,001 – 5,000 บาท ส่วนใหญ่เดินทางมากับครอบครัว และญาติ มีวัตถุประสงค์ในการเดินทางมายังจังหวัดชลบุรี เพื่อพักผ่อน ทราบข้อมูลการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ จังหวัดชลบุรี จากญาติ / เพื่อน / คนรู้จัก ส่วนใหญ่มักเดินทางไปท่องเที่ยวในวันเสาร์ – อาทิตย์ ส่วนใหญ่มีระยะเวลาของการมาท่องเที่ยวในแต่ละครั้ง 2 วัน

ชาวบ้านในเขตพื้นที่จังหวัดชลบุรี ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 21 – 30 ปี มีการศึกษาระดับปริญญาตรี ส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นนักเรียน / นักศึกษา ส่วนใหญ่ไม่มีรายได้ต่อเดือน ส่วนใหญ่มีสมาชิกในครอบครัว 4 คน และชาวบ้านในเขตพื้นที่จังหวัดชลบุรีส่วนใหญ่ไม่ทราบถึงการมีส่วนร่วมในการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์จังหวัดชลบุรี

นักท่องเที่ยวเชิงนิเวศมีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับองค์ประกอบทางการท่องเที่ยว โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสิ่งดึงดูดใจทางการทองเที่ยว เป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมา คือ ด้านการบริการการท่องเที่ยว ลำดับถัดมา คือ ด้านเส้นทางคมนาคม และด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านที่พัก และด้านกิจกรรม ตามลำดับ

ชาวบ้านในเขตพื้นที่จังหวัดชลบุรี มีระดับการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการเสนอความคิด และด้านการร่วมตัดสินใจ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านการร่วมปฏิบัติ และด้านการติดตามและประเมินผล ตามลำดับ

ผลการศึกษาระดับความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวเชิงนิเวศที่มีต่อองค์ประกอบทางการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนพบว่า นักท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์มีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับองค์ประกอบทางการท่องเที่ยว โดยรวมอยู่ในระดับมาก ด้านที่มีความสำคัญมากที่สุด คือ ด้านสิ่งดึงดูดใจทางการท่องเที่ยว โดยเป็นการที่จังหวัดนั้นมีการจัดสถานที่ที่เป็นจุดชมวิว หรือสถานที่ที่เป็นจุดสำคัญสำหรับนักท่องเที่ยวที่เมื่อไปถึงจังหวัดนี้แล้วต้องไปในสถานที่นั้น ๆ หากไม่ไปถือว่ายังไปไม่ถึงในจังหวัดนั้น ๆ เป็นด้านที่มีความสำคัญมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านการบริการการท่องเที่ยว คือ มีการประชาสัมพันธ์ การให้คำแนะนำในข้อมูลข่าวสารด้านการท่องเที่ยวที่มีความชัดเจนและเนื้อหาที่ครบถ้วน จะเป็นสิ่งดึงดูดนักท่องเที่ยวเป็นอย่างยิ่ง ลำดับถัดมาด้านเส้นทางคมนาคม โดยการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยวได้หลายเส้นทางมีรถโดยสารสาธารณะให้บริการสม่ำเสมอ และมีเส้นทางเชื่อมโยงไปยังแหล่งท่องเที่ยวอื่นได้สะดวก และผลการศึกษาระดับการมีส่วนร่วมของชุมชนที่มีผลต่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศจังหวัดชลบุรีพบว่า ชาวบ้านในเขตพื้นที่จังหวัดชลบุรี มีระดับการมีส่วนร่วมของชุมชนโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการเสนอความคิด และด้านการร่วมตัดสินใจมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และเป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด โดยการมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นในที่ประชุมและได้มีโอกาสได้ลงมติในการเข้าร่วมประชุมในการวางแผนพัฒนาการท่องเที่ยวของจังหวัดชลบุรี เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการมีส่วนร่วมของประชาชนในจังหวัด รองลงมา คือ ด้านการร่วมปฏิบัติ และด้านการติดตาม และประเมินผลโดยปฏิบัติตามกฎระเบียบ หรือมาตรการในการดูแลรักษาแหล่งท่องเที่ยว มีความสำคัญมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ มาศศุภา นิ่มบุญจาช (Massupa Nimboonjat, 2015) ที่ได้ศึกษาองค์ประกอบการท่องเที่ยวและการมีส่วนร่วมของชุมชนที่มีผลต่อความยั่งยืนทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศเขาสันหนอกวัว (อุทยานแห่งชาติเขาแหลม) ที่ได้กล่าวว่า ความสำคัญด้านกิจกรรม ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเส้นทางคมนาคม มีส่วนสำคัญมากที่สุดในการดึงดูดใจต่อการท่องเที่ยว อีกทั้งยังสอดคล้องกับ อระนุช โกศล และโชคชัย สุทธาเวศ (Oranuch Kosol, & Chokchai Suttawet, 2013) ที่ได้ศึกษาเรื่องการจัดการด้านการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนเพื่อรองรับการเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนพบว่า การเตรียมความพร้อมของไทยด้านการท่องเที่ยวเพื่อการเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนควรหันมาให้ความสนใจการจัดการการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน โดยการกำหนดแนว

ทางการใช้ประโยชน์และการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวรวมทั้งปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว เพื่อตอบสนองความจำเป็นทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ของสังคมในปัจจุบันและอนาคต โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างชาญฉลาดเพื่อให้เกิดผลกระทบน้อยที่สุดและใช้ประโยชน์ได้ตลอดไปอย่างไรก็ตามแนวคิดของการจัดการทรัพยากรการท่องเที่ยวแบบยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

1. การมีส่วนร่วมในการจัดการการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนของชุมชนจังหวัดชลบุรี เห็นว่าควรให้มีการเปิดโอกาสให้ประชาชนทั่วไปที่มิใช่คณะกรรมการชุมชนและสมาชิกกลุ่มต่าง ๆ ได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการจัดการท่องเที่ยวโดยเฉพาะขั้นตอนการวางแผนและการติดตามและประเมินผลการดำเนินกิจกรรม รวมทั้งส่งเสริมให้ทุกฝ่ายได้มีส่วนร่วมในการจัดการท่องเที่ยวอย่างจริงจัง ทั้งหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนในท้องถิ่น นอกจากนี้ควรมีการจัดเวทีชาวบ้านประชุมและประชาพิจารณ์เพื่อให้ประชาชนได้มีการ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อปัญหาและร่วมกันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้น

2. ควรมีการจัดอบรมและกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อม โดยเน้นให้เห็นถึงการจัดการการท่องเที่ยวและผลกระทบที่เกิดขึ้นกับท้องถิ่น หากไม่มีการรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างจิตสำนึกแก่ประชาชนให้เกิดความรักและร่วมกันดูแลรักษาสภาพแวดล้อม

3. ประชาชนไม่มีความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยว ดังนั้นควรมีหน่วยงานให้การสนับสนุนให้ความรู้แก่ประชาชนเพื่อจะได้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวในชุมชนให้เกิดความยั่งยืนต่อไป

4. ควรมีการติดตามและประเมินผลการดำเนินกิจกรรมโครงการที่เกิดจากการท่องเที่ยว เพื่อหาทางป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ที่มีผลต่อความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในแหล่งท่องเที่ยวของชุมชน

References

Boonlert Chittangwattana. (1999) *Sustainable Tourism Development*. Chiang Mai: Faculty of Humanities, Chiang Mai University.

Jirajet Udomsri. (2004). *Sustainable eco - tourism management model: A case study of Pong Nam Ron Sub-district, Pong Nam Rom District, Chantaburi Province* (Master's thesis), Chiang Mai University.

Jittasak Putjorn. (2011). *Community-based ecotourism management.* Retrieved from http://oknation.nationtv.tv/blog/siam1932/2011/03/27/entry-2

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement, 30*(3), 607 – 610.

Kuljira Saowalakjinda. (2012). *Community participation in management of tourist: A case study In Buri District, Singburi Province* (Master's thesis), Rajamangala University of Technology Thanyaburi.

Massupa Nimboonjat. (2015). *The tourism factor and participation of the community influencing the sustainability of eco - tourism at Khao San Nok Whour (Khao Laem National Park)* (Master's thesis), Silpakorn University.

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

Natthanicha Muennu. (2012). *Community participation in sustainable tourism development case study Thale Noi Sub - District Municipality and Phanang Tung Subdistrict Municipality, Khuan Khanun District, Phatthalung Province* (Master's thesis), Stamford International University.

Oranuch Kosol, & Chokchai Suttawet. (2013). Sustainable tourism management to support the entry into the community, ASEAN economy, political and governance. *Journal Current Issues in ASEAN*, *4*(September 2013 – February 2014).

Population Registration Information Civil Registration. (2020). *Population and House Statistics Report. Chonburi Province, Year 2019*. Retrieved from http://data.cbo.moph.go.th/DATA-PERSON.php

Received: December, 9, 2021
Revised: January, 24, 2022
Accepted: January, 27, 2022

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดกับการตัดสินใจใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศของนักท่องเที่ยวสูงอายุ

นวนันทน์ ศรีสุขใส[1] ชมพูนุช จิตติถาวร[1] จิรานุช โสภา[2] และศศิธร ผลแก้ว[3]

[1]วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยพะเยา

[2]โรงเรียนการท่องเที่ยวและบริการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

[3]คณะบริหารธุรกิจและเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาพฤติกรรมการท่องเที่ยว (2) ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของนักท่องเที่ยวสูงอายุที่ใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ และ (3) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดกับการตัดสินใจใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศของนักท่องเที่ยวสูงอายุ โดยใช้การวิจัยเชิงปริมาณด้วยการเก็บแบบสอบถามกลุ่มนักท่องเที่ยวอายุ 50 ปีขึ้นไป ที่เคยใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ จำนวน 217 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ตั้งแต่ 7.33 - 1.00 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการเลือกแบบเจาะจง การวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (r) เพื่อหาระดับของความสัมพันธ์ ผลการศึกษาพบว่า นักท่องเที่ยวสูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 35,000 บาท ใช้เวลาในการเดินทางท่องเที่ยว 4 - 7 วัน มีค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ยในการซื้อแพคเกจทัวร์อยู่ที่ 15,001 - 44,999 บาท ในส่วนของปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดพบว่า นักท่องเที่ยวกลุ่มสูงอายุให้ความสำคัญในเรื่องของการตอบสนองความต้องการของลูกค้าและการสร้างประสบการณ์มากที่สุด และการเดินทางไปต่างประเทศโดยใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศมีความปลอดภัยมากกว่าการท่องเที่ยวด้วยตนเอง คือ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจมากที่สุด โดยผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของนักท่องเที่ยวสูงอายุกับการตัดสินใจใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศพบว่า ทุกด้านมีความสัมพันธ์เชิงบวก อันดับหนึ่ง คือ ด้านความต้องการของลูกค้าและการสร้างประสบการณ์ มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง (r = .514) อันดับสอง ด้านความสะดวกและการตอบสนองในทุกที่ มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง (r = .446) และด้านต้นทุนของผู้บริโภคและคุณค่าการแลกเปลี่ยน ความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำ (r = .446) ตามลำดับ ข้อเสนอแนะจากการวิจัยเห็นควรให้ผู้ประกอบการด้านการท่องเที่ยว ควรเลือกแหล่งท่องเที่ยว หรือที่พักที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อรองรับกลุ่มนักท่องเที่ยวสูงอายุโดยเฉพาะ อาทิ ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ ทางลาดรถเข็น และเร่งสร้างกลยุทธ์เพื่อเจาะกลุ่มตลาดนักท่องเที่ยวสูงอายุ เนื่องจากมีกำลังซื้อสูงและมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นอีกในอนาคต

คำสำคัญ: ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด; ธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ; นักท่องเที่ยวสูงอายุ

Corresponding Author: นางสาวนวนันทน์ ศรีสุขใส วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยพะเยา Email: fanggy.s@gmail.com

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

THE RELATIONSHIP BETWEEN FACTOR OF MARKETING MIX AND THE DECISION TO USE THE OUTBOUND TRAVEL AGENTS SERVICE AMONG SENIOR TOURISTS

Nawanun Srisuksai [1], Chompunuch Jittithavorn [1], Chiranut Sopha [2], and Sasitorn Polkaew[3]

[1] College of Management University of Phayao

[2]School of Tourism and Hospitality Management, Suan Dusit University

[3]The Martin de Tours School of Management and Economics, Assumption University

Abstract

This study aimed (1) to study tourist behavior, (2) marketing mix factors of senior tourists using out - bound travel agents' services, and (3) the relationship between Marketing Mix and the decision to use the outbound travel agents service among senior tourists. For this quantitative research, the data were gathered by collecting questionnaire among 217 samples of tourists whose age over 50 years old and had used the service of outbound travel agents in 5 companies. The research instruments were questionnaire with content validity (IOC) range from 7.33 - 1.00. The data were collected by purposive sampling. Data were analyzed by frequency, percentage, mean and standard deviation and the Pearson correlation coefficient (r) method was used to determine the degree of correlation. The study was found that most senior tourists earned an average monthly income of more than 35,000 baht. They spend approximately 4 - 7 days traveling, and the average cost of purchasing a tour package is 15,001 - 44,999 Baht. In terms of marketing mix factors, it was found that the senior tourists put the greatest emphasis on meeting the needs of the customers and creating the experiences. And they believe that traveling abroad using an outbound travel agent is much safer than traveling by themselves, which is the factor that influences their decisions the most. The results of the relationship analysis between the factors of marketing mix among the senior tourists and the decision to use the outbound travel agents was found as a positive relationship in every factors. The factors that were found the most positive are customer needs and experience. It was in a moderately positive correlation (r = .514). The second factor that was found positive were convenience and responsiveness. There was a positive relationship at a moderate level (r = .446). The last factors were consumer cost and exchange value were found a low positive correlation (r = .446). Suggestions from the researcher is that tourism operators should choose a tourist attraction or accommodations that have facilities to accommodate groups of elderly tourists, especially for example toilets for the elderly, wheelchair ramp, etc. and accelerate the creation of senior tourist strategies, as they have a high purchasing power and will develop to a higher number in the future.

Keywords: Marketing mix factor, Out - bound travel agents, Senior - tourists

Corresponding Author: Nawanun Srisuksai. College of Management University of Phayao
Email: fanggy.s@gmail.com

บทนำ

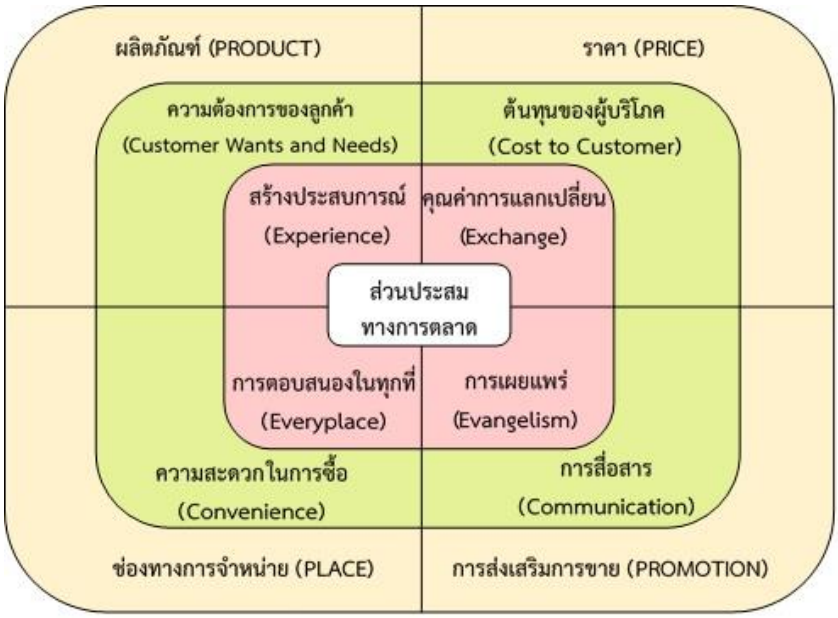
ธุรกิจนำเที่ยว เป็นธุรกิจประเภทหนึ่งในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวที่มีรูปแบบของการดำเนินธุรกิจเพื่อการบริการและอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้เดินทาง ทำหน้าที่ติดต่อประสานงาน การจัดโปรแกรมการเดินทาง เชื่อมโยงในเรื่องของยานพาหนะ ที่พัก ร้านอาหาร แหล่งท่องเที่ยว มัคคุเทศก์ ตลอดจนการจัดเตรียมบุคลากรในการดูแลนักท่องเที่ยวตลอดการเดินทาง เพราะโดยธรรมชาติของมนุษย์แล้วนั้น มักมีความกังวลใจเมื่อต้องเดินทางไปยังสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย กลัวการประสบปัญหาในการเดินทางท่องเที่ยว อันเนื่องมาจากความแตกต่างของวัฒนธรรมและภาษาในแต่ละท้องถิ่น (Ranee Esichaikul, 2012) ในปี ค.ศ.1841 ธุรกิจการจัดการนำเที่ยวแห่งแรกของโลกถูกก่อตั้งขึ้นและได้รับความนิยมอย่างสูง มีการขยายธุรกิจอย่างรวดเร็วไปทั่วโลกเพื่อตอบสนองแรงผลักดันของมนุษย์ที่อยากออกเดินทางและเก็บเกี่ยวประสบการณ์ใหม่ ๆ (Ladna Sriampornekkul, 2018) หากแต่ในปัจจุบันความก้าวล้ำทางเทคโนโลยีและการพัฒนาของระบบการเดินทางมากมาย เอื้อให้นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางท่องเที่ยวต่างประเทศได้ด้วยตนเองมากขึ้น (FIT) ส่งผลให้อัตราการเติบโตของธุรกิจนำเที่ยวลดลง ซึ่งจากข้อมูลของกองทะเบียนธุรกิจนำเที่ยวและมัคคุเทศก์ กรมการท่องเที่ยว ในช่วงปี พ.ศ. 2558 - 2559 พบว่า มีการปิดตัวลงของธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศสูงถึง 1,893 แห่ง ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าว มีความขัดแย้งกับการเติบโตของตลาดการท่องเที่ยว โดยเฉพาะสถานการณ์การเดินทางท่องเที่ยวต่างประเทศของชาวไทยที่มีอัตราการเดินทางไปเที่ยวต่างประเทศเพิ่มสูงขึ้น (Ministry of Tourism and Sports, 2017) อีกทั้งปัญหาที่เกิดจากความไม่มีเสถียรภาพทางการเมืองของประเทศ ปัญหาการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ผนวกกับสภาพปัญหาเศรษฐกิจทั่วโลกตกต่ำ ย่อมส่งผลกระทบต่อธุรกิจการจัดการนำเที่ยวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แนวทางการปรับตัวทางธุรกิจเพื่อความอยู่รอดของธุรกิจนำเที่ยวในปัจจุบัน จึงมีความจำเป็นอย่างเร่งด่วนในการพัฒนาโปรแกรมการท่องเที่ยวที่แปลกใหม่ เพื่อลดภาวการณ์แข่งขันทางธุรกิจ หรือการแสวงหากลุ่มลูกค้าใหม่ การกระจายตลาดออกไปเพื่อกำไรที่เพิ่มขึ้น

นักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ จึงกลายเป็นตลาดการท่องเที่ยวขนาดใหญ่ที่มีศักยภาพและน่าสนใจ เนื่องจากนักท่องเที่ยวสูงอายุมีเวลาในการท่องเที่ยวที่ยาวนานกว่านักท่องเที่ยวกลุ่มอื่น ๆ เน้นการท่องเที่ยวและบริการที่มีคุณภาพดีและคุ้มค่า ให้ความสำคัญต่อความพึงพอใจเป็นหลัก ไม่กังวลต่อค่าใช้จ่ายในการเดินทาง (Manager Online, 2017) หากต้องการจะจัดบริการการท่องเที่ยวให้กลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ประกอบการธุรกิจท่องเที่ยวจำเป็นต้องเข้าใจลักษณะเฉพาะของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุซึ่งแตกต่างจากนักท่องเที่ยววัยอื่น และยิ่งไปกว่านั้นจำเป็นต้องศึกษาข้อมูลรอบด้านให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ นรินทร์ สังข์รักษา สุภาภรณ์ พรหมฤาษี และธีรังกูร วรบำรุงกุล (Narin Sungrugsa, Supaporn Plomelersee, & Threerangkoon Worabamrungkul, 2016) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Patterson, & Balderas (2018) ได้กล่าวถึง สิ่งที่ผู้ประกอบการด้านการท่องเที่ยวสำหรับนักท่องเที่ยวสูงอายุควรตระหนักว่านักท่องเที่ยวที่มีอายุมากจะมีประสบการณ์มากขึ้น มีความคิดที่ชัดเจนในสิ่งที่ต้องการมากขึ้น ดังนั้นเพื่อตอบสนองความต้องการในการเดินทางได้อย่างสูงสุด ผู้ประกอบการด้านการท่องเที่ยวควรสร้างความประทับใจในการเดินทาง อาทิ การเติมเต็มด้านสิ่งอำนวยความสะดวก นำเสนอผลิตภัณฑ์และบริการที่ผู้สูงอายุแสวงหา ให้คุณค่าและประสบการณ์ที่ดีจากการท่องเที่ยว

ยุคการตลาดสมัยใหม่ (Modern Trade) เป็นยุคที่มีการพัฒนาเทคโนโลยีด้านคอมพิวเตอร์และการสื่อสาร แนวคิดทางด้านการตลาด 4C’s ในมุมมองของผู้บริโภค ได้เข้ามาแทนที่ส่วนประสมทางการตลาดในรูปแบบ 4P’s โดยแนวคิดทางด้านการตลาด 4C’s ได้แก่ ความต้องการของลูกค้า (Customer Needs and Wants) ต้นทุน (Cost to Customer) ความสะดวก (Convenience) การสื่อสาร (Communication) หากแต่ในปัจจุบันซึ่งกำลังก้าวเข้าสู่

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ยุคแห่งการตลาดสมัยใหม่หรือโลกแห่งการตลาดดิจิทัล ผู้บริโภคมีพฤติกรรมการเลือกซื้อสินค้าที่เปลี่ยนไปตามการเติบโตของเทคโนโลยีและนวัตกรรม ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้นักการตลาด หรือผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมผู้บริโภคต้องปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ใหม่ จึงได้ทำการพัฒนาแนวคิดส่วนประสมทางการตลาดในรูปแบบใหม่ กล่าวคือ “ส่วนประสมทางการตลาด 4E’s” จึงกลายเป็นเครื่องมือทางการตลาดใหม่ในภาคอุตสาหกรรมท่องเที่ยวและบริการ ซึ่งมีองค์ประกอบหลัก 4 ประการ ได้แก่ Experience (สร้างประสบการณ์) Exchange (คุณค่าการแลกเปลี่ยน) Everyplace (การตอบสนองในทุกที่) และ Evangelism (การเผยแพร่) เพื่อให้สอดรับกับกลุ่มลูกค้าตลอดจนปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ โดย 4E’s นั้นยังคงกล่าวถึงประเด็นทางการตลาดที่คงอยู่เดิมที่ 4P’s ซึ่งความแตกต่างระหว่าง 4P’s และ 4E คือว่า 4E’s เป็นการเปลี่ยนแปลงเชิงความหมายออกแบบมาเพื่อเสริมมุมมองใหม่สู่การตลาดโลก (Ivasiuc, Epuran, and Micu, 2015) ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การพัฒนาส่วนการผสมทางการตลาดด้วยกลยุทธ์ 4P’s + 4C’s + 4E’s
Marketing Strategy 4Ps+4Cs+4Es, By Kiattiphong Udomtanateera, 2019, retrieved from https://www.iok2u.com/index.php/article/11-marketing/327-4ps-4cs-4es-marketing-mix-marketing-mix-4ps-4cs-4es

อนึ่ง แนวคิดส่วนประสมทางการตลาดในธุรกิจท่องเที่ยว (4E’s) ได้มีนักวิชาการ ตลอดจนบทความทางวิชาการหลายฉบับสนับสนุนแนวคิดดังกล่าว อาทิ Ivasiuc, Epuran, & Micu (2015) ได้เขียนบทความทางวิชาการเรื่อง “จาก 4P’s ถึง 4E's วิธีการหลีกเลี่ยงความเสี่ยงจากความไม่สมดุลของส่วนประสมการ ตลาดในธุรกิจโรงแรม ณ ปัจจุบัน” กล่าวโดยสรุปได้ว่า โลกของการตลาดในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างชัดเจน เครื่องมือและสมมติฐานมากมายที่เติบโตมาในยุคของเรานั้นล้าสมัย จึงไม่สามารถใช้การตลาด แบบ 4P’s เก่าได้อีกต่อไป ทั้งนี้เพราะธุรกิจนำเที่ยวในปัจจุบันไม่ได้ทำหน้าที่เพียงแค่การขายแพคเกจท่องเที่ยว ตั๋วเครื่องบิน หรือจองห้องพักในโรงแรมเท่านั้น หากแต่ต้องคอยทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาการมีส่วนร่วมในการสร้างประสบการณ์แก่นักท่องเที่ยวโดยให้นักท่องเที่ยว

ได้รับประโยชน์จากการบริการอย่างสูงสุด จะส่งผลที่ดีกว่าในส่วนของภาพลักษณ์ของแบรนด์ซึ่งในที่สุดก็แปลเป็นรายได้สู่ธุรกิจ จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวข้างต้นจึงนำมาสู่การศึกษาพฤติกรรม และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดต่อการเลือกใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศของนักท่องเที่ยวกลุ่มสูงอายุ ในมุมมองของการสร้างประสบการณ์ คุณค่าการแลกเปลี่ยน การตอบสนองในทุกที่และการเผยแพร่ เพื่อส่งเสริมการตลาดเพื่อการท่องเที่ยว การเตรียมความพร้อมเพื่อการรองรับนักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ นับเป็นแนวทางสำคัญในการเจาะกลุ่มตลาดลูกค้าใหม่ที่มีคุณภาพและกำลังซื้อสูง นำมาซึ่งการเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจภาคการท่องเที่ยวของประเทศ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาพฤติกรรมการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวสูงอายุที่ใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ
2. ศึกษาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของนักท่องเที่ยวสูงอายุที่ใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ
3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดกับการตัดสินใจใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศของนักท่องเที่ยวสูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ กลุ่มนักท่องเที่ยวอายุ 50 ปีขึ้นไป และเคยใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ ซึ่งช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างคำนึงถึงช่วงอายุที่สามารถเกษียณก่อนเวลาได้ (Early retirement) เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาศึกษาพฤติกรรมปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด และหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดกับการตัดสินใจใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศของนักท่องเที่ยวสูงอายุ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบริบทของธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศในปัจจุบัน พฤติกรรมนักท่องเที่ยวกลุ่มสูงอายุ และปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด 4C's + 4E's โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน มีจำนวนทั้งหมด 49 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบมีมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง มีความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด
ระดับ 4 หมายถึง มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก
ระดับ 3 หมายถึง มีความสำคัญอยู่ในระดับปานกลาง
ระดับ 2 หมายถึง มีความสำคัญอยู่ในระดับน้อย
ระดับ 1 หมายถึง มีความสำคัญอยู่ในระดับน้อยที่สุด

รายละเอียดของแบบสอบถามแต่ละตอนเป็นดังนี้ ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 4 ข้อ ตอนที่ 2 พฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวสูงอายุ จำนวน 7 ข้อ ตอนที่ 3 ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของนักท่องเที่ยวสูงอายุ จำนวน 32 ข้อ และตอนที่ 4 การตัดสินใจใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ จำนวน 6 ข้อ มีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence: IOC) ในแต่ละข้อคำถาม โดยได้ระดับค่า IOC เท่ากับ

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

7.33 - 1.00 ถือว่ามีความเหมาะสม และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามตามวิธีของคอนบราค (Cronbach, 1970) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 0.93 ซึ่งเกินกว่าค่าที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

มีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง โดยการแจกแบบสอบถามแก่กลุ่มนักท่องเที่ยวสูงอายุที่เคยใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ จำนวน 217 คน จากบริษัทประกอบธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศที่อนุญาตให้เก็บข้อมูลจำนวน 5 แห่ง โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามตามที่ผู้ศึกษาได้สร้างขึ้นแล้วทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถามทุกชุดก่อนวิเคราะห์ข้อมูลทุกฉบับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่รวบรวมได้จากการสอบถามกลุ่มตัวอย่างจะถูกนำมาประมวลผลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ซึ่งตัวแปรต่าง ๆ จะถูกนำมาลงรหัสเพื่อเปลี่ยนสภาพข้อมูลให้อยู่ในรูปตัวเลขแล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยโดยใช้สถิติในการศึกษา คือ การวิเคราะห์ค่าสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อบรรยายข้อมูลทั่วไปมีการกำหนดเกณฑ์การวัดแบ่งเป็น 5 ช่วง ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 4.21 - 5.00 หมายถึง มีความสำคัญมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.41 - 4.20 หมายถึง มีความสำคัญมาก
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.61 - 3.40 หมายถึง มีความสำคัญปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.81 - 2.60 หมายถึง มีความสำคัญน้อย
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.80 หมายถึง ความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด

มีการใช้สถิติเชิงอนุมาน ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (r) เพื่อหาระดับของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของนักท่องเที่ยวสูงอายุกับการตัดสินใจใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ โดยมีเกณฑ์การแปลผล ดังนี้

ค่าระดับความสัมพันธ์ 0.81 - 1.00 มีความสัมพันธ์ในระดับสูงมาก
ค่าระดับความสัมพันธ์ 0.61 - 0.80 มีความสัมพันธ์ในระดับสูง
ค่าระดับความสัมพันธ์ 0.41 - 0.60 มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง
ค่าระดับความสัมพันธ์ 0.21 - 0.40 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ
ค่าระดับความสัมพันธ์ 0.01 - 0.20 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมาก

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อ 1 ศึกษาพฤติกรรมการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวสูงอายุที่ใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลพบว่า นักท่องเที่ยวกลุ่มสูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 88.90 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 11.10 มีสถานภาพโสด ร้อยละ 79.70 มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ร้อยละ 62.70 โดยนักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ร้อยละ 59.90 เป็นผู้เกษียณอายุ และนักท่องเที่ยวสูงอายุ ร้อยละ 53.90 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 35,000 บาท ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการท่องเที่ยวพบว่า นักท่องเที่ยวกลุ่มสูงอายุส่วนใหญ่เดินทางไปเที่ยวต่างประเทศกับบริษัททัวร์ปีละหนึ่งครั้ง ร้อยละ 37.34 ซึ่งในแต่ละครั้งนักท่องเที่ยวกลุ่ม

สูงอายุจะใช้เวลาในการเดินทางท่องเที่ยว ประมาณ 4 - 7 วัน ร้อยละ 69.30 ส่วนใหญ่รับทราบข่าวสารโปรแกรมการเดินทางของบริษัททัวร์ผ่านเพื่อน / คนรู้จัก ร้อยละ 75.60 และเพื่อน คือ บุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจมากที่สุด ร้อยละ 56.70 นิยมเลือกกรุ๊ปที่มีผู้ร่วมเดินทางน้อยกว่า 15 คน คิดเป็นร้อยละ 39.60 มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยของการซื้อโปรแกรมทัวร์ อยู่ที่ 15,001 - 44,999 บาท ร้อยละ 61.75 และนักท่องเที่ยวสูงอายุร้อยละ 79.30 ส่วนใหญ่ไม่เคยจัดการเรื่องการเดินทาง / ที่พักผ่านระบบออนไลน์ อาทิ เว็บไซต์จองโรงแรม ตั๋วเครื่องบิน ฯลฯ เมื่อเดินทางไปเที่ยวต่างประเทศ

วัตถุประสงค์ข้อ 2 ศึกษาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของนักท่องเที่ยวสูงอายุที่ใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของนักท่องเที่ยวสูงอายุที่ใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ

ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด	$\bar{x}$	S.D.
ด้านความต้องการของลูกค้าและการสร้างประสบการณ์	4.48	0.39
ด้านต้นทุนของผู้บริโภคและคุณค่าการแลกเปลี่ยน	4.23	0.60
ด้านความสะดวกและการตอบสนองในทุกที่	4.36	0.57
ด้านการสื่อสารและการเผยแพร่	3.81	0.40

จากตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของนักท่องเที่ยวสูงอายุที่ใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศมีผลการวิเคราะห์ข้อมูลเรียงลำดับจากมากไปน้อย กล่าวคือ

อันดับหนึ่ง ด้านความต้องการของลูกค้าและการสร้างประสบการณ์ ภาพรวมนักท่องเที่ยวสูงอายุให้ความสำคัญในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.48, S.D. = 0.39) โดยมีประเด็นสำคัญมากที่สุด กล่าวคือ บริษัทมีโปรแกรมทัวร์ที่หลากหลาย ($\bar{x}$ = 4.76, S.D. = 0.52) บริษัทมีโปรแกรมทัวร์ที่แตกต่างจากบริษัทอื่น ($\bar{x}$ = 4.67, S.D. = 0.68) บริษัททัวร์มีความน่าเชื่อถือ ($\bar{x}$ = 4.63, S.D. = 0.56) ตามลำดับ

อันดับสอง ด้านความสะดวกและการตอบสนองในทุกที่ ภาพรวมนักท่องเที่ยวสูงอายุให้ความสำคัญในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.36, S.D. = 0.57) โดยมีประเด็นสำคัญมากที่สุดกล่าวคือ ผู้นำทัวร์มีความเชี่ยวชาญและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าให้ลูกทัวร์ได้ทันที ($\bar{x}$ = 4.76, S.D. = 0.51) การเดินทางกับบริษัททัวร์ช่วยลดปัญหาเรื่องการขอวีซ่า การพลาดเที่ยวบิน หรือการผ่านด่านตรวจคนเข้าเมือง ($\bar{x}$ = 4.73, S.D. = 0.58) การเดินทางกับบริษัททัวร์ช่วยลดปัญหาเรื่องการสื่อสารกับคนต่างชาติหรือคนท้องถิ่น ($\bar{x}$ = 4.59, S.D. = 0.70) ตามลำดับ

อันดับสาม ด้านต้นทุนของผู้บริโภคและคุณค่าการแลกเปลี่ยน ภาพรวมนักท่องเที่ยวสูงอายุให้ความสำคัญในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.23, S.D. = 0.60) โดยมีประเด็นสำคัญมากที่สุดกล่าวคือ มีการแสดงรายละเอียดและราคาที่ชัดเจน ในส่วนที่ลูกค้าต้องจ่ายเพิ่มเติม ($\bar{x}$ = 4.76, S.D. = 0.52) มีนโยบายการคืนเงินที่ชัดเจน ($\bar{x}$ = 4.67, S.D. = 0.68) ราคาและค่าบริการมีความเหมาะสมกับรายละเอียดในโปรแกรมการเดินทาง ($\bar{x}$ = 4.63, S.D. = 0.56) ตามลำดับ

อันดับสี่ ด้านการสื่อสารและการเผยแพร่ ภาพรวมนักท่องเที่ยวสูงอายุให้ความสำคัญในระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.81, S.D. = 0.80) โดยมีประเด็นสำคัญมากที่สุดกล่าวคือ มีการประชาสัมพันธ์โปรแกรมทัวร์ผ่านช่องทางที่หลากหลาย อาทิ เว็บไซต์ ไลน์กรุ๊ป เฟซบุค ฯลฯ ($\bar{x}$ = 4.39, S.D. = 0.82) มีการส่งข้อมูลโปรแกรมทัวร์ให้กับลูกค้าเก่าหรือ

สมาชิกอย่างต่อเนื่อง ($\bar{x}$ = 3.93, S.D. = 0.91) มีการโปรโมชั่นที่น่าสนใจ อาทิ โปรไฟไหม้ แจกของแถม การผ่อนจ่ายผ่านบัตรเครดิต ($\bar{x}$ = 3.70, S.D. = 1.05) ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการบริษัททัวร์เมื่อเดินทางไปต่างประเทศ ภาพรวมนักท่องเที่ยวสูงอายุให้ความสำคัญในระดับมาก ($\bar{x}$ = 4.20, S.D. = 0.85) โดยอันดับหนึ่ง คือ การเดินทางไปต่างประเทศโดยใช้บริการบริษัททัวร์มีความปลอดภัยมากกว่าการท่องเที่ยวด้วยตนเอง ($\bar{x}$ = 4.44, S.D. = 0.82) รองลงมา คือ การเดินทางไปต่างประเทศโดยใช้บริการบริษัททัวร์มีความสะดวกสบายกว่าการท่องเที่ยวด้วยตนเอง ($\bar{x}$ = 4.36, S.D. = 0.83) และในการเดินทางไปท่องเที่ยวต่างประเทศ ท่านคิดว่าการใช้บริการบริษัททัวร์ มีความเหมาะสมกับท่านมากกว่าการเดินทางด้วยตนเอง ($\bar{x}$ = 4.33, S.D. = 0.93) ตามลำดับ

วัตถุประสงค์ข้อ 3 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดกับการตัดสินใจใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศของนักท่องเที่ยวสูงอายุ

ตารางที่ 2 แสดงการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของนักท่องเที่ยวสูงอายุกับการตัดสินใจใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ

ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด	ความสัมพันธ์	
	r	p
ด้านความต้องการของลูกค้าและการสร้างประสบการณ์	.514**	.000
ด้านต้นทุนของผู้บริโภคและคุณค่าการแลกเปลี่ยน	.295**	.000
ด้านความสะดวกและการตอบสนองในทุกที่	.446**	.000
ด้านการสื่อสารและการเผยแพร่	.250**	.000

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของนักท่องเที่ยวสูงอายุกับการตัดสินใจใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิสหสัมพันธ์ (r) พบว่าทุกด้านมีความสัมพันธ์เชิงบวก สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ กล่าวคือ ด้านความต้องการของลูกค้า และการสร้างประสบการณ์ มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง (r = .514) ด้านความสะดวกและการตอบสนองในทุกที่ มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง (r = .446) ด้านต้นทุนของผู้บริโภคและคุณค่าการแลกเปลี่ยน ความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำ (r = .446) และด้านการสื่อสารและการเผยแพร่ ความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำ (r = .250)

อภิปรายผลการวิจัย

พฤติกรรมการท่องเที่ยวการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวสูงอายุที่ใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ นิยมเดินทางไปเที่ยวปีละครั้ง ใช้เวลาในการเที่ยว ประมาณ 4 - 7 วัน โดยกลุ่มเพื่อนและคนรู้จัก คือ ช่องทางการรับทราบข่าวสารเกี่ยวกับโปรแกรมทัวร์ที่สำคัญและส่งผลต่อการตัดสินใจออกเดินทางท่องเที่ยว เลือกซื้อโปรแกรมทัวร์ราคาประมาณหนึ่งหมื่นห้าพันถึงห้าหมื่นบาท สอดคล้องกับ นรินทร์ สังข์รักษา สุภาภรณ์ พรหมฤาษี และธีรังกูร วรบำรุงกุล (Narin Sungrugsa, Supaporn Plomelersee, & Threerangkoon Worabamrungkul, 2016) กล่าวถึงพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวสูงอายุจะมีการจับจ่ายค่อนข้างสูง อีกทั้งยังมีระยะเวลาที่ใช้ในการท่องเที่ยวนานมากกว่า

5 วัน และเป็นสัปดาห์ จากข้อมูลดังกล่าวจึงสนับสนุนแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ที่เน้นการขยายตลาดกลุ่มนักท่องเที่ยวสูงอายุ (Prachachat, 2019) อีกทั้งแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุในประเทศไทยซึ่งคาดว่าจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แบบในช่วงปี พ.ศ. 2567 - 2568 (Sukothai Thammathirat Open University, 2019) ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของนักท่องเที่ยวสูงอายุกับการตัดสินใจใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ มีความสัมพันธ์เชิงบวก หากแต่ผลการศึกษาในส่วนของความสัมพันธ์พบว่า ส่วนใหญ่มีผลอยู่ในระดับปานกลางและระดับต่ำ อนึ่ง ระดับความสัมพันธ์ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซึ่งนอกเหนือจากปัจจัยของส่วนประสมทางการตลาดแล้วนั้น จากการศึกษาพบว่า นักท่องเที่ยวสูงอายุนิยมเดินทางท่องเที่ยวเพราะการชักชวนของเพื่อนหรือคนรู้จัก สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ลัดณา ศรีอัมพรเอกกุล (Ladna Sriampornekkul, 2018) ได้กล่าวถึง ข้อจำกัดของนักท่องเที่ยวสูงอายุที่ไม่สามารถเดินทางโดยลำพังได้ ผู้สูงอายุจึงเดินทางกับกลุ่มเพื่อนมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ นักท่องเที่ยวสูงอายุให้ความสำคัญกับธุรกิจนำเที่ยวที่สามารถความต้องการของลูกค้าและการสร้างประสบการณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกมากที่สุด ผู้ประกอบการด้านการท่องเที่ยวจึงควรจัดโปรแกรมการท่องเที่ยวให้มีความหลากหลาย ยืดหยุ่นได้ มีแหล่งท่องเที่ยวใหม่ ๆ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีประสบการณ์ด้านการท่องเที่ยวผ่านการดำเนินชีวิตมามาก การสร้างความโดดเด่น เรื่องราวแปลกใหม่จึงเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่กระตุ้นให้กลุ่มสูงอายุออกเดินทางท่องเที่ยว (Patterson, & Balderas, 2018) อีกทั้งจากการศึกษาครั้งนี้ ยังพบประเด็นสำคัญที่ส่งผลต่อการตัดสินใจของนักท่องเที่ยวกลุ่มสูงอายุ กล่าวคือ การเดินทางไปต่างประเทศโดยใช้บริการบริษัททัวร์มีความปลอดภัยมากกว่าการท่องเที่ยวด้วยตนเอง จากข้อค้นพบดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีความกังวลถึงความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของตนหากจะต้องเดินทางด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Maslow, 1970) และนักท่องเที่ยวกลุ่มสูงอายุยังเห็นว่าการใช้บริการบริษัททัวร์มีความสะดวกสบายกว่าการท่องเที่ยวด้วยตนเองอีกทั้งยังมีความเหมาะสมกับช่วงวัยของตนอีกด้วย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ผู้ประกอบการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ ควรเลือกแหล่งท่องเที่ยว หรือที่พักที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อรองรับกลุ่มนักท่องเที่ยวสูงอายุโดยเฉพาะ อาทิ ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ ทางลาด รถเข็น เป็นต้น
2. ผู้ประกอบการควรเร่งสร้างกลยุทธ์ทางการตลาดเพื่อเจาะกลุ่มตลาดนักท่องเที่ยวสูงอายุ เนื่องจากอัตราการเพิ่มจำนวนประชากรของผู้สูงอายุมีสัดส่วนเพิ่มสูงขึ้นทั่วโลก อีกทั้งกลุ่มนักท่องเที่ยวสูงอายุนับว่าเป็นกลุ่มนักท่องเที่ยวคุณภาพและกำลังซื้อสูง

References

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

Kiattiphong Udomtanateera. (2019). *Marketing Strategy 4Ps+4Cs+4Es.* Retrieved from https://www.iok2u.com/index.php/article/11-marketing/327-4ps-4cs-4es-marketing-mix-marketing-mix-4ps-4cs-4es

Ladna Sriampornekkul. (2018). Quality tourism for senior tourists. *Journal of Humanities and Social Sciences, Rajapruk University, 4*(1), pp. 12 - 28. Retrieved from https://so03.tci-thaijo.org/index.php/rpu/article/view/125751

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

Ivasciuc, L., Epuran, G., & Micu, A. (2015). From 4P's to 4 E's – How to avoid the risk of unbalancing the marketing mix in today hotel businesses. Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati Fascicle I. *Economics and Applied Informatics. 21*, pp. 77 - 85.

Manager Online. (2017). *The Elderly Tourism Market Contributes 200 Billion Baht*. Retrieved from https://mgronline.com/business/detail/9600000001108

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.

Ministry of Tourism and Sports. (2017). *Thailand Tourism Statistics*. Retrieved from http://www.mots.go.th

Narin Sungrugsa, Supaporn Plomelersee, & Threerangkoon Worabamrungkul. (2016). Styles and behavior in slow tourism of senior tourists in the Western region. *University of the Thai Chamber of Commerce Journal Humanities and Social Sciences. 36*(2), pp.1 - 19.

Patterson, Ian, & Balderas, Adela. (2018). Continuing and emerging trends of senior tourism: A review of the literature. *Journal of Population Ageing*, *13*(3), 385 - 399. Doi: 10.1007/s12062-018-9228-4.

Prachachat. (2019). *TAT points out "The Disabled - elderly Market with Potential and High Spending"*. Retrieved from https://www.prachachat.net/tourism/news-397069

Ranee Esichaikul. (2012). Travel motivations, behavior and requirements of European Senior Tourists to Thailand. *PASOS: Revista de Turismoy Patrimonio Cultural, 10*(2), pp.47 - 58.

Sukothai Thammathirat Open University. (2019). *Definition: Elderly society*. Retrieved from https://www.stou.ac.th/stouonline/lom/data/sec/Lom12/05-01.html

Received: October, 6, 2020
Revised: January, 11, 2021
Accepted: January, 11, 2021

รูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่

ปัญญา ศักดิ์แก้ว และปวีณา อุทุมภา
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพการดำเนินงานการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ โดยตรวจสอบกับผู้เชี่ยวชาญ (IOC) เท่ากับ 0.96 และเก็บข้อมูลกับผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และประสบการณ์ จำนวน 12 คน 2) ศึกษารูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Try out) เท่ากับ 0.90 เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามกับผู้บริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของสถานประกอบการ ผู้บริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้บริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของผู้นำเที่ยว (มัคคุเทศก์) และผู้บริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของสถานศึกษา จำนวน 400 คน และ 3) ประเมินรูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ โดยตรวจสอบกับผู้เชี่ยวชาญ (IOC) เท่ากับ 0.92 เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามการประเมินกับผู้บริหารการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จำนวน 32 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเชิงพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพการดำเนินงานการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ ประกอบด้วย 4 ด้าน (1) ด้านการวางแผน (Plan) (2) ด้านการดำเนินงาน (Do) (3) ด้านการติดตามงาน (Check) และ (4) ด้านการปรับปรุงงาน (Action) 2) รูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ 42 ตัวชี้วัด โดยภาพรวมมีระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.78, S.D. = 0.09) เมื่อทดสอบสมมุติฐาน โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า ค่าสถิติ t - test เพศที่แตกต่างกันมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกันและค่าสถิติ (F - test) พบว่า อายุ ระดับการศึกษา รายได้ ประสบการณ์ทำงานที่แตกต่างกันมีความคิดเห็นแตกต่างกันและตำแหน่งงานในปัจจุบันที่แตกต่างกันมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในระดับมากที่สุดและระดับมาก เมื่อวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Regression Analysis) พบว่า ด้านประชาสัมพันธ์ (B = 0.19, t = 835.17, p = 0.00) ด้านการเดินทาง (B = 0.12, t = 360.48, p = 0.00) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก (B = 0.12, t = 340.96, p = 0.00) ด้านที่พักและอาหาร (B = 0.12, t = 392.45, p = 0.00) ด้านกิจกรรม (B = 0.12, t = 310.78, p = 0.00) ด้านการบริการ (B = 0.12, t = 277.13, p = 0.00) ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม (B = 0.12, t = 323.06, p = 0.00) และด้านสถานที่และแหล่งกีฬา (B = 0.09, t = 291.35, p = 0.00) ตามลำดับและ 3) การประเมินรูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ ด้านความเป็นประโยชน์ โดยรวมมีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.88, S.D. = 0.11) และด้านความเป็นไปได้พบว่า โดยรวมมีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{x}$ = 4.08, S.D. = 0.05)

คำสำคัญ: รูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬา; สภาพการดำเนินงาน; การบริการกีฬา

Corresponding Author: ปัญญา ศักดิ์แก้ว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ Email: panya.sakkaew@gmail.com

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

SPORT TOURISM DEVELOPMENT MODEL FOR SPORTS SERVICE IN KRABI PROVINCE

Panya Sakkaew and Paveena Utumpa
Faculty of liberal arts, Thailand National Sports University Krabi campus

Abstract

The objectives of this study were 1) to study the condition of sports tourism operation for sports services in Krabi Province. (the IOC=0.96 was approved by experts, data were collected by 12 experienced experts), 2) to study the development model of sports tourism development for sports services in Krabi Province by finding the confidence coefficient of the questionnaire (Try out) equal to 0.90. Four - hundred questionnaires were collected by sports tourism service providers of establishments local administrative organizations, tour leaders. (guide) and educational institutions and 3) to assess the development model of sports tourism development for sports services in Krabi Province by checking with an expert (IOC) equal to 0.92. Data were collected by questionnaire with 32 sports tourism executives. The research instruments were interview forms, questionnaires and assessment forms. Data were analyzed by using content analysis, frequency, percentage, mean and standard deviation, correlation analysis, and multiple regression analysis.

The results of the research were as follows: 1) Tourism and sports operating conditions for sports services in Krabi Province consisted of 4 aspects: (1) planning (Plan)" (2) implementation (Do)" (3) monitoring work (Check)" and (4) on improving work (Action) 2) The tourism and sports development model for sports services in Krabi Province consisted of 8 components, 42 indicators, overall at high level ($\overline{x}$ = 3.78, S.D. = 0.09). The statistical significance was set at level .05 was found that different sexes had no different opinions and (F - test) different age, education levels, income, and work experience had different opinions. As for the current job position, different positions had no different in opinion. The elements were related to each other on a large scale. Multiple regression analysis with statistical significance at 0.05 level of the sports tourism development model for sports services in Krabi Province was found that the public relations aspect (B = 0.19, t = 835.17, p = 0.00), the travel aspect (B = 0.12, t = 360.48, p = 0.00), the amenities aspect (B = 0.12, t = 340.96, p = 0.00). Accommodation and food (B = 0.12, t = 392.45, p = 0.00) Activities (B = 0.12, t = 310.78, p = 0.00) Hospitality (B = 0.12, t = 277.13, p = 0.00) services. Social responsibility (B = 0.12, t = 323.06, p = 0.00) and location and sport (B = 0.09, t = 291.35, p = 0.00) respectively, and 3) the benefits of Sports Tourism Development Models for Sports Services in Krabi Province were found that both useful ($\overline{x}$ = 4.08, S.D. = 0.05) and feasibility ($\overline{x}$ = 3.88, S.D. = 0.11) were in the high level.

Keywords: tourism and sports development Model, operating conditions, sports services

Corresponding Author: Panya Sakkaew Faculty of liberal arts, Thailand National Sports University Krabi campus. Email: panya.sakkaew@gmail.com.

บทนำ

กีฬามีส่วนสร้างมูลค่าเพิ่มทางด้านเศรษฐกิจและสังคมมากขึ้นทั้งภาครัฐและภาคเอกชนการขับเคลื่อนกีฬาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาเศรษฐกิจชาติของรัฐบาลและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาได้นำเสนอรูปแบบการท่องเที่ยวใหม่ในลักษณะของการท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Sport tourism) เพื่อนำรายได้เข้าสู่ประเทศให้ขยับไปอยู่ที่ 2.30 ล้านล้านบาท หรือ 2.40 ล้านล้านบาท (Rattaphong Boonyanuwat, 2020) การเจริญเติบโตของการกีฬาทำให้มีการกล่าวถึงโอกาสที่จะใช้การกีฬาช่วยสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจได้หลาย ๆ มิติในด้านกีฬา หากรัฐบาลสร้างสถานที่การออกกำลังกายให้ประชาชนก็สามารถจ้างคนที่เกี่ยวข้องในการจัดการกีฬาเพื่อการผลิตและการบริการได้มากขึ้นและกลุ่มผู้ประกอบการกีฬาก็มีรายได้เพิ่มขึ้น สิ่งที่สำคัญที่สุดของการกีฬา คือ ประชาชนทุกวัยได้มีโอกาสดูแลสุขภาพไม่ต้องเสียเงินให้กับค่าใช้จ่ายด้านการรักษาสุขภาพ รัฐบาลก็ได้ประโยชน์ในการประหยัดเงินงบประมาณของประเทศที่ต้องสนับสนุนระบบประกันสุขภาพและยังสร้างโอกาสให้เยาวชนได้ใช้กีฬาเพื่อการหลีกเลี่ยงยาเสพติด ดังนั้น เพื่อให้กลไกของการกีฬาเดินหน้าได้ดีจึงต้องพัฒนาระบบการบริการกีฬาเพื่อให้การทำงานด้านการกีฬาทั้งภาครัฐบาลและภาคเอกชน โดยเป็นส่วนหนึ่งของกลไกในการบริการประชาชนก็จะเป็นประโยชน์ร่วมกันต่อไปในอนาคต (Somthop Thitathan, 2020) ประเทศไทยได้มีการจัดตั้งกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาขึ้นเมื่อวันที่ 3 ตุลาคม พ.ศ. 2545 โดยมีอำนาจหน้าที่ตามมาตรา 14 เกี่ยวกับการส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว การกีฬา การศึกษาด้านกีฬา นันทนาการและราชการอื่นตามที่มีกฎหมายกำหนด มีอำนาจหน้าที่ภายใต้การกำกับของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ส่วนราชการที่สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ตามความในมาตรา 15 ประกอบด้วย สำนักงานรัฐมนตรี สำนักงานปลัดกระทรวง กรมการท่องเที่ยว กรมพลศึกษา การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย การกีฬาแห่งประเทศไทย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กองบัญชาการตำรวจท่องเที่ยวและองค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (องค์การมหาชน) (Ministry of Tourism and Sport, 2019) ต่อมามีการประกาศใช้รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 ได้บัญญัติ “การกีฬา” ไว้ในหมวดที่ 6 แนวนโยบายแห่งรัฐ มาตรา 71 วรรคแรก “รัฐพึง...ส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาให้ไปสู่ความเป็นเลิศและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชน” มีการกำหนดพันธกิจให้ทุกรัฐบาลต้องส่งเสริมและสนับสนุนการกีฬาของชาติได้รับการพัฒนาเพื่อความเป็นเลิศและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประเทศชาติและประชาชนทั้งปวง (National Reform Steering Council, 2017) ถึงแม้จะได้รับแรงสนับสนุนจากรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 ตลอดจนการมอบนโยบายด้านการกีฬาแก่บุคลากรในสังกัดและการรับฟังการนำเสนอแผนการขับเคลื่อนภารกิจระยะ 3 เดือน 6 เดือน และ 12 เดือน โดยเน้นย้ำแก่ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ว่า "แนวโน้มเศรษฐกิจในปีหน้าภาคการท่องเที่ยวน่าจะต้องเป็นเป้าหมายหลักด้านรายได้ที่จะต้องชักนำนักท่องเที่ยวต่างชาติเข้ามาเพื่อสร้างรายได้แก่ประเทศเพิ่มขึ้นและให้ทุ่มเททำงานให้เกิดผลสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อผลักดันการท่องเที่ยวเชิงกีฬาให้ลุล่วงและได้รับประสิทธิภาพสูงสุดด้วยศักยภาพการท่องเที่ยวในระดับประเทศ (Ministry of Tourism and Sport, 2019) สำหรับการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคใต้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจังหวัดกระบี่ มีแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับบริการที่หลากหลาย มีจำนวนนักท่องเที่ยวชาวไทย จำนวน 2,521,416 คน ชาวต่างประเทศ จำนวน 4,382,074 คน รวมเป็น 6,903,490 คน ในปี 2561 (Provincial Office, Krabi, 2562) และยังเป็นจังหวัดหนึ่งที่ได้รับคัดเลือกให้เป็นเมืองกีฬา มีการร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องเพื่อร่วมกันขับเคลื่อนการกีฬาให้บรรลุเป้าหมายและยุทธศาสตร์พัฒนากีฬาจังหวัดกระบี่ไว้ 6 ยุทธศาสตร์ ได้แก่ การส่งเสริมให้เกิดความรู้และความตระหนักด้านการออกกำลังกายและการกีฬาขั้นพื้นฐาน การส่งเสริมให้มวลชนออกกำลังกายและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬา การพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและต่อยอดเพื่อความสำเร็จในระดับอาชีพ การพัฒนาอุตสาหกรรมกีฬาเพื่อเป็นส่วนสำคัญในการสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจของ

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ประเทศ การพัฒนาองค์ความรู้และนวัตกรรมเกี่ยวข้องกับการกีฬาและการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านการกีฬารองรับการเป็นเมืองกีฬา Sports City เพื่อการขับเคลื่อนการจัดตั้งเมืองกีฬาและสร้างความเจริญก้าวหน้าอย่างยั่งยืนซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของประชาชนมีความเป็นเลิศทางการกีฬาและมีกิจกรรมกีฬาที่สร้างการเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ (Public Relations of Krabi Province, 2019) ถึงแม้ว่าจะมีทั้งนโยบายและยุทธศาสตร์การส่งเสริมกีฬาและการท่องเที่ยวตามภารกิจของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาก็ยังพบว่า ยังมีปัญหาขรุขระและทุรกันดารพอสมควรในด้านการบริการกีฬาให้มีมาตรฐานและเป็นไปตามแผนงานที่วางไว้ ดังนั้น เพื่อการขับเคลื่อนการกีฬาทั้ง 6 ยุทธศาสตร์ของจังหวัดกระบี่ให้มีระบบและมีความเหมาะสมสอดคล้องกับบริบทและความต้องการของนักท่องเที่ยวและประชาชน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาวิจัย “รูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่” ให้มีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินงานการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่
2. เพื่อศึกษาการพัฒนารูปแบบการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่
3. เพื่อประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่

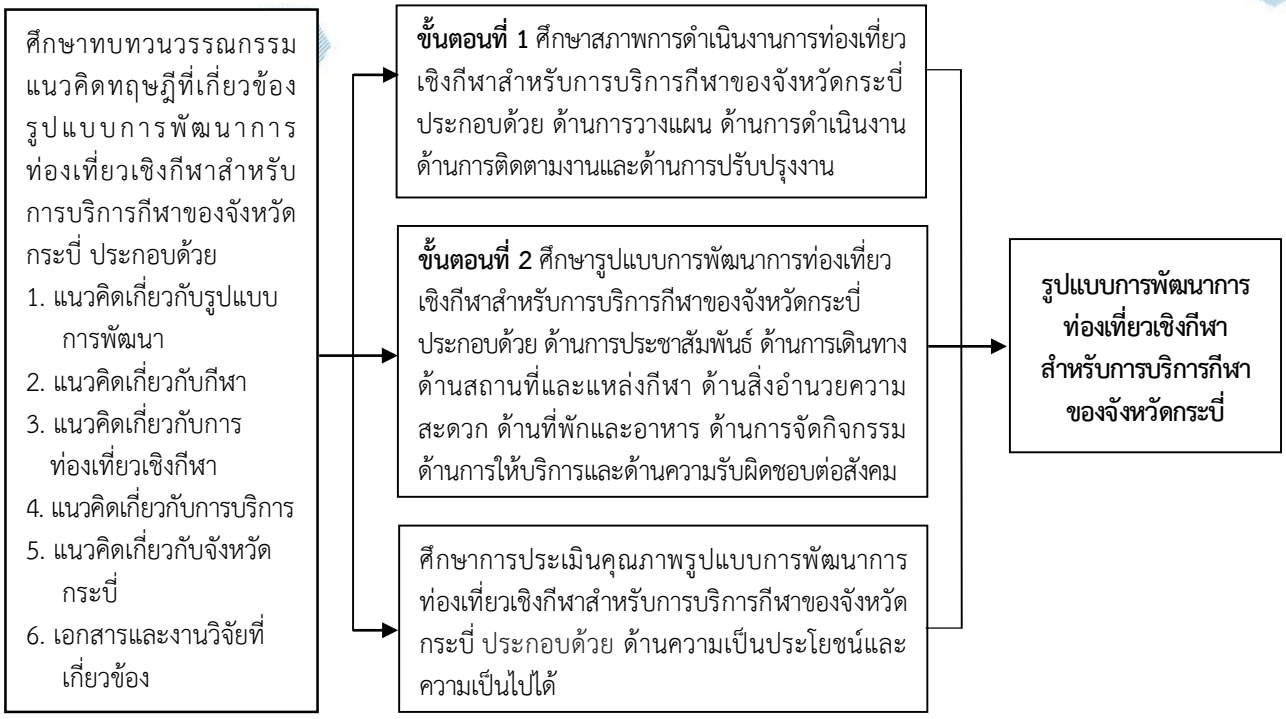
สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐาน 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของรูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ที่แตกต่างกันมีความคิดเห็นแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐาน 2 องค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่กับด้านการประชาสัมพันธ์ ด้านการเดินทาง ด้านสถานที่และแหล่งกีฬา ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านที่พักและอาหาร ด้านการจัดกิจกรรม ด้านการให้บริการและด้านความรับผิดชอบต่อสังคมมีความสัมพันธ์กันและสามารถยืนยันผลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การทบทวนวรรณกรรม

ผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ก) แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบพัฒนา ข) แนวคิดเกี่ยวกับกีฬา ค) แนวคิดเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ง) แนวคิดเกี่ยวกับการบริการ จ) แนวคิดเกี่ยวกับยุทธศาสตร์การกีฬาจังหวัดกระบี่และ ฉ) แนวคิดเกี่ยวกับจังหวัดกระบี่ ช) เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ได้มาซึ่งกรอบแนวคิดการวิจัย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการการวิจัย

การศึกษารูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ มีวิธีดำเนินการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพการดำเนินงานด้านการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ ประกอบด้วย ด้านการวางแผนงาน ด้านการดำเนินงาน ด้านการติดตามงานและด้านการปรับปรุงงาน

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการศึกษาสภาพการดำเนินงานการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ โดยใช้วิธีการของ แมคมิลแลน (Macmillan, 1971) จำนวน 12 คน ประกอบด้วย ผู้บริหารกีฬาของสถานประกอบการโรงแรม ผู้บริหารกีฬาสถานประกอบการกีฬาเพื่อท่องเที่ยว ผู้บริหารกีฬาสถานประกอบการสปอร์ตฟิตเนส ผู้บริหารกีฬาสถานประกอบการท่องเที่ยวชุมชน ผู้บริหารกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้บริหารกีฬาสถาบันเทคนิค ผู้บริหารกีฬาศึกษาธิการจังหวัด ผู้บริหารกีฬาสำนักงานเขตพื้นที่ ผู้บริหารการกีฬาแห่งประเทศไทย ผู้บริหารกีฬาองค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น ผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งจังหวัดและผู้บริหารท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัด

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ตรวจความเหมาะสมและความถูกต้องของเนื้อหาปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะและจัดพิมพ์แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างฉบับสมบูรณ์ ค่า IOC เท่ากับ 0.96

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวมรวมข้อมูลแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างกับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 12 คน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้โดยทำการลดทอนข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อให้ได้รูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษารูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ ประกอบด้วย ด้านการประชาสัมพันธ์ ด้านการเดินทาง ด้านสถานที่และแหล่งกีฬา ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านที่พักและอาหาร ด้านการจัดกิจกรรม ด้านการให้บริการและด้านความรับผิดชอบต่อสังคม

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เป็นบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการศึกษารูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ จำนวน 600 คน ประกอบด้วย ผู้บริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของสถานประกอบการ ผู้บริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้บริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของผู้นำเที่ยว (มัคคุเทศก์) และผู้บริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของสถานศึกษา โดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของยามาเน่ (Yamane, 1973) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามคุณสมบัติที่ผู้วิจัยกำหนด คือ มีคุณวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป มีความเกี่ยวข้องกับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬา มีความสมัครใจในการให้ข้อมูลและสามารถเข้าร่วมการวิจัยได้จนสิ้นสุดกระบวนการวิจัย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาสร้างแบบสอบถามรูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ตรวจความเหมาะสมและความถูกต้องของเนื้อหา จำนวน 3 ท่าน ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์และนำแบบสอบถามที่ได้ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาฝึกงานการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.90 ของแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวมรวมข้อมูลจากแบบสอบถามที่ส่งไปยังผู้ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ จำนวน 400 คน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเชิงพหุคูณ

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาการประเมินรูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ผู้บริหารและผู้จัดการที่เกี่ยวข้องกับการประเมินรูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ โดยการใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) (Zikmund, 2003) ประกอบด้วย ผู้บริหารการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของสถานประกอบการ ผู้บริหารการท่องเที่ยวเชิงกีฬาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้บริหารการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของผู้นำเที่ยว (มัคคุเทศก์) และผู้บริหารการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของสถานศึกษา โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 32 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงปริมาณ โดยการประเมินด้วยแบบสอบถามด้านความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความเหมาะสมและความถูกต้องของเนื้อหา จำนวน 3 ท่าน ได้ค่า (IOC) เท่ากับ 0.92 และปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวมรวมข้อมูลจากแบบสอบถามที่ส่งไปยังผู้บริหาร หรือผู้จัดการด้านท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ จำนวน 32 คน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเชิงพหุคูณ

ผลการวิจัย

การศึกษารูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ สามารถสรุปผลการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาสภาพการดำเนินงานการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ ด้วยการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 12 คน เป็นเพศชาย ร้อยละ 75.0 อายุ 50 - 59 ปี ร้อยละ 50.0

การศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 50.0 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 30,001 - 50,000 บาท ร้อยละ 58.3 และประสบการณ์ทำงานมากกว่า 25 ปี ร้อยละ 41.7 พบว่า สภาพการดำเนินงานการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับ การบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ 1) ด้านการวางแผน (Plan) การท่องเที่ยวเชิงกีฬาพัฒนาได้ นโยบายดี มียุทธศาสตร์ ตามเป้าหมาย มีแผนงาน / โครงการ 2) ด้านการดำเนินงาน (Do) มีการประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และแหล่งกีฬา การบริการและสถานบริการที่พัก โรงแรม ภัตตาคาร ร้านอาหารมีมาตรฐาน การออกแบบและใช้อุปกรณ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม 3) ด้านการติดตามงาน (Check) ยังไม่พร้อมหลายด้านชุมชนมีส่วนร่วมน้อยใช้งบประมาณของรัฐเป็นหลักการพัฒนาความรู้สู่อาชีพและรายได้ทางการกีฬามีเป้าหมายไม่ชัดเจน และ 4) ด้านการปรับปรุงงาน (Action) ควรเพิ่มนโยบายเมืองกีฬา ผลงานยังมีน้อยควรเน้นกีฬา ประเภทบุคคลเป็นพิเศษ ออกแบบวิจัย / กิจกรรมช่วยป้องกัน หรือลดความรุนแรงของเชื้อโควิด - 19 ส่งเสริมต่อยอดสร้างรายได้จาก OTOP กับการลดขั้นตอนและระเบียบ กฎ การเบิกของกระทรวงการคลังให้เร็วขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 ผลการศึกษารูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ ประกอบด้วย ด้านการประชาสัมพันธ์ ด้านการเดินทาง ด้านสถานที่และแหล่งกีฬา ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านที่พักและอาหาร ด้านการจัดกิจกรรม ด้านการให้บริการและด้านความรับผิดชอบต่อสังคม โดยการสอบถามข้อมูลเชิงปริมาณกับผู้บริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของสถานประกอบการ ผู้บริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้บริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของผู้นำเที่ยว (มัคคุเทศก์) และผู้บริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของสถานศึกษา จำนวน 400 คน เป็นเพศหญิง ร้อยละ 56.5 อายุ 20 - 29 ปี ร้อยละ 55.0 การศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 74.5 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท ร้อยละ 42.0 ประสบการณ์ทำงาน 1 - 5 ปี ร้อยละ 35.1 และตำแหน่งงานปัจจุบันเป็นเจ้าหน้าที่ให้บริการ ร้อยละ 40.0 พบว่า รูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ โดยรวมมีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.78, S.D. = 0.09) และเมื่อทดสอบค่าสถิติ t - test พบว่า เพศที่แตกต่างกันมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกันและค่าสถิติ (F - test) พบว่า อายุ ระดับการศึกษา รายได้ ประสบการณ์ทำงานที่แตกต่างกันมีความคิดเห็นแตกต่างกันและตำแหน่งงานในปัจจุบันที่แตกต่างกันมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ดังตาราง 1

ตารางที่ 1 แสดงผลภาพรวมค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ (n = 400)

รายการองค์ประกอบ	รูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่		
	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	ระดับความสัมพันธ์
ด้านประชาสัมพันธ์	.811**	.000	มากที่สุด
ด้านการเดินทาง	.848**	.000	มากที่สุด
ด้านสถานที่และแหล่งกีฬา	.782**	.000	มาก
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	.830**	.000	มากที่สุด
ด้านที่พักและอาหาร	.868**	.000	มากที่สุด
ด้านการจัดกิจกรรม	.840**	.000	มากที่สุด
ด้านการให้บริการ	.826**	.000	มากที่สุด
ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม	.803**	.000	มากที่สุด

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อวิเคราะห์ผลค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression) ของรูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ สามารถยืนยันผลดังตาราง 2

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ตารางที่ 2 แสดงผลค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเชิงพหุคูณของรูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่กับองค์ประกอบ (n = 400)

รายการองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวและกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่	ค่าสถิติ		
	B	t	p-value
ด้านการประชาสัมพันธ์	0.19	835.17	0.00
ด้านการเดินทาง	0.12	360.48	0.00
ด้านสถานที่และแหล่งกีฬา	0.09	291.35	0.00
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	0.12	340.96	0.00
ด้านที่พักและอาหาร	0.12	392.45	0.00
ด้านการจัดกิจกรรม	0.12	310.78	0.00
ด้านการให้บริการ	0.12	277.13	0.00
ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม	0.12	323.06	0.00

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขั้นตอนที่ 3 ผลการศึกษาการประเมินรูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ ประกอบด้วย ด้านความเป็นประโยชน์และด้านความเป็นไปได้ โดยการสอบถามข้อมูลเชิงปริมาณกับผู้บริหารและผู้จัดการ ประกอบด้วย ผู้บริหารการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของสถานประกอบการ ผู้บริหารการท่องเที่ยวเชิงกีฬาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้บริหารการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของผู้นำเที่ยว (มัคคุเทศก์) และผู้บริหารการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของสถานศึกษา จำนวน 32 คน เป็นเพศชาย ร้อยละ 72.0 อายุ 50 - 59 ปี ร้อยละ 37.5 การศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 75.0 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 30,001 - 50,000 บาท ร้อยละ 50.0 และประสบการณ์ทำงานมากกว่า 25 ปี ร้อยละ 25.0 พบว่า ผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ 1) ด้านความเป็นประโยชน์พบว่า โดยรวมมีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.88, S.D. = 0.11) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การพัฒนาด้านสถานที่และแหล่งกีฬาและด้านพัฒนาการจัดกิจกรรม มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{x}$ = 4.03, S.D. = 0.93) และ ($\bar{x}$ = 4.03, S.D. = 0.82) รองลงมาเป็นการพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคม ($\bar{x}$ = 3.97, S.D. = 0.93) ตามลำดับ 2) ด้านความเป็นไปได้พบว่า โดยรวมมีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{x}$ = 4.08, S.D. = 0.05) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การพัฒนาที่พักและอาหารมีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{x}$ =4.22, S.D.=0.66) รองลงมาด้านการพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคม ($\bar{x}$ = 4.19, S.D. = 0.64) และด้านการพัฒนาการประชาสัมพันธ์กับด้านด้านพัฒนาการเดินทาง ($\bar{x}$ = 4.09, S.D. = 0.64) เท่ากัน ตามลำดับ

อภิปรายผล

การศึกษารูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ได้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาสภาพการดำเนินงานการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ 1) ด้านการวางแผน (Plan) การท่องเที่ยวเชิงกีฬาพัฒนาได้ นโยบายดี มียุทธศาสตร์ ตามเป้าหมาย มีแผนงาน/โครงการ 2) ด้านการดำเนินงาน (Do) มีการประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และแหล่งกีฬา การบริการและสถานบริการที่พัก โรงแรม ภัตตาคาร ร้านอาหาร มีมาตรฐานการออกแบบและใช้อุปกรณ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม 3) ด้านการติดตามงาน (Check) ยังไม่พร้อมหลายด้าน ชุมชนมีส่วนร่วมน้อย ใช้งบประมาณของรัฐเป็นหลักการพัฒนาความรู้สู่อาชีพและรายได้ทางการกีฬามี

เป้าหมายไม่ชัดเจน 4) ด้านการปรับปรุงงาน (Action) ควรเพิ่มนโยบายเมืองกีฬาผลงานยังมีน้อยควรเน้นกีฬาประเภทบุคคลเป็นพิเศษ ออกแบบวิจัย/กิจกรรมช่วยป้องกัน หรือลดความรุนแรงของเชื้อโควิด - 19 ส่งเสริมต่อยอดสร้างรายได้จาก OTOP กับการลดขั้นตอนและระเบียบ กฎ การเบิกของกระทรวงการคลังให้เร็วขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ทินกร ชอัมพงษ์ (Thinnakorn Cha – umpong, 2018) ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการบริหารงานกีฬาแบบมีส่วนร่วมของมหาวิทยาลัยราชภัฏที่ได้ศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบการบริหารงานกีฬาของมหาวิทยาลัยราชภัฏพบว่า ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการวางแผน 2) ด้านการจัดองค์กร 3) ด้านการนำนโยบายไปปฏิบัติ 4) ด้านการควบคุมและ 5) ด้านการประเมินผลและสอดคล้องกับการวิจัยของ ธีรวุฒิ ปิงยศ (Teerayut Pingyot, 2013) ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา น่าน ผลการวิจัยพบว่า ด้านการวางแผน มีการวางแผนยุทธศาสตร์ เป้าหมาย วัตถุประสงค์และการดำเนินงานกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมสอดคล้องกับนโยบายและด้านการอำนวยการมีการส่งเสริมสนับสนุนที่เป็นรูปธรรม ด้านการควบคุมมีการจัดทำการรายงานผลการปฏิบัติงานและตรวจสอบติดตามผล สรุปและประเมินผลร่วมกันของทุกฝ่ายและสอดคล้องกับการวิจัยของณัฐชานิตย์ ธนธรรมพานนท์ (Natchanit Thanathampanon, 2013) ได้ทำการวิจัยเรื่อง แนวทางการแก้ปัญหาการบริหารจัดการศูนย์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศในสถาบันการพลศึกษาพบว่า สภาพและปัญหาด้านการวางแผน ด้านการจัดองค์กร ด้านการนำและด้านการควบคุมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง แนวทางการแก้ปัญหาด้านการวางแผนให้มีการวางแผนเป็นระยะให้สอดคล้องกับระยะเวลาการปฏิบัติงาน ด้านการจัดองค์กรให้กำหนดคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนกีฬาจัดหานักวิทยาศาสตร์การกีฬามาให้คำปรึกษา อีกทั้งให้ทำความร่วมมือกับบุคลากรองค์กรต่าง ๆ ด้านการนำให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรมีส่วนร่วม ด้านการควบคุมให้มีการประเมินผลการดำเนินงานเป็นระยะและนำผลการประเมินมาปรับปรุง จัดทำขั้นตอนกระบวนการปฏิบัติงานรวมทั้งให้มีการวิเคราะห์ผลการดำเนินงาน

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษารูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ โดยการสอบถามผู้บริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของสถานประกอบการ ผู้บริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้บริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของผู้นำเที่ยว (มัคคุเทศก์) และผู้บริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของสถานศึกษา จำนวน 400 คน โดยรวมด้านปัจจัยส่วนบุคคล มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.78, S.D. = 0.09) และเมื่อทดสอบค่าสถิติ t - test พบว่า เพศที่แตกต่างกันมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกันและ (F - test) พบว่า อายุ ระดับการศึกษา รายได้ ประสบการณ์ทำงานที่แตกต่างกันมีความคิดเห็นแตกต่างกัน ส่วนตำแหน่งงานในปัจจุบันที่แตกต่างกันมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาด้านองค์ประกอบ 1) ด้านประชาสัมพันธ์ พบว่า ประชาสัมพันธ์ผ่านแอปพลิเคชันไลน์มีความคิดเห็นระดับปานกลาง ($\bar{x}$ =3.44, S.D. =1.19) รองลงมา คือ ประชาสัมพันธ์ผ่านเว็บไซต์กับประชาสัมพันธ์ผ่านยูทูบ ($\bar{x}$ = 3.36, S.D. =1.17) เท่ากันและประชาสัมพันธ์ผ่านทวิตเตอร์ ($\bar{x}$ =3.26, S.D. =1.21) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระดับมากที่สุด (r = .811, Sig. (2 - tailed = .000) และค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเชิงพหุคูณ (B = 0.19, t = 835.17, p = 0.00) สอดคล้องกับการวิจัยของพระอธิการสุรศักดิ์ สุขุมาโลพระมหาสุนันท์ สุนนฺโท และพระปลัดระพิน พุทฺธิสาโร (Phra - athikan Surasak Sukhumālo, Phramaha Sunan Sunando, & Phrapalad Raphin Buddhisaro, 2021) ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในจังหวัดสระบุรีพบว่า ด้านการโฆษณาและประชาสัมพันธ์ควรจัดทำแผนที่การท่องเที่ยวเว็บไซต์ / เพจ / Facebook / Instagram / Line / YouTube 2) ด้านการเดินทางพบว่า การเดินทางทางน้ำ หรือทางเรือมีอุปกรณ์กีฬาสำหรับช่วยชีวิตทางน้ำเพียงพอ มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.79, S.D. = 0.94) รองลงมา มีเครื่องหมายและเส้นทางบอกแหล่งกีฬาที่ชัดเจน ($\bar{x}$ = 3.72, S.D. = 1.09) และมีข้อมูลการเดินทางด้วยรถ – เรือประจำทาง และการเช่าบริการ

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

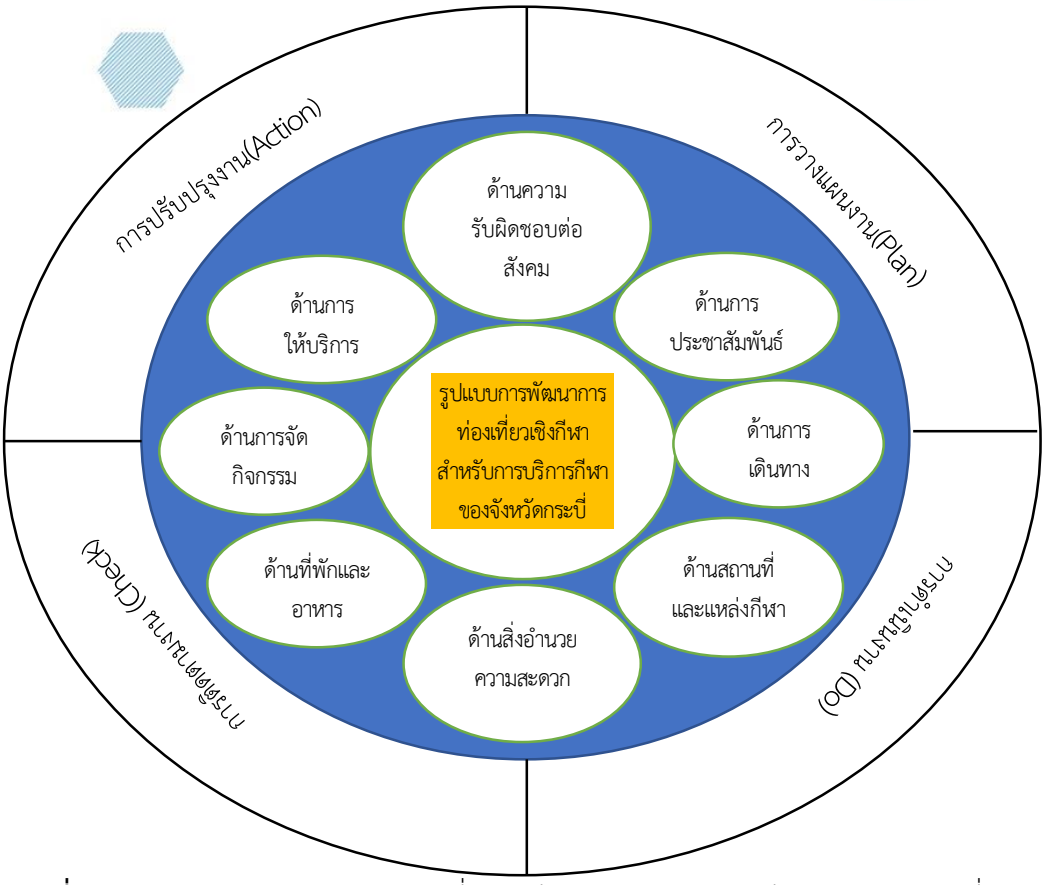
ทางการกีฬา ($\bar{x}$ = 3.39, S.D. = 1.13) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระดับมากที่สุด (r = .848, Sig. (2 - tailed = .000) และค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเชิงพหุคูณ (B = 0.12, t = 360.48, p = 0.00) สอดคล้องกับการวิจัยของ ชนิสรา กุลสันติวงศ์ (Chanisara Kulsantiwong, 2019) ได้วิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเดินทางท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทย Generation Y หลังโรคระบาดโควิด - 19 พบว่า ปัจจัยความปลอดภัยด้านอาชญากรรมทางร่างกาย ทรัพย์สินและอุบัติเหตุและปัจจัยความปลอดภัยด้านภัยธรรมชาติ สุขอนามัยและโรคระบาดที่มีผลต่อการตัดสินใจเดินทางท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทย 3) ด้านสถานที่และแหล่งกีฬา พบว่า สถานที่และแหล่งกีฬาที่มนุษย์สร้างขึ้นมีเอกลักษณ์โดดเด่นน่าสนใจ มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.77, S.D. = 0.97) รองลงมา สถานที่และแหล่งการท่องเที่ยวเชิงกีฬามีกิจกรรมใหม่ที่น่าสนใจ ($\bar{x}$ = 3.72, S.D. = 0.98) และสถานที่และแหล่งกีฬา มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและบริการ ($\bar{x}$ = 3.54, S.D. =1.11) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระดับมาก (r = .782, Sig. (2 - tailed = .000) และค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเชิงพหุคูณ (B = 0.09, t = 291.35, p = 0.00) สอดคล้องกับการวิจัยของ กนกวรรณ ปิยานุวัฒน์กุล อิสรีย์ ศุภเลิศจารุภัทร์ และ ศุภลักษณ์ นิลนพรัตน์ (Kanokwan Piyanuwatkun, Aitsaree Suphalerdjaruphat, & Supahlak Ninnopparat, 2019) ได้วิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของผู้เข้าชมการแข่งขัน กีฬาเจ็ตสกี “Jet Ski – World Cup 2019” พบว่า ด้านสิ่งที่ดึงดูดใจ มีความคิดเห็นสูงสุดในเรื่องความสวยงามของแหล่งท่องเที่ยวและในเรื่องเส้นทางในการคมนาคมขนส่งมีความสะดวกสบายและเมื่อเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยวมีสถานที่จอดรถเพียงพอและปลอดภัย 4) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า มีไฟฟ้า ประปา และสถานที่ที่มีความสะอาดในการบริการกีฬา มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.76, S.D. = 0.90) รองลงมา มีป้าย ข้อความบอกขั้นตอนการใช้บริการกีฬาและการท่องเที่ยวที่ชัดเจน ($\bar{x}$ = 3.66, S.D. = 0.94) และมีวัสดุและอุปกรณ์ในการให้บริการเพียงพอกับผู้ใช้บริการกีฬา ($\bar{x}$ = 3.64, S.D. = 0.97) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระดับมากที่สุด (r = .830, Sig. (2 - tailed = .000) และค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเชิงพหุคูณ (B = 0.12, t = 340.96, p = 0.00) สอดคล้องกับการวิจัยของ เกศรินทร์ วิมลธาดา และจรัสพงศ์ คลังกรณ์ (Ketsarin Wimonthada, & Charatphong Klangkon 2020) ได้วิจัยเรื่อง การจัดการส่งเสริมการกีฬาและการท่องเที่ยวสู่การพัฒนาเมืองของจังหวัดบุรีรัมย์พบว่า ควรพัฒนาพื้นที่รวมทั้งปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานและ สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ พัฒนาคุณภาพแหล่งท่องเที่ยวและสิ่งแวดล้อมให้เป็นระดับสากล 5) ด้านที่พักและอาหารพบว่า ที่พักและร้านอาหารมีที่จอดรถที่นั่งพักและที่รับประทานอาหาร มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{x}$ = .74, S.D. = 1.00) รองลงมา ที่พักและร้านอาหาร มีสิ่งอำนวยความสะดวกบริการครบครัน ($\bar{x}$ = 3.74, S.D. = 0.88) และที่พักและร้านอาหารมีความสะอาดและปลอดภัย ($\bar{x}$ = 3.71, S.D. = 0.83) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระดับมากที่สุด (r = .868, Sig. (2 - tailed =.000) และค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเชิงพหุคูณ (B = 0.12, t = 392.45, p = 0.00) สอดคล้องกับการวิจัยของ ศุศราภรณ์ แต่งตั้งลำ และอริยา พงษ์พานิช (Susaraporn Tangtenglam, & Ariya Pongpanich, 2020) ได้วิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกการเดินทางท่องเที่ยวไทยแบบปรกติใหม่พบว่า ราคา ($\bar{x}$ = 4.50, S.D. = 0.57) ที่พัก ($\bar{x}$ = 4.48, S.D. = 0.47) สถานที่ท่องเที่ยว ($\bar{x}$ = 4.47, S.D.= 0.49) 6) ด้านการจัดกิจกรรม พบว่า การจัดการ แข่งขันกีฬาเพื่อการท่องเที่ยวมีความคุ้มค่ากับค่าใช้จ่าย มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.77, S.D. = 1.04) รองลงมา กิจกรรมกีฬามีโปรแกรมน่าสนใจมาท่องเที่ยว ($\bar{x}$ = 3.71, S.D. = 0.88) และกิจกรรมทางเรือเหมาะสมกับพื้นที่ ($\bar{x}$ = 3.69, S.D. = 0.98) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระดับมากที่สุด (r = .840, Sig. (2 - tailed =.000) และค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเชิงพหุคูณ (B = 0.12, t = 310.78, p = 0.00) สอดคล้องกับการวิจัยของ Chebli, & Foued (2020) ได้ทำการศึกษาผลกระทบของโรคระบาดโควิด - 19 กับพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวส่งผลกระทบต่อความตั้งใจของนักท่องเที่ยวในด้านความปลอดภัยด้านค่าใช้จ่าย ด้านความเชื่อมั่นและด้านทัศนคติ 7) ด้านการให้บริการพบว่า พนักงานมีจิตสาธารณะและให้ความเต็มใจในการบริการกับ

การกีฬา มีการจัดบริการอุบัติเหตุและช่องทางพิเศษในการรักษาที่รวดเร็วทันต่อเหตุการณ์ มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.72, S.D. = 0.96) เท่ากัน รองลงมา มีขั้นตอนการบริการไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน และมีความคล่องตัว ($\bar{x}$ = 3.69, S.D. = 1.05) และมีการบริการกีฬาด้วยความเสมอภาคใน เช่น การจัดลำดับคิว ($\bar{x}$ = 3.69, S.D. = 1.03) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระดับมากที่สุด (r = .826, Sig. (2 - tailed = .000) และค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเชิงพหุคูณ (B = 0.12, t = 277.13, p = 0.00) สอดคล้องกับการวิจัยของขัตติยา พั้วพวง และกรเอก กาญจนาโภคิน (Kuttiya Puapuang, & Korn - eak Kanchanapokin, 2020) การจัดการสนามกีฬาราชมังคลากีฬาสถานการกีฬาแห่งประเทศไทยเพื่อคุณภาพการให้บริการพบว่า ในภาพรวม (R = .84) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน การจัดการสนามกีฬาราชมังคลากีฬาสถานการกีฬาแห่งประเทศไทย มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการให้บริการ และ 8) ด้านความรับผิดชอบต่อสังคมพบว่า การจัดกิจกรรมกีฬามีการส่งเสริมการรักษาสิ่งแวดล้อม มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.84, S.D. = 1.02) รองลงมา การจัดกิจกรรมกีฬาสร้างการมีส่วนร่วมความปรองดองและสมานฉันท์ ($\bar{x}$ = 3.77, S.D. = 0.95) และการจัดกิจกรรมกีฬามีการกระจายรายได้ในชุมชน ($\bar{x}$ = 3.72, S.D. = 0.98) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระดับมาก (r = .803, Sig. (2 - tailed = .000) และค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเชิงพหุคูณ (B = 0.12, t = 323.06, p = 0.00) สอดคล้องกับการวิจัยของ Henderson (2009) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กร บริษัทบริหารโรงแรมในภูเก็ต ประเทศไทยพบว่า ความรับผิดชอบต่อสังคมเข้ามามีบทบาท สำคัญอย่างยิ่ง ในการเข้ามาช่วยเหลือในส่วนของสังคม โดยส่วนใหญ่จะเป็นการช่วยเหลือจากองค์กร ระดับโลกที่เข้ามาสร้างโรงเรียน ดูแลเรื่องชุมชน และมีการบริจาคเงินให้กับประชาชนที่ได้รับความเดือดร้อน

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาการประเมินรูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ 1) ด้านความเป็นประโยชน์ ความคิดเห็นโดยรวมระดับมาก ($\bar{\boldsymbol{x}}$ = 3.88, S.D. = 0.11) และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการพัฒนาด้านสถานที่และแหล่งกีฬา มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{\boldsymbol{x}}$ = 4.03, S.D. = 0.93) รองลงมา เป็นด้านการพัฒนาการจัดกิจกรรม ($\bar{\boldsymbol{x}}$ = 4.03, S.D. = 0.82) และด้านการพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคม ($\bar{\boldsymbol{x}}$ = 3.97, S.D. = 0.93) 2) ด้านความเป็นไปได้ โดยรวมมีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{\boldsymbol{x}}$ = 4.08, S.D. = 0.05) และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการพัฒนาที่พักและอาหาร มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{\boldsymbol{x}}$ = 4.22, S.D. = 0.66) รองลงมา ด้านการพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคม ($\bar{\boldsymbol{x}}$ = 4.19, S.D. = 0.64) และด้านการพัฒนาการประชาสัมพันธ์กับด้านพัฒนาการเดินทาง ($\bar{\boldsymbol{x}}$ = 4.09, S.D. = 0.64) เท่ากัน สอดคล้องกับการวิจัยของ Chen, & Funk (2010) ศึกษาเรื่อง การสำรวจภาพลักษณ์ การท่องเที่ยว ประสบการณ์การเดินทางและการกลับมาเยี่ยมชม โดยการเปรียบเทียบการรับรู้ของนักท่องเที่ยวทั่วไปกับนักท่องเที่ยวเชิงกีฬา บทความนี้ได้ศึกษาวัตถุประสงค์ของการเดินทางไปยังสถานที่ท่องเที่ยว และการกลับมาเยี่ยมสถานที่ ท่องเที่ยวใหม่อีกครั้งพบว่า กิจกรรมกีฬามีผลในเชิงบวกต่อการสร้างภาพลักษณ์ให้กับจุดหมายปลายทาง นักท่องเที่ยวที่มีมุมมองที่เหมือนกันและแตกต่างกันออกไป 3 ประเด็นที่แตกต่าง ได้แก่ 1) สถานที่พัก 2) สถานที่ท่องเที่ยว และ 3) สิ่งอำนวยความสะดวกด้านกีฬาและกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมี ด้านการโฆษณาประชาสัมพันธ์เป็นสิ่งสำคัญในการตัดสินใจเดินทางมาครั้งแรกของนักท่องเที่ยว

ดังนั้น รูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ ประกอบด้วยสภาพการดำเนินงาน 4 ด้าน คือ ด้านการวางแผน (Plan) ด้านการดำเนินงาน (Do) ด้านการติดตามงาน (Check) และด้านการปรับปรุงงาน (Action) โดยมีองค์ประกอบ 8 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการประชาสัมพันธ์ ด้านการเดินทาง ด้านสถานที่และแหล่งกีฬา ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านที่พักและอาหาร ด้านการจัดกิจกรรม ด้านการให้บริการและด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ดังภาพ 2

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)



ภาพที่ 2 แสดงรูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษารูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ ดังนั้น ข้อเสนอแนะจึงแบ่งออกเป็น 3 กรณี ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. หน่วยงานที่กำกับดูแลการท่องเที่ยวเชิงกีฬาทั้งภาครัฐและภาคเอกชนควรให้ความสำคัญกับการบริการกีฬามากขึ้นในทุกด้านโดยเฉพาะด้านการมีส่วนร่วมของชุมชนในแหล่งท่องเที่ยว

2. ผู้บริหารควรนำการท่องเที่ยวเชิงกีฬามากำหนดมาตรฐานการบริการนำเที่ยวให้เป็นรูปธรรม

3. หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่ดูแลการท่องเที่ยวเชิงกีฬาควรส่งเสริมให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อให้เกิดนวัตกรรมการบริการกีฬารูปแบบใหม่เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะการนำไปใช้ประโยชน์

1. จากผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาของจังหวัดกระบี่ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในพื้นที่จังหวัดกระบี่

2. สามารถนำเอาการวิจัยไปประยุกต์ใช้กับการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬา โดยจะต้องพิจารณาถึงความพร้อมและความเหมาะสมและต้องจัดทำคู่มือการบริการกีฬา

ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงกระบวนการความร่วมมือในการใช้ทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในกลุ่มจังหวัดภาคใต้ฝั่งอันดามัน

2. ควรศึกษาถึงปัญหาและอุปสรรคที่ไม่สามารถทำให้การท่องเที่ยวเชิงกีฬาสำหรับการบริการกีฬาเพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาและปรับปรุงเพื่อให้ประชาชนและนักท่องเที่ยวเพิ่มขึ้น

References

Chanisara Kulsantiwong. (2019). *Factors that influence travel decision - making of Thai generation Y after covid - 19 pandemic* (Master's thesis), Bangkok University.

Chebli, A., & Foued, B. S. (2020). The impact of COVID - 19 on tourist consumption behavior: A perspective article. *Journal of Tourism Management Research, 7*(2), 169 - 207. doi: 10.18488/journal.31.2020.72.196.207.

Chen, N., & Funk, D. C. (2010). Exploring destination image, experience and revisit intention: A comparison of sport and non – sport tourism perceptions. *Journal of sport and Tourism, 15*(3), 239 – 259.

Henderson, J. C. (2009). Corporate social responsibility and tourism: Hotel companies in Phuket, Thailand, after the Indian Ocean tsunami. *International Journal of Hospitality Management, 26*, 228 – 239.

Kanokwan Piyanuwatkun, Aitsaree Suphalerdjaruphat, & Supahlak Ninnopparat. (2019). *Factor affecting the sport tourism behavior of the Jet Ski spectator in "Jet Ski – World Cup 2019".* Sports Management, Faculty of Arts National Sports University Yala Campus.

Ketsarin Wimonthada, & Charatphong Klangkon. (2020). Management of sports and tourism promotion for urban development of Buri Ram Province. *Journal of Social Sciences and Buddhistic Anthropology, 6*(2), February.

Kuttiya Puapuang, & Korn - eak Kanchanapokin. (2020). The management of Rajamangala national stadium sport authority of Thailand for service quality. *Journal of Multidiscriplinary in Humanities and Social, 3*(1), January – April.

Provincial Office, Krabi. (2019). *Tourism Development Plan of Krabi Province. Krabi: Strategic Department,* Krabi Provincial Office.

Public Relations of Krabi Province. (2019). *Driving "Krabi City Sports".* Krabi: Public Relations Krabi Province.

Macmillan, T. T. (1971). *The Delphi Technique.* Paper Presented at the annual meeting of the California Junior Colleges Associations Committee on Research and Development, Monterey, California.

Ministry of Tourism and Sports. (2019). *The 6th National Sports Development Plan (2017 - 2021).* Bangkok: Office of the Publishing House of the War Veterans Organization.

Natchanit Thanathampanon. (2013). *Guidelines for solving problems of sports center management for excellence* (Master's thesis), Burapha University.

National Reform Steering Council. (2017). *85 years waiting for "Sports" in the Constitution 2017*. Bangkok: Publishing House, Secretariat of the House of Representatives.

Phra-athikan Surasak Sukhumālo, Phramaha Sunan Sunando, & Phrapalad Raphin Buddhisaro. (2021). Model development of cultural tourism management in Saraburi Province. *Journal of MCU Social Sciences Review, 10*(2), April – June.

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

Rattaphong Boonyanuwat. (2020). *Sports and the creation of economic and social value added.* Retrieved from https://www.matichon.co.th

Somthop Thitathan. (2020). *Sports management: Sport management*. Retrieved from http://thithathan.blogspot.com

Susaraporn Tangtenglam, & Ariya Pongpanich. (2020). Factors affecting the selection of new normal Thai travel. *Journal of Multidisciplinary in Humanities and Social Sciences, 4*(1), January – April.

Teerawut Pingyot (2013). *Development of sports for Health management model in Rajamangala University of Technology Lanna Nan* (Master's thesis), Chiang Mai University.

Thinnakorn Cha - umpong (2018). *The development of participatory management model for sports administration Rajabhat University* (Doctoral dissertation), Nakhon Sawan

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

Zikmund, W. G. (2003). *Business Research Methods*. Ohio: United States of America.

Received: October, 7, 2021
Revised: February, 8, 2022
Accepted: February, 14, 2022

แนวทางการพัฒนาจัดตั้งเมืองกีฬาเพื่อการท่องเที่ยวและนันทนาการ: กรณีศึกษา เทศบาลนครขอนแก่น

ปิยะศิริ อินทะประสงค์ และวิมลสิริ แสงกรด
วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น

บทคัดย่อ

การท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Sport Tourism) เป็นรูปแบบการเดินทางท่องเที่ยวที่มีวัตถุประสงค์ในการมีส่วนร่วมกิจกรรมกีฬาในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม การพัฒนาเมืองกีฬาเพื่อการท่องเที่ยวและนันทนาการจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม รวมถึงสามารถช่วยเปลี่ยนภาพลักษณ์ของเมืองอันจะส่งผลดีต่อประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เมือง และคนที่เดินทางมาท่องเที่ยวเชิงกีฬาด้วย เทศบาลนครขอนแก่น มีศักยภาพความพร้อมในเชิงที่ตั้งองค์กรที่สนับสนุนด้านการกีฬา บุคลากรด้านกีฬา เช่น นักกีฬา ผู้ฝึกสอน สถานที่สำหรับการจัดการแข่งขัน รวมถึงบุคคลสำคัญด้านกีฬาระดับประเทศเหล่านี้สามารถส่งเสริมให้เทศบาลนครขอนแก่นสามารถพัฒนาเมืองเป็นเมืองกีฬาได้

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพใช้ระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูล 1) วิธีการศึกษาจากเอกสาร 2) วิธีการสัมภาษณ์ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกเจาะจง คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 9 กลุ่ม รวมทั้งหมด 10 คน ผู้วิจัยกำหนดให้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องภายในเทศบาลนครขอนแก่น ทั้งภาครัฐ เอกชน และตัวแทนประชาชน

ผลการวิจัยจากการทบทวนวรรณกรรมและสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องพบว่า ผู้บริหารองค์กรภาครัฐ องค์การส่วนบริหารส่วนจังหวัด สมาชิกผู้แทนราษฎร ภาคเอกชน ในส่วนผู้ที่มีอำนาจในการตัดสินใจวางแผนพัฒนาจังหวัด การวางแผนยุทธศาสตร์ออกแบบนโยบายเกี่ยวกับด้านกีฬาหรือสอดคล้องตามแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติไม่ถูกบรรจุลงในแผนพัฒนาจังหวัด จึงมีข้อเสนอแนะแนวทางในการจัดตั้งเมืองกีฬาดังนี้ กำหนดนโยบายเพื่อให้ทุกภาคส่วนได้มีส่วนร่วมหรือสนับสนุนผลักดันให้เกิดแหล่งท่องเที่ยวด้านกีฬาอันก่อให้เกิดแนวทางการพัฒนาจัดตั้งเมืองกีฬา และมีแผนในการพัฒนาเมืองด้านกีฬาในอนาคต

คำสำคัญ: เมืองกีฬา; เทศบาลนครขอนแก่น; แนวทางการพัฒนาเมือง

Corresponding Author: นายปิยะศิริ อินทะประสงค์ วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น
Email: Piyasiri.in@kkumail.com

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

SPORT CITY ORGANIZATION GUIDELINES FOR TOURISM AND RECREATION: CASE STUDY OF KHON KAEN MUNICIPALITY

Piyasiri Intaprasong, and Wlmonsiri Saengkrod
Faculty College of Local Administration, Khon Kaen University

Abstract

Sport tourism is the pattern of travelling that aims to have contribution to sports activities in different ways both direct and indirect ways. Sports city progress for travelling and recreation will be able to help economic and social development including supports to change the city image which is the advantage of population who live in the society and the people who travel for sport tourism. Khon Kaen Municipality has potential for location - based readiness, organizations that support sports and sports personnel such as athlete, trainer, the venue for holding the sports events, and the national important people about sports. These can promote the Khon Kaen Municipality to be able to improve the city into a sport city.

This study was a qualitative research using a qualitative methodology to collect the data from a group of respondents; 1) study from documents and 2) in - depth interview. The selected total samples were 9 groups, a total of 11 people. The researcher required information from participants within Khon Kaen Municipality both public and private sectors and people's representatives.

The result of the research from the literature review and participants' interviews was found that the City Administrators, Government Agencies, Provincial Administrative Organization, Member of Representatives, and Private Sector, in part of decision-making authoritarian to develop the provincial strategy plan and strategic plan for designing policies about sports or under national sports development plan was not assigned in the provincial development plan. Therefore, the suggestion for establishment of a sports city was to specify the policies for all sectors to participate or support to promote the sport tourism which produced the development guidelines for organizing a sports city and the future city development plan in sports field.

Keywords: Sport City, Khon Kaen Municipality, City Development Guideline

Corresponding Author: Mr.Piyasiri Intaprasong Faculty College of Local Administration, Khon Kaen University
Email: Piyasiri.in@kkumail.com

บทนำ

การท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Sport Tourism) เป็นรูปแบบการเดินทางท่องเที่ยวที่มีวัตถุประสงค์ในการมีส่วนร่วมกิจกรรมกีฬาในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อมอย่างเป็นทางการและจำเป็นทางการเป็นปัจจัยที่ต้องเดินทางที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาหรือดูกีฬาที่เกี่ยวข้อง (Ross, 2001) การท่องเที่ยวเชิงกีฬามี 3 ประเภท คือ การจัดกิจกรรมทางด้านการกีฬาเพื่อการท่องเที่ยว การร่วมกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงกีฬา และการท่องเที่ยวถวิลหาแหล่งท่องเที่ยวที่เกี่ยวกับกีฬา การท่องเที่ยวเชิงกีฬา หมายถึง การเดินทางออกจากที่พักอาศัยมีเป้าหมายในการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมกีฬาทั้งทางตรงและทางอ้อม ในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันกีฬา การชม / ดูกีฬาในสถานที่จัดการแข่งขัน การเดินทางเยี่ยมเยือนในสถานที่ที่มีสิ่งดึงดูดใจเกี่ยวข้องกับกีฬา

ความสัมพันธ์ที่สำคัญระหว่างกีฬากับการเดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่าง ๆ คือ การเดินทางเพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ เพื่อสุขภาพ และการผ่อนคลาย อีกทั้งยังกระตุ้นเศรษฐกิจซึ่งก่อให้เกิดรายได้แก่แหล่งท่องเที่ยวนั้น ๆ การท่องเที่ยวเชิงกีฬามีส่วนสำคัญต่อด้านวัฒนธรรม เสริมสร้างมรดกของชาติ และจิตวิญญาณของชุมชน ในแง่ของกีฬาประจำถิ่นหรือกีฬาการละเล่นโบราณ เช่น การแข่งเรือ เป็นการส่งเสริมทางด้านวัฒนธรรมท้องถิ่น ก่อให้เกิดการฟื้นฟู และอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณี (Ross, 2001) การเยี่ยมชมแหล่งท่องเที่ยวที่มีความสัมพันธ์กับกีฬา เช่น บุคคล หรือทีมที่ชื่นชอบ หรือเยี่ยมชมสถานที่ชื่นชอบเกี่ยวข้องกับกีฬา เช่น พิพิธภัณฑ์ หอเกียรติยศทางการกีฬา หรือการพบปะกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จหรือมีชื่อเสียงในวงการกีฬา (Gibson, 1998)

รายได้จากการกีฬาทั่วโลก ในปี พ.ศ. 2558 การกีฬาเพื่ออาชีพทั่วโลกสามารถสร้างรายได้ 145 พันล้านเหรียญสหรัฐ โดยระหว่างปี พ.ศ. 2553 – 2558 มีอัตราการเติบโตของอุตสาหกรรมการกีฬาสูงกว่าอัตราการเจริญเติบโตของ GDP อีกด้วย คิดเป็นร้อยละ 2.6 ต่อปี ซึ่งค่าบัตรเข้าชมกีฬาเป็นปัจจัยหลักในการขับเคลื่อนอุตสาหกรรมการกีฬา ในระหว่างปี พ.ศ. 2553 – 2558 พบว่า อุตสาหกรรมการกีฬามีรายได้จากผู้สนับสนุนมีแนวโน้มเติบโตเร็วที่สุด ร้อยละ 5.3 ต่อปี เมื่อเทียบอัตราการเจริญเติบโตจากรายได้ของค่าบัตรเข้าชมกีฬาที่มีเพียงร้อยละ 2.5 ต่อปี (Office of the Permanent Secretary for Tourism and Sports, 2017)

การกีฬาและนันทนาการกีฬาทั่วโลกได้สร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ (Gross Value Added: GVA) โดยมีอัตราเติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในระหว่างปี พ.ศ. 2553 – 2558 ประมาณร้อยละ 2.2 ต่อปี และคิดเป็นร้อยละ 1.24 เมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์มวลรวมทั่วโลก (Gross Domestic Product: GDP) แสดงให้เห็นว่าการกีฬาและนันทนาการสามารถสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจของโลกในภาพรวมได้ อุตสาหกรรมการกีฬาโลกสามารถสร้างรายได้รวม 5 – 6 แสนล้านบาท และมีอัตราการเติบโตอย่างต่อเนื่องประมาณร้อยละ 3.8 ต่อปี รายได้จากการท่องเที่ยวและกีฬาของประเทศไทย ในส่วนของการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในปี 2559 เป็นการท่องเที่ยวที่เข้าถึงกลุ่มบุคคลที่ชื่นชอบกิจกรรมทางด้านกีฬาและแข่งขันกีฬาแบบเชิงท่องเที่ยว อีกทั้งยังกระตุ้นให้เศรษฐกิจในประเทศไทยให้สูงขึ้น สร้างรายได้แบ่งเป็นกิจกรรมกีฬา 1.8 หมื่นล้านบาท รายได้จากการเข้าชมกิจกรรมกีฬา 2.1 หมื่นล้านบาท และรายได้จากการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ 527 ล้านบาท เห็นได้ว่าการท่องเที่ยวเชิงกีฬานั้นก่อให้เกิดการจ้างงานในอุตสาหกรรมการกีฬาเพื่อเพิ่มความสามารถในการแข่งขันธุรกิจกีฬาต่าง ๆ ภายใน ประเทศ

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ตารางที่ 1 รายได้จากท่องเที่ยวเชิงกีฬาของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ ปี 2559 แยกตามประเภทของการท่องเที่ยว

กิจกรรมปี 2559	รายได้ (ล้านบาท)
การจัดการแข่งขันระดับนานาชาติ	527
การเล่นกิจกรรมกีฬา	18,395
การเข้าชมกิจกรรมกีฬา	2,080
รวม	**21,003**

Note. from “Sports tourism revenue of foreign tourists in 2016” by Office of the Permanent Secretary for Tourism and Sports, 2016, *The tourism economy report*, 2016. p.27

ในจังหวัดขอนแก่น มีกีฬาหลายประเภททั้งกีฬาประเภทเดี่ยวหรือประเภททีม ที่นักกีฬาชาวขอนแก่นเป็นตัวแทนไปสร้างชื่อเสียงให้กับจังหวัดและประเทศชาติ เช่น มีบุคคลมีชื่อเสียงระดับโลกในวงการกีฬาไทย นักกีฬาจังหวัดขอนแก่นที่มีชื่อเสียงโดดเด่น คือ สมรักษ์ คำสิงห์ เป็นคนแรกที่สามารถนำเหรียญทองโอลิมปิก นอกจากนี้ ยังมี วิชัย ราชานนท์ นักมวยสากลได้รับเหรียญทองแดงในการแข่งขันมวยสากลสมัครเล่นโอลิมปิก ณ เมืองแอตแลนตา สหรัฐอเมริกา ภาราดร ศรีชาพันธุ นักเทนนิส อดีตมือวางลำดับที่ 9 ของโลก เป็นต้น รวมถึงกีฬาระดับสโมสรที่มีในจังหวัดขอนแก่น ได้แก่ สโมสรฟุตบอล (สโมสรขอนแก่นเอฟซี และสโมสรขอนแก่นยูไนเต็ด) และสโมสรวอลเลย์บอล (สโมสรวอลเลย์ขอนแก่น และสโมสรไทยเดนมาร์คหนองเรือ) ด้านการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรทางการกีฬา จัดอบรมส่งเสริมบุคลากรภายในจังหวัดและจังหวัดใกล้เคียงที่เข้าร่วมอบรม จังหวัดขอนแก่นเป็นศูนย์กลางของภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มีความพร้อมด้านสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวก มีความพร้อมในการจัดอบรมขั้นพื้นฐานของชนิดกีฬานั้น ๆ มุ่งเน้นการจัดการศึกษาที่มีคุณภาพให้กับผู้เรียน ควบคู่การพัฒนาสู่ความเป็นเลิศระดับนานาชาติ ส่งเสริมพัฒนาให้ผู้เรียนมีวินัย คุณธรรม และจริยธรรมอย่างยั่งยืน ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนานักกีฬาเป็นการวางรากฐาน ยกระดับความรู้ความสามารถให้ได้มาตรฐาน อีกทั้งชาวประชาคมกีฬาและประชาชนทั่วไป ให้ความสำคัญและเกี่ยวข้องกับทางด้านกีฬาจังหวัดขอนแก่นมีศักยภาพสามารถพัฒนาได้ต่อเนื่อง

การพัฒนาเมืองกีฬา เพื่อการท่องเที่ยวและนันทนาการจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมในเมืองนั้น ๆ รวมถึงสามารถช่วยเปลี่ยนภาพลักษณ์ของเมืองให้เป็นเมืองเพื่อสุขภาพและนันทนาการ อันจะส่งผลดีต่อประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เมืองและคนที่เดินทางมาท่องเที่ยวเชิงกีฬาด้วย เทศบาลเมืองขอนแก่นศักยภาพในเชิงที่ตั้งองค์กรที่สนับสนุนด้านการกีฬา บุคลากรด้านกีฬา เช่น นักกีฬา ผู้ฝึกสอน สถานที่สำหรับการจัดการแข่งขันรวมถึงบุคคลสำคัญด้านกีฬาระดับประเทศเหล่านี้สามารถส่งเสริมให้เทศบาลนครขอนแก่นสามารถพัฒนาเมืองเป็นเมืองกีฬาได้ แต่ต้องการแนวทางการพัฒนาที่ชัดเจน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาแนวทางการพัฒนาจัดตั้งเมืองกีฬาเพื่อการท่องเที่ยวและนันทนาการ กรณีศึกษา เทศบาลนครขอนแก่น

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้อมูลจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องด้านการกีฬา เพื่อประกอบการตันสินใจในการออกนโยบายของผู้บริหารเมือง
2. เพื่อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาจัดตั้งเมืองกีฬาเพื่อการท่องเที่ยวและนันทนาการ ของเทศบาลนครขอนแก่น

วิธีดำเนินการวิจัย

ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยวิธีการทบทวนวรรณกรรม และวิธีการสัมภาษณ์เก็บข้อมูล แบบเชิงลึกเจาะจง

ประชากร

ประชากร คือ กลุ่มผู้ประกอบการในอุตสาหกรรมกีฬาในจังหวัดขอนแก่น บุคลากรด้านกีฬาการท่องเที่ยวและกีฬา หรือหน่วยงานของภาครัฐ และเอกชน

กลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยผลการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด 9 กลุ่ม 1) สำนักงานส่วนจังหวัดขอนแก่น 2) องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น 3) เทศบาลนครขอนแก่น 4) การกีฬาส่วนจังหวัดขอนแก่น 5) โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น 6) บุคลากรทางการกีฬา ผู้ฝึกสอน 7) โรงยิมฟิตเนส 8) โรงแรม 9) ที่ทำการพรรคการเมือง รวมทั้งหมด 11 คน ผู้วิจัยกำหนดให้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลภายในเทศบาลนครขอนแก่นเจาะจงไปยังหน่วยงานภาครัฐ เอกชน เข้าถึงผู้มีอำนาจในการตัดสินใจเพื่อรวบรวมข้อมูล

ตารางที่ 2 กลุ่มตัวอย่างรวบรวมข้อมูล

ภาครัฐ		
สถานที่	**บุคลากร**	**จำนวน**
1. สำนักงานส่วนจังหวัดขอนแก่น	รองผู้ว่าราชการจังหวัด	1 คน
2. องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น	นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัด	1 คน
3. เทศบาลนครขอนแก่น	ผู้อำนวยการฝ่ายการศึกษา	1 คน
4. การกีฬาส่วนจังหวัดขอนแก่น	ผู้อำนวยการ	1 คน
5. โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น	ผู้อำนวยการ	1 คน
6. บุคลากรทางการกีฬา ผู้ฝึกสอน	ผู้ฝึกสอนกีฬา	2 คน
ภาคเอกชน		
7. โรงยิมฟิตเนส	ผู้จัดการ	1 คน
8. โรงแรม	ผู้ประกอบการ	1 คน
สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร		
9. ที่ทำการพรรคการเมือง	ผู้แทนราษฎร	1 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

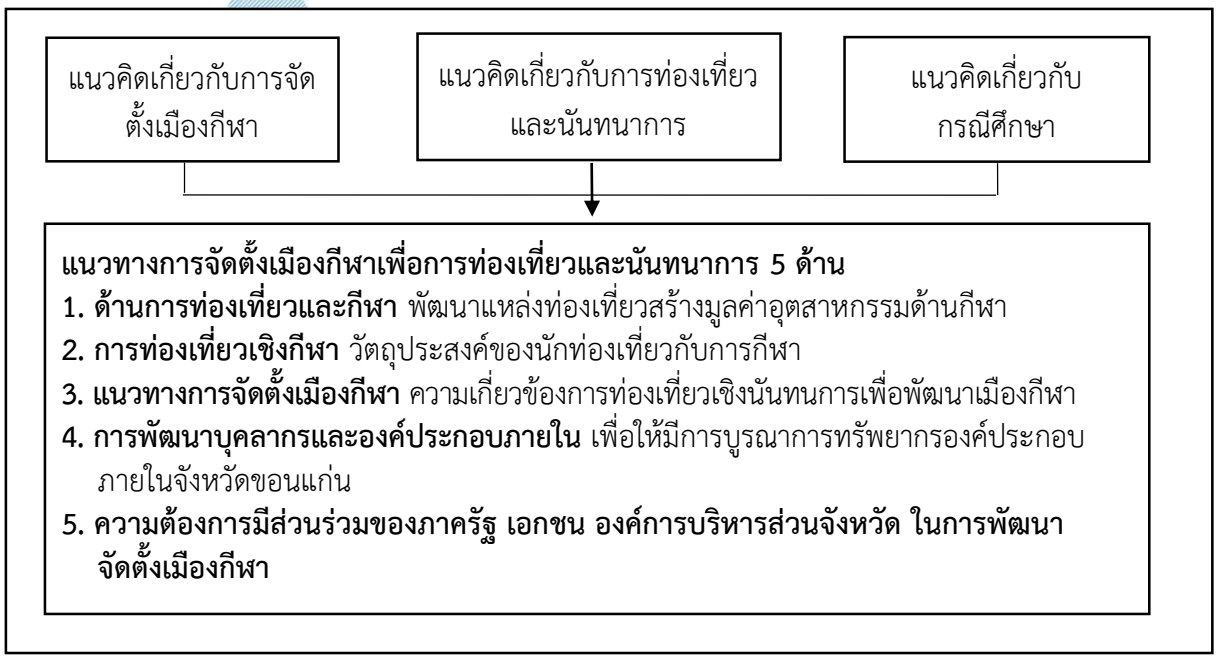
เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบการสัมภาษณ์ ใช้ในการเก็บข้อมูลโดยการสนทนาสอบถามปากเปล่า โดยมีการบันทึกข้อมูลในแบบสัมภาษณ์ มีจุดประสงค์ประเด็นสำคัญในการตั้งคำถามสัมภาษณ์ผู้ให้การสนทนาข้อมูลที่ได้รับทั้งข้อมูลเชิงปริมาณละเชิงคุณภาพ คือ แบบสอบถาม 5 ด้าน 1) ด้านการท่องเที่ยวและกีฬา พัฒนาแหล่งท่องเที่ยวสร้างมูลค่าอุตสาหกรรมด้านกีฬา 2) การท่องเที่ยวเชิงกีฬา วัตถุประสงค์ของนักท่องเที่ยวกับการกีฬา 3) แนวทางการจัดตั้งเมืองกีฬา ความเกี่ยวข้องการท่องเที่ยวเชิงนันทนาการเพื่อพัฒนาเมืองกีฬา 4) การพัฒนาบุคลากรและองค์ประกอบภายใน เพื่อให้มีการบูรณาการทรัพยากรองค์ประกอบภายในจังหวัดขอนแก่น และ 5) ความต้องการมีส่วนร่วมของภาครัฐ เอกชน องค์การบริหารส่วนจังหวัด ในการพัฒนาจัดตั้งเมืองกีฬา

ทฤษฎีเกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษากรอบแนวคิดการพัฒนาเมืองกีฬา ตามนโยบายในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 ยุทธศาสตร์ที่ 4 การพัฒนาอุตสาหกรรมการกีฬา ของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เพื่อเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาเมืองและสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจของท้องถิ่น

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

กรอบแนวคิด



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาแนวทางการพัฒนาจัดตั้งเมืองกีฬาเพื่อการท่องเที่ยวและนันทนาการ กรณีศึกษา เทศบาลนครขอนแก่น

กรณีศึกษา

การท่องเที่ยวและเมืองมีความเกี่ยวข้องกันมาตั้งแต่สมัยโบราณที่กีฬาโอลิมปิกถูกจัดขึ้นในสมัยกรีก จนถึงยุคปัจจุบันที่มีการแข่งขันกีฬาหลากหลายประเภทมากขึ้นทั้งในระดับท้องถิ่น ภูมิภาค และระดับโลก เช่น การแข่งขันฟุตบอล FIFA World Cup การแข่งขันเทนนิส Championships Wimbledon เอเชียนเกมส์ เป็นต้น การแข่งขันเหล่านี้ได้รับความสนใจอย่างล้นหลามจากผู้ชมทั้งภูมิภาคและทั่วโลก อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาเติบโตอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมกีฬาที่จัดขึ้นในสนามกีฬาของแต่ละเมืองทำให้เกิดการเดินทางของผู้คนระหว่างเมืองต่าง ๆ เป็นปัจจัยในการกระตุ้น และสนับสนุนเศรษฐกิจของทั้งเมืองเจ้าภาพ เมืองระหว่างทาง และเมืองที่อยู่โดยรอบที่ตั้งของสถานที่จัดการแข่งขันก็มีผลต่อการพัฒนา เนื่องจากสนามกีฬาส่วนใหญ่ตั้งอยู่ในเขตเมืองจึงทำให้เมืองนั้น ๆ ถูกพัฒนาเมืองในรูปแบบเมืองเพื่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Phakahnun Worapinij, Korbkul Jantarakolica, & Nutworadee Kanittinsuttitong, 2017)

ในบางประเทศนักบริหารเมืองที่เห็นความสำคัญของการออกแบบเมืองให้น่าอยู่ร่วมกับการพัฒนา การกีฬา มีการใช้กีฬาเป็นเครื่องมือสร้างแนวทางกลยุทธ์ในการพัฒนาเมือง การปรับโครงสร้างของเมืองให้ทันยุคสมัย การจัดพื้นที่ของเมืองกีฬาสามารถผสมผสานการพัฒนาเมืองให้สอดคล้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬานันทนาการ ในรูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ จัดการแข่งขันกีฬาระดับโลกเพื่อผลประโยชน์ในระดับเมืองและระดับประเทศ เช่น การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกในกรุงโรมประเทศอิตาลี ปี ค.ศ. 1960 ใช้การแข่งขันโอลิมปิกในการพัฒนาเมือง ประเทศสหรัฐอเมริกา เมืองอินเดียแนโพลิส ได้เห็นความสำคัญในการพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นเขตศูนย์กลางกีฬาและอุตสาหกรรมกีฬา เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวให้มาเยี่ยมชมสถานที่ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาในเมือง ยังมีเมืองที่ประสบความสำเร็จกับแนวคิดการพัฒนาเมืองกีฬาในพื้นที่ต่าง ๆ ของโลก เช่น เมืองคาร์ดิฟฟ์ แมนเชสเตอร์ โดฮา และดูไบ ซึ่งได้เป็นเมืองตัวอย่างในการออกแบบโครงสร้างเป็นเมืองกีฬา โดยมีเป้าหมายที่ต้องการพัฒนาเมืองเพื่อการพักผ่อนและการท่องเที่ยว มาเป็นปัจจัยหลักในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจเมือง คาร์ดิฟฟ์ และแมนเชสเตอร์

ก็เป็นเมืองที่ใช้ธุรกิจการกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาเมือง โดยปรับภูมิทัศน์ฟื้นฟูเมืองให้เหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวที่เกี่ยวกับกีฬา (Andrew, 2010)

ในภูมิภาคอาเซียน ประเทศสิงคโปร์ประสบความสำเร็จในการพัฒนาเมืองกีฬา โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมเสริมสร้างวัฒนธรรมการออกกำลังกายตั้งแต่ระดับเยาวชนไปจนถึงการสร้างนักกีฬาอาชีพให้มีศักยภาพระดับโลก สิงคโปร์ได้รับคัดเลือกให้เป็นเจ้าภาพในการจัดแข่งขันยุวชนโอลิมปิก ปี ค.ศ. 2010 ที่เป็นการจัดการแข่งขันครั้งแรกของโลก แสดงให้เห็นว่าสิงคโปร์พร้อมในด้านโครงสร้างพื้นฐานเมือง สถานที่จัดการแข่งขัน บุคลากร ในการเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาในระดับโลก

ในประเทศไทยนั้น ตัวอย่างของการใช้กีฬาในการพัฒนาเมืองมีให้เห็นอย่างชัดเจน คือ จังหวัดบุรีรัมย์ที่นอกจะดึงดูดนักท่องเที่ยวด้วยปราสาทหินพนมรุ้งอันเป็นโบราณสถานสำคัญระดับประเทศแล้ว บุรีรัมย์ได้ใช้การกีฬาในการดึงดูดนักลงทุน และนักท่องเที่ยวเพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจในจังหวัด การจัดตั้งสโมสรฟุตบอล การสร้างสนามฟุตบอลของสโมสรเพื่อจัดการแข่งขันฟุตบอลสโมสร การแข่งขันรถ และมีความพร้อมด้านสถานที่ที่จะรองรับกลุ่มคนที่จะเข้ามาในพื้นที่เมืองที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา เช่น โรงแรมมีจำนวนและความพร้อมในการรองรับนักท่องเที่ยวที่มาชมการแข่งขันต่าง ๆ หรือผู้ที่มาท่องเที่ยวชื่นชมเมือง บุรีรัมย์มีสนามช้างอารีนาของสโมสรฟุตบอลบุรีรัมย์ยูไนเต็ด ออกแบบได้สวยงามจึงทำให้สามารถดึงดูดท่องเที่ยวและผู้มาชมการแข่งขันเป็นจุดสนใจเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ยังมีการจัดการแข่งขันกีฬาระดับโลก การแข่งขันโมโตจีพี 2020 และการแข่งขันระดับประเทศอีกมากมายที่จัดขึ้นภายในจังหวัด ปัจจัยที่ทำให้การพัฒนาเมืองบุรีรัมย์ด้วยการกีฬาประสบความสำเร็จนั้น ประกอบด้วย สามส่วนหลัก คือ การสนับสนุนจากภาครัฐ การลงทุนของภาคเอกชน และการสนับสนุนจากภาคประชาชน จากการสร้างความรู้สึกความเป็นเจ้าของสโมสรกีฬา หรือสถานที่ต่าง ๆ ร่วมกัน ทำให้โครงการพัฒนาเมืองกีฬาเป็นไปอย่างราบรื่น

ขั้นตอนการทดลอง / เก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยลงพื้นที่ไปสถานที่หน่วยงาน ภาครัฐ เอกชน สถาบันการศึกษา เพื่อสัมภาษณ์เชิงลึก บันทึกเทป โดยใช้โทรศัพท์เป็นเครื่องบันทึกในการสัมภาษณ์

วิธีการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพใช้ระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูล 1) วิธีการศึกษาจากเอกสาร 2) วิธีการสัมภาษณ์

1) วิธีการศึกษาจากเอกสาร

การศึกษาจากเอกสารมีการค้นคว้าจากเอกสารที่เกี่ยวข้องและมีความสำคัญกับการศึกษาวิจัยฉบับนี้

1.1) เอกสารวิชาการ หนังสือ บทความ และข้อมูลที่สืบค้นจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ในระบบอินเตอร์เน็ต

1.2) ระเบียบกฎหมาย รัฐธรรมนูญ พระราชบัญญัติ พระราชกฤษฎีกา กระทรวง ประกาศคำสั่งระเบียบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัย

1.3) ข่าวสาร ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย บทความ บทสัมภาษณ์

เครื่องมือที่ใช้และการเก็บรวบรวมข้อมูล

ด้วยกรณีศึกษาครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยมุ่งเน้นวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะจงและรวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องมือที่ใช้ ประกอบด้วย การจัดเตรียมชุดคำถามการสัมภาษณ์ที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อมูลและรายละเอียด

แนวคำถามการสัมภาษณ์แบบเจาะจง ประกอบไปด้วยแนวคำถามดังนี้

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ส่วนที่ 1 สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาจัดตั้งเมืองกีฬาเพื่อการท่องเที่ยวและนันทนาการ กรณีศึกษา เทศบาลนครขอนแก่น โดยการตั้งคำถามตามกรอบแนวคิด

ส่วนที่ 2 สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา และข้อเสนอแนะทั่วไปให้มีการจัดตั้งเมืองกีฬาเพื่อพัฒนาการท่องเที่ยวและนันทนาการ กรณีศึกษา จังหวัดขอนแก่น

การวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดทำข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากด้วยการถอดข้อมูลการบันทึกเสียง จดบันทึก และรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยบันทึกเสียงและเรียบเรียงข้อมูลจำแนกตามหัวข้อประเด็นสำคัญเพื่อให้เข้าใจต่อการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัย

จากการสรุปผลการวิจัย สามารถแยกเป็นประเด็นตามกรอบแนวคิดที่สำคัญ 5 ข้อ ดังนี้

1. ศักยภาพการท่องเที่ยว (ด้านกีฬา)

จากการสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจากหน่วยงานภาครัฐ ทั้งหมด 7 องค์กร และภาคเอกชน ผู้ประกอบการ สมาชิกวุฒิสภาผู้แทนราษฎรพบว่า กรอบแนวคิดด้านศักยภาพการท่องเที่ยว (ด้านกีฬา) ผู้ให้สัมภาษณ์มีความคิดเห็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ ยังไม่พบแหล่งท่องเที่ยวที่โดดเด่น ที่สอดคล้องเกี่ยวข้องด้านกีฬาและในความพร้อมของแหล่งสถานที่ท่องเที่ยวภายในจังหวัดขอนแก่นไม่สามารถรองรับนักท่องเที่ยว และไม่เป็นจุดดึงดูดสนใจของประชาชนทั่วไปมากนัก ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่มีแนวคิดคล้ายกันในด้านการพัฒนาเมืองกีฬา จะช่วยปรับเปลี่ยนภาพลักษณ์ของจังหวัดขอนแก่นมีผสมผสานให้เกิดการท่องเที่ยวเที่ยวและกีฬานันทนาการกระตุ้นให้ทุกภาคส่วนเห็นสำคัญในการเสริมสร้างกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ เช่น ส่งเสริมการจัดการแข่งขันกีฬาทุกระดับ การแข่งขันกีฬาอาชีพในประเทศไทย และการแข่งขันระดับนานาชาติ เป็นต้น โดยขอนแก่นสามารถใช้พื้นที่ว่างที่มีอยู่เดิมปรับปรุงเพื่อสร้างภาพลักษณ์ใหม่ด้านกีฬา เช่น การก่อสร้างสนามกีฬาให้ได้ตามมาตรฐานตามหลักเกณฑ์ สร้างความเป็นเจ้าของร่วมให้กับชาวเมืองคนขอนแก่นได้มีความรู้สึกมีส่วนร่วมในการพัฒนาเมืองกีฬา ส่งเสริมกิจกรรมทางกีฬาหรือพัฒนาการกีฬาสู่ความเป็นเลิศ ประชาชนสามารถใช้ประโยชน์จัดทำกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาต่าง ๆ มีความสนใจที่จะดูแลตนเองด้านทางสมรรถภาพทางกายอันจะเป็นผลพลอยได้ที่จะทำให้ประชาชนได้เห็นถึงความสำคัญด้านกีฬามากขึ้น อีกทั้งยังทำให้เป็นจุดสนใจของผู้ที่มาเข้ามาใช้บริการต่าง ๆ ในเทศบาลนครขอนแก่น รวมไปถึงการพักผ่อนของนักท่องเที่ยวที่เข้ามาภายในจังหวัดขอนแก่น

2. การท่องเที่ยวเชิงกีฬา

จากการสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจากหน่วยงานภาครัฐ ทั้งหมด 7 องค์กร และภาคเอกชน ผู้ประกอบการ สมาชิกวุฒิสภาผู้แทนราษฎรพบว่า ภาครัฐที่มีส่วนเกี่ยวข้องเข้าใจไปในทิศทางเดียวกัน คือ ผู้เกี่ยวข้องกับการออกนโยบาย หรือผู้รับนโยบายไปปฏิบัติ ทราบถึงประโยชน์ มูลค่ารายได้ทางเศรษฐกิจที่จะเกิดจากกิจกรรมอุตสาหกรรมด้านการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ภาครัฐมีการจัดกิจกรรมส่งเสริม ประชาสัมพันธ์ด้านการแข่งขันกีฬาอยู่สม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ประชาชนทั้งภายในจังหวัดและในประเทศไทยทราบถึงกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในจังหวัด ในภาคเอกชนได้มีการรวมกลุ่มสนับสนุนจัดตั้งสโมสรฟุตบอลประจำจังหวัด 2 สโมสรหลัก คือ ขอนแก่น ยูไนเต็ด และขอนแก่น เอฟซี ที่มีฐานกลุ่มผู้สนับสนุนผู้ชมเป็นจำนวนมาก ทั้งในพื้นที่จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดใกล้เคียงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยช่วยส่งเสริมกระตุ้นความสนใจของประชาชนให้เข้ามาสนับสนุนมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวกับการท่องเที่ยงเชิงกีฬามากขึ้น ซึ่งจะส่งผลกระทบทางบวกในการกระตุ้นเศรษฐกิจในพื้นที่อีกด้วย

3. แนวทางการจัดตั้งเมืองกีฬา

จากการสัมภาษณ์หน่วยงานภาครัฐที่มีอำนาจสามารถออกแบบ กำหนดนโยบายในการวางแผนพัฒนาจังหวัด รวมไปถึงสถาบันการศึกษาที่เกี่ยวข้องด้านกีฬา สมาชิกวุฒิสภาผู้แทนราษฎราษฎร ผู้มีส่วนสามารถผลักดันสนับสนุน การจัดตั้งเมืองกีฬาภายในเมืองเทศบาลนครขอนแก่นพบว่า ตามแผนพัฒนาด้านกีฬาที่กำลังจะพัฒนาจัดตั้งเมืองกีฬา ในวันที่ 9 กันยายน พ.ศ. 2563 ที่ผ่านมา ทางคณะผู้บริหารได้เข้าร่วมเสนอตัวกับการกีฬาแห่งประเทศไทย การเป็นเจ้าภาพการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 39 และกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 49 ในปี 2565, 2566 เพื่อให้เป็นตามหลักเกณฑ์ของการกีฬาแห่งประเทศไทยได้กำหนดเงื่อนไขการขึ้นเป็นเมืองกีฬา แต่ก็พบปัญหาที่เป็นสาระสำคัญจากหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านกีฬา ในเรื่องของคุณภาพของสนามในการจัด การแข่งขันยังไม่ตรงตามมาตรฐานที่สมาคมสหพันธ์กีฬานานาชาติรับรองที่กำหนดให้ต้องมีสนามกีฬาให้ครบทุกชนิดกีฬาตามข้อกำหนด รวมถึงโครงการปรับปรุงสนามกีฬา ซึ่งทางหน่วยงานภาครัฐโดยองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่นมีงบประมาณไม่เพียงพอ ที่จะจัดสรรมาเพื่อพัฒนาเมืองให้ตรงตามมาตรฐานการจัดตั้งเมืองกีฬาได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ อีกทั้งความคิดเห็นจากสำนักงานจังหวัดร่วมกับการกีฬาแห่งประเทศไทย ขอนแก่น และองค์การบริหารส่วนจังหวัดได้ให้ความสำคัญเห็นตรงกันว่ามีแผนการพัฒนาสนามกีฬาให้เกิดเป็นศูนย์กีฬาแห่งชาติขอนแก่นในอนาคต โดยใช้พื้นที่ว่างเปล่าบริเวณพื้นที่แก่งน้ำต้อน ตำบลท่าพระ จังหวัดขอนแก่น พื้นที่กว่า 4,884 ไร่ เริ่มมีการพัฒนาพื้นที่บางส่วนมีการเตรียมด้านก่อสร้างสนามกีฬาทางน้ำ ทางบก ทางอากาศ เพื่อเตรียมความพร้อมในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ ที่จะถึงในอนาคตจึงให้มีการเตรียมความพร้อมมีแนวทางในการก่อสร้างสนามเพื่อให้สอดคล้องตามข้อกำหนดในการขึ้นเป็นเมืองกีฬา และมีแผน พัฒนาที่จะจัดตั้งเป็นศูนย์กีฬาแห่งชาติขอนแก่นหรือมหาลัยกีฬาแห่งชาติขอนแก่นให้เกิดการพัฒนาเมืองขึ้นเป็นเมืองกีฬาในอนาคต

4. การพัฒนาบุคลากรและองค์ประกอบภายใน

จากการสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจากหน่วยงานภาครัฐ ทั้งหมด 7 องค์กร และภาคเอกชนผู้ประกอบการ สมาชิกวุฒิสภาผู้แทนราษฎรพบว่า มีความคิดเห็นไปในแนวทางเดียวกัน กล่าวคือ จังหวัดขอนแก่นมีความพร้อมในด้านบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการกีฬามีผู้ชำนาญการระดับอาชีพ หรือระดับชาติ ทั้งนักกีฬา ผู้ฝึกสอน หรือนักวิทยาศาสตร์การกีฬาหลายภาคส่วนมีการให้ความร่วมมือในการพัฒนาบุคลากร โดยการส่งบุคลากรเข้าร่วมโครงการตามที่การกีฬาแห่งประเทศไทย หรือสมาคมกีฬาแต่ละประเภทกีฬาจัดขึ้นมีการจัดอบรมพัฒนาศักยภาพเฉพาะทางด้านกีฬานั้น ๆ เห็นได้ว่าองค์กรทุกหน่วยงานให้ความสำคัญที่จะพัฒนาองค์ความรู้ด้านกีฬาอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ศักยภาพของนักกีฬาพัฒนาสู่ความเป็นเลิศได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และพัฒนาการต่อยอดองค์ความรู้ด้านวิชาการกีฬาหรือด้านกีฬาสู่ความเป็นเลิศ ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนมากให้ความเห็นว่าควรมีการยกระดับสถาบันการศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น เข้าสู่มหาวิทยาลัยหรือมีการจัดตั้งมหาวิทยาลัยกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตขอนแก่น เพื่อส่งเสริมการพัฒนาการกีฬาและพัฒนาเมืองกีฬาให้ครบรอบด้านยิ่งขึ้น

5. ความต้องการมีส่วนร่วมของภาครัฐ เอกชน องค์การบริหารส่วนจังหวัด ในการพัฒนาจัดตั้งเมืองกีฬา

จากการสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจากหน่วยงานภาครัฐ ทั้งหมด 7 องค์กร และภาคเอกชน ผู้ประกอบการ สมาชิกวุฒิสภาผู้แทนราษฎรพบว่า การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ให้ความมือมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่จัดขึ้นเป็นประจำเป็นอย่างดี ในส่วนการพัฒนาเมือง ด้านยุทธศาสตร์แผนการพัฒนาจัดตั้งเมืองกีฬายังไม่ปรากฏแนวทางการส่งเสริมนโยบายการจัดตั้งเมืองกีฬา ซึ่งบางหน่วยงานการทำงานปฏิบัติหน้าที่ทำตามกำหนดนโยบายของหน่วยงานตนเองไม่สามารถที่จะพัฒนาด้านพัฒนาเมืองกีฬาได้ จึงทำให้ทุกภาคส่วนไม่มีนโยบาย

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

หรือแนวทางการนำยโยบายมาปฏิบัติตามแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติมีให้เห็นเด่นชัดเฉพาะหน่วยงานที่รับผิดชอบและส่งเสริมเกี่ยวกับด้านกีฬาแต่ไม่สามารถผลักดันได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากจังหวัดขอนแก่นไม่มีแผนยุทธศาสตร์หรือแผนพัฒนาเมืองกีฬาถูกบรรจุลงในแผนพัฒนาจังหวัดจึงไม่มีแนวปฏิบัติที่จะริเริ่มหรือเป็นแนวทางในการผลักดันแนวคิดการจัดตั้งเมืองกีฬาให้เป็นรูปธรรมได้ จากความเห็นในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานไม่สามารถที่จะพัฒนาเมืองกีฬาได้ ต้องให้ผู้มีอำนาจบริหารเมืองในการริเริ่มในการพัฒนาด้านกีฬาและพัฒนาเมืองกีฬาอย่างจริงจังเพื่อให้เกิดการจัดตั้งเมืองกีฬา เพราะการพัฒนาเมืองกีฬาเป็นการก่อสร้างสนามกีฬาหรือปรับปรุงเพื่อปรับเปลี่ยนภาพลักษณ์ จึงต้องมีการกำหนดแผนยุทธศาสตร์ให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาจังหวัด ให้ผู้บริหารเมืองได้นำนโยบายตามแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ได้กำหนดนโยบายให้ทุกภาคส่วนไปปฏิบัติรวมถึงความต้องการในการร่วมมือทุกหน่วยงานพร้อมที่จะร่วมงานในการพัฒนาจัดตั้งเมืองกีฬาให้จังหวัดขอนแก่นขึ้นเป็นเมืองกีฬา และพร้อมในการปฏิบัติตามแผนพัฒนาจังหวัด

อภิปรายผลงานวิจัย

การริเริ่มในการพัฒนาเมืองกีฬา เห็นได้ว่าการขึ้นเป็นเมืองกีฬาต้องใช้หลักเกณฑ์ตามมาตรฐานการกีฬาแห่งประเทศ หรือมาตรฐานสนามกีฬาที่สมาคมสหพันธ์กีฬานานาชาติรับรอง หรือมีการก่อสร้างสนามกีฬาเกิดเป็นภาพลักษณ์ของเมือง ความพร้อมของเมืองทุกในมิติการทำงานและปฏิบัติหน้าที่ รวมถึงการผลักดันการร่วมมืออย่างเป็นระบบเพื่อให้เกิดเป็นเมืองกีฬา พัฒนาแหล่งท่องเที่ยวและเป็นเมืองต้นแบบโมเดลด้านกีฬาให้กับภูมิภาคอื่น ๆ สามารถนำแนวทางไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาเมือง

ดังนั้นจากการวิเคราะห์ข้อมูลจากกรอบแนวคิด แนวทางการจัดตั้งเมืองกีฬาเพื่อการท่องเที่ยวและนันทนาการกรณีศึกษาเทศบาลนครขอนแก่น ศักยภาพด้านการท่องเที่ยว (ด้านกีฬา) ยังไม่พบแหล่งท่องเที่ยวที่โดดเด่นที่เป็นจุดสนใจของนักท่องเที่ยวมากนัก หากจะให้เกิดการท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Weed, 2006) ภาครัฐที่มีส่วนเกี่ยวข้องเป็นกำลังหลักสำคัญในการสนับสนุน ผลักดันโดยใช้ช่องทางสื่อในการประชาสัมพันธ์ ให้ประชาชนได้สนใจรับรู้ได้มีส่วนร่วมกับกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ และชมแข่งขันกีฬาทุกระดับหรือเข้าร่วมกิจกรรมหรือได้รับรู้ถึงการส่งเสริมด้านกีฬาเพื่อสุขภาพให้ประชาชนได้เข้าใจเข้าถึงการมีส่วนร่วมด้านกีฬาส่งผลให้เกิดการกระตุ้นเศรษฐกิจภายในประเทศและภายในจังหวัด ส่งเสริมให้ผู้ประกอบการได้มีรายได้มีอาชีพเพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้มีการวางแผนพัฒนาเมืองหรือการมีแนวทางการจัดตั้งเมืองกีฬา (Rosentraub, 2000) ในส่วนภาครัฐคณะผู้บริหารเมืองร่วมมือหลายภาคส่วนได้มีการเตรียมข้อมูลเกี่ยวข้องกับด้านกีฬาทั้งหมด ด้านท่องเที่ยวเชิงกีฬา ด้านศักยภาพขอนแก่นพัฒนาเมือง การบริการระบบขนส่งมวลชน การบริการที่พักอาศัย และศักยภาพบุคลากรชำนาญการด้านกีฬา เพื่อเสนอการเป็นเจ้าภาพแข่งขันกีฬาสูงสุดระดับชาติ คือ เยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 39 และกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 49 ในปี 2565, 2566 เป็นเครื่องยืนยันในการเสนองบประมาณในการจัดสรรงบในการก่อสร้างสนามกีฬาหรือก่อสร้างศูนย์กลางกีฬาแห่งชาติภูมิภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดขอนแก่นเป็นศูนย์กลาง หากผ่านตามหลักเกณฑ์คณะกรรมการพิจารณาคุณสมบัติการกีฬาแห่งประเทศไทยเพื่อได้รับคัดเลือกให้จังหวัดขอนแก่น เป็นเจ้าภาพการแข่งขันและผ่านตามหลักเกณฑ์การเป็นเมืองจัดตั้งเมืองกีฬาพร้อมทั้งบูรณาการมีส่วนร่วมการทำงานด้านนโยบายการจัดการบริหารงานการกีฬา ด้านการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวนันทนาการ และการพัฒนาเศรษฐกิจแหล่งอุตสาหกรรมด้านกีฬาสอดคล้องกับแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 6 ยุทธศาสตร์ที่ 4 (Ministry of Tourism and Sports, 2016) รวมถึงการทำงานทุกภาคส่วนรัฐ เอกชน ผู้ประกอบการ นักลงทุน ภายในเทศบาลนครขอนแก่นได้เห็นความสำคัญประโยชน์ของด้านกีฬามากขึ้น หากได้รับการพัฒนาส่งเสริมอย่างจริงจังและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และความต้องการของทุกภาคส่วน

พร้อมที่จะพัฒนาให้เป็นเมืองกีฬา โดยนำนโยบายของผู้บริหารเมืองที่เป็นหลักในการกำหนดแผนพัฒนาจังหวัดตามแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติเพื่อเป็นยุทธศาสตร์ในการสร้างเมืองกีฬา

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ จากข้อมูลที่ได้ใช้เป็นกรณีศึกษาได้เห็นถึงแนวทางการขึ้นเป็นเมืองกีฬาในต่างประเทศมีความพร้อมด้านการพัฒนาเมือง ภาครัฐให้ความสำคัญด้านกีฬาได้เห็น มีการใช้กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาเมือง เพื่อใช้เป็นแนวทางการพัฒนาเมือง โครงสร้างขั้นพื้นฐานให้ทันตามทันยุคสมัยให้สอดคล้องกับการท่องเที่ยวเชิงนันทนาการเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวเข้ามาในเมืองนั้น ๆ และปรับภูมิทัศน์ฟื้นฟูเมือง และกระตุ้นเศรษฐกิจ เช่น เมืองคาร์ดิฟฟ์ และแมนเชสเตอร์ ที่เป็นเมืองที่ใช้ธุรกิจทางด้านกีฬามาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาเมืองให้เหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจและพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ส่วนในประเทศไทยที่ใช้ด้านกีฬาในการส่งเสริมอุตสาหกรรมกีฬาและการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ปัจจุบันมี 6 จังหวัด คือ ชลบุรี สุพรรณบุรี บุรีรัมย์ อุดรธานี ศรีสะเกษ และกระบี่ ที่ขึ้นเป็นเมืองกีฬา รวมถึงอีก 3 จังหวัด คือ เชียงราย พัทลุง และภูเก็ต ที่นำด้านกีฬาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและด้านการส่งเสริมกีฬาไทย (กีฬาพื้นบ้าน) ที่ใช้กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาเมือง เห็นได้ว่ากระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ซึ่งเป็นหน่วยงานภาครัฐที่เป็นหลักกำหนดนโยบายตามแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติให้ทุกจังหวัดได้นำแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 ยุทธศาสตร์ที่ 4 การพัฒนาอุตสาหกรรมการกีฬาเพื่อเป็นส่วนสำคัญในการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ ไปใช้ประโยชน์ต่อการพัฒนาเศรษฐกิจจนเกิดการสร้างรายได้ภายในจังหวัด

ในส่วนของเทศบาลนครขอนแก่นการออกแบบเมืองหรือการพัฒนาเมืองกีฬา จังหวัดขอนแก่นมีความพร้อมหลากหลายสำคัญของการพัฒนาศักยภาพภายในจังหวัดพร้อมที่จะจัดตั้งเมืองกีฬา (Panom Hongchumpear, & Siwat Sripokangkol, 2020) ควรให้มีมติการประชุมวางแผนดำเนินการไปในทิศทางการพัฒนาเมืองกีฬาอย่างจริงจังและให้นักการเมืองทุกระดับภายในจังหวัดเป็นตัวแทนประชาชน และนักลงทุนทั้งภายในประเทศไทยและต่างประเทศเข้ามามีส่วนร่วมในการลงทุน หากเปิดโอกาสให้ภาคเอกชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการเสนอแนะวางแผนพัฒนา และให้ส่วนกลางรัฐบาลหรือสำนักงานส่วนจังหวัดขอนแก่นเป็นเสาหลักในการดำเนินการเสริมสร้าง รวมไปถึงประชาชนชาวขอนแก่นได้มีส่วนร่วมในการออกแบบพัฒนาเมืองกีฬาพร้อมทั้งผู้เชี่ยวชาญวิชาการด้านกีฬาและผู้ที่เชี่ยวชาญการพัฒนาเมืองกีฬาได้เข้ามาเสริมสร้างออกแบบระดมความคิดเพื่อเสนอแนวทาง การจัดตั้งเมืองกีฬาเพื่อการท่องเที่ยวและนันทนาการให้ทุกภาคส่วนได้เห็นความสำคัญด้านกีฬา และเพิ่มแผนกำหนดนโยบายลงในแผนพัฒนาจังหวัด และในการปฏิบัติหน้าที่ทุกหน่วยงานเข้าใจเป้าหมายในทิศทางเดียวกัน ตามแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 ยุทธศาสตร์ที่ 4 การพัฒนาอุตสาหกรรมการกีฬาเพื่อเป็นส่วนสำคัญในการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ

References

Andrew Smith. (2010) *The development of sport - city zones and their potential value as tourism resources for urban areas a school of architecture and the built environment, University of Westminster, London, UK*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/233079288_The_Development_of_Sports-City_Zones_and_Their_Potential_Value_as_Tourism_Resources_for_Urban_Areas

Gibson. (1998). *Sport tourism: A critical analysis of research*. Retrieved from https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1441352398700993

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

Mark S. Rosentraub. (2000). *Sports facilities, redevelopment, and the centrality of downtown areas: Observations and lessons from experiences in a rustbelt and sunbelt city*. Retrieved from https://scholarship.law.marquette.edu/sportslaw/vol10/iss2/7/

Mike Weed (2006). *Sports Tourism and the Development of Sports Events.* Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/242519882_Sports_Tourism_and_the_Development_of_Sports_Events

Ministry of Tourism and Sports. (2016). *National Cavalry Sports Issue No. 6 (2017 - 2021).* Bangkok: Printing Company, Veterans General Hospital.

Office of the Permanent Secretary for Tourism and Sports. (2016). *Sports tourism revenue of foreign tourists in 2016*. The tourism economy report 2016.

Phakahnun Worapinij, Korbkul Jantarakolica, & Nutworadee Kanittinsuttitong. (2017) *Sports tourism management model and the development of sport tourism in Thailand*. Retrieved from file:///Users/piyasirijavelin/Downloads/SportsTourismManagementModelandthedevelopmentofsporttourisminThailand.pdf

Phanorm Hongchumpear, & Siwach Sripokangkol. (2020) Study on potentiality in Khon Kaen development toward the sport city. *Journal of local governance and innovation, 4*(1), January – April. 15 – 30.

Ross, Stephen D. (2001). *Developing Sports Tourism*. National Laboratory for Tourism and Ecommerce. University of Illinois.

Received: January, 7, 2021
Revised: March, 2, 2021
Accepted: March, 9, 2021

อาการคิดถึงบ้านของนักเรียนประจำในโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี

คุณิตา ตันเจริญสุข[1] นิธิศ ธงภักดิ์[2] และวริษฐา เทียมทิพร[3]

[1]บริษัท ไปรษณีย์ไทย จำกัด

[2]โรงเรียนสมเด็จพระปิยมหาราชรมณียเขต

[3]สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของอาการโฮมซิกที่มีต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนโรงเรียนประจำ และแนวทางการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนประจำที่มีอาการโฮมซิก การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 2 คน โรงเรียนประจำแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบประเมินอาการโฮมซิก (The Homesickness Questionnaire: HQ) และแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) แล้วนำแบบประเมินไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสม ใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลสามเส้า (data triangulation) โดยสัมภาษณ์ครูเรือนนอน จำนวน 2 ท่าน และนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก จากนั้นนำผลมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (content analysis)

ผลการวิจัยพบว่า อาการโฮมซิกจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตโดยเฉพาะในช่วงแรกที่นักเรียนเข้ามาอยู่ในโรงเรียนประจำ เนื่องจากนักเรียนยังปรับตัวไม่ได้กับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ และกฎระเบียบที่เคร่งครัดของโรงเรียนประจำ ในช่วง 1 เดือนแรก นักเรียนไม่สามารถใช้โทรศัพท์ และไม่อนุญาตให้ผู้ปกครองเข้ามาเยี่ยม แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปนักเรียนมีการปรับตัว เช่น หางานอดิเรกที่ตนเองสนใจทำเพื่อให้ไม่มีเวลาว่างและไม่กังวลเกี่ยวกับเรื่องที่ทำให้หนักใจ ซึ่งจะทำให้อาการโฮมซิกดีขึ้น

คำสำคัญ: อาการโฮมซิก; การใช้ชีวิตในโรงเรียนประจำ; การปรับตัว

Corresponding author: นางสาววริษฐา เทียมทิพร, สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, Email: warittha.tia@ku.th

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

HOMESICKNESS SYNDROME OF BOARDING SCHOOL STUDENTS AT ONE BOARDING SCHOOL IN KANCHANABURI PROVINCE

Khunita Tancharoensuk[1], Nithis Thongpak[2], and Warittha Tiamtiporn[3]
[1]Thailand post Company Limited
[2]Somdetchphrapiyamaharajrommaniyakhet School
[3]Office of Academic Resources and Information Technology
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

Abstract

The purposes of this research were to 1) study the effects of homesickness syndrome on the life of boarding school students, and 2) study the adaptation guidelines for boarding school students with homesickness. The research was a qualitative research. The subjects were 2 grade 7 students at one boarding school in Kanchanaburi Province. The research instruments included The Homesickness Questionnaire: HQ and semi - structured interview form. The data were analyzed using content analysis.

The results of research were found that: homesickness affected life in a boarding school students, especially when they first moved in. This was because students were unable to adapt to the new environment and the strict rules of boarding school. This school did not allow students to use their phones as well as, parents were not allowed to visit them during the first month. Afterward, students made better adjustments, such as taking up hobbies, keeping busy, talking to friend and avoiding friends, who asked about their family. By doing so, their homesickness symptoms were better.

Keywords: Homesick, Boarding school, Adaptation

Corresponding author: MISS Warittha Tiamtiporn, Office of Academic Resources and Information Technology ,Rajamangala University of Technology Thanyaburi Email: warittha.tia@ku.th

บทนำ

ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งที่ต้องห่างไกลจากบ้าน ห่างไกลจากคนที่เป็นที่รัก และสภาพแวดล้อมที่เราคุ้นเคย คุณเคยคิดถึงช่วงเวลาและบรรยากาศเก่า ๆ แบบนั้นบ้างหรือไม่ คุณเคยอยากย้อนเวลากลับไปช่วงเวลาและบรรยากาศเก่า ๆ เหล่านั้นบ้างหรือไม่ แล้วคุณเคยคิดถึงคนที่คุณรักและผูกพันจนแทบจะขาดใจไหม หลาย ๆ คนคงเคยผ่านเหตุการณ์แบบนี้มาก่อนในชีวิต เหตุการณ์ที่เรียกว่า “ความคิดถึง” ความคิดถึงเหล่านั้นอยู่ในทุกที่ทุกช่วงเวลาของการดำเนินชีวิต ความคิดถึงบางครั้งก็ทำให้เรายิ้มและหัวเราะทั้งน้ำตา (Parichat Tanboon, 2018)

“ความคิดถึง” เป็นที่รู้จักกันดีในชีวิตมนุษย์มานานแล้ว เพราะเนื่องด้วยมนุษย์เรานั้นเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความผูกพันระหว่างกันและเป็นสัตว์สังคม อย่างไรก็ตาม ก็ยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับ “ความคิดถึง” อย่างจริงจังจนกระทั่งในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 17 จึงเริ่มมีการศึกษาเกี่ยวกับความคิดถึง แต่ศึกษาในเชิงผลเสียที่เกิดขึ้นกับความคิดถึง โดยในทางจิตวิทยาคลินิกเราเรียกความคิดถึงว่า “nostalgia” มีรากศัพท์จากภาษากรีซ โดยเกิดจากการผสมคำ คือ คำว่า “nosto” แปลว่า “Homecoming” หรือการกลับบ้าน กับความว่า “algos” แปลว่า “pain” หรือความเจ็บปวดโดยศัพท์นี้เกิดขึ้นจากนักเรียนแพทย์ที่ใช้เรียกอาการวิตกกังวลและความกลัวของมิชชันนารีชาวสวิสฯ ที่ต้องจากบ้านมาไกลเพื่อมาเผยแพร่ศาสนา หรือจะเรียกว่าเป็นอาการ Homesick (Parichat Tanboon, 2018)

“อาการคิดถึงบ้านเป็นการคิดถึงบ้านและครอบครัวในขณะที่ต้องออกมาอยู่ที่ห่างไกลบ้าน” (Jungmeen, David, & Kirby, 2010) ซึ่งอาการคิดถึงบ้านเป็นอาการตอบสนองที่พบเห็นได้ทั่วไปและไม่รุนแรงนักในการแยกตัวออกจากบ้านครอบครัวและเพื่อนฝูงและการเผชิญกับการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ แต่สำหรับบางคนอาการคิดถึงบ้านถึงขนาดที่ขัดขวางการทำงานตามปกติซึ่งคล้ายคลึงกับการไว้ทุกข์หรือความเศร้าโศกทางพยาธิวิทยา (Earl Banning, 2010) สอดคล้องกับ Thurber, & Walton (2007) ได้อธิบายอาการคิดถึงบ้านว่าถูกกำหนดให้เป็น “ความทุกข์และความบกพร่องในการทำงานที่เกิดจากการพลัดพรากจากบ้าน”

ทั้งนี้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีอายุระหว่าง 12 - 13 ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังเข้าสู่ช่วงเริ่มต้นของวัยรุ่นที่เข้ามาเรียนในโรงเรียนประจำกินนอนและต้องพักอยู่ภายในเรือนนอนที่ทางโรงเรียนจัดไว้ให้ ซึ่งเป็นลักษณะการพักอาศัยแบบนักเรียนประจำ ซึ่งต้องอยู่ใต้กฎระเบียบของเรือนนอน มีกิจวัตรที่ต้องปฏิบัติในแต่ละวันอย่างชัดเจน การที่นักเรียนต้องมาอยู่ประจำทำให้อยู่ห่างจากครอบครัว พบสังคม วัฒนธรรม และสิ่งรอบตัวใหม่ ๆ ที่รู้สึกว่าไม่คุ้นเคย จึงต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิต วัฒนธรรม รูปแบบการเรียนใหม่กับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ต้องปรับวิถีการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจทำให้เกิดความวิตกกังวลกับสภาพสังคมใหม่ รวมถึงการหาเพื่อนใหม่ บางคนมีความรู้สึกดดันกับการที่ต้องทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในการศึกษาอีกด้วย ซึ่งอาการโฮมซิก จะเกิดขึ้นกับคนที่ต้องอยู่ห่างจากครอบครัวมาใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ที่ไกลบ้านซึ่งจะทำให้เกิดรู้สึกไม่สบายใจและส่งผลถึงสุขภาพกายและสุขภาพจิต

จากปัญหาของนักเรียนใหม่ที่เข้ามาเรียนในโรงเรียนประจำ ซึ่งโรงเรียนประจำมีหลายประเภท ทางผู้วิจัยเลือกศึกษาโรงเรียนประจำที่เป็นโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ซึ่งจัดตั้งขึ้นสำหรับช่วยเหลือนักเรียนที่เรียนดีแต่ลำบากทางฐานะทางการเงิน และนักเรียนที่ด้อยโอกาสทางการศึกษาที่ไม่สามารถเข้ารับการศึกษาได้อย่างสะดวก จากทุกพื้นที่ทั่วประเทศ ให้มีโอกาสได้รับการศึกษาต่อตามขีดความสามารถของแต่ละบุคคลโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเล่าเรียน โดยที่นักเรียนต้องใช้ชีวิตภายใต้กฎระเบียบที่ต้องปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอย่างเป็นเวลา อีกทั้งนักเรียนที่เข้ามาเรียนในโรงเรียนประจำแห่งนี้ยังมาจากหลากหลายจังหวัด ซึ่งมีทั้งนักเรียนที่ยากจน นักเรียนที่ประสบปัญหาครอบครัวหย่าร้างและนักเรียนที่อยู่ตามชายแดนของประเทศไทย เป็นต้น ทำให้นักเรียนบางส่วนอาจประสบกับปัญหาการใช้ชีวิตที่แตกต่างกัน เมื่อนักเรียนเข้ามาใหม่ นักเรียน

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

บางส่วนยังไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของโรงเรียน กฎระเบียบ วิถีชีวิตใหม่ ในโรงเรียนประจำได้ จึงทำให้นักเรียนบางส่วนมีอาการโฮมซิกหรืออาการคิดถึงบ้าน ทางคณะผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาว่าอาการโฮมซิกส่งผลต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนโรงเรียนประจำอย่างไร และนักเรียนมีการปรับตัวเมื่อมีอาการโฮมซิกในลักษณะใดบ้าง ทั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของอาการโฮมซิกที่มีต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนโรงเรียนประจำ และแนวทางการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนประจำที่มีอาการโฮมซิก รวมทั้ง คาดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนกำหนดนโยบาย และแนวทางการดำเนินงานของโรงเรียนประจำ อันจะส่งผลต่อการเรียนรู้และการใช้ชีวิตในโรงเรียนประจำของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของอาการโฮมซิกที่มีต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนโรงเรียนประจำ
2. เพื่อศึกษาแนวทางการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนประจำที่มีอาการโฮมซิก

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนการวิจัย โดยเริ่มจากการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย จากนั้นสร้างเครื่องมือในการวิจัย ตรวจสอบข้อมูล เก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

กลุ่มเป้าหมาย

ในการศึกษา เรื่อง โฮมซิกอาการทางใจของเด็กหอโรงเรียนประจำ: กรณีศึกษาโรงเรียนประจำแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนประจำแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี โดยมีการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายจากแบบประเมินอาการโฮมซิก (The Homesickness Questionnaire: HQ) จำนวน 2 คน โดยได้รับการยินยอมในการสัมภาษณ์จากผู้ปกครองของกลุ่มเป้าหมาย และทางผู้วิจัยได้ทำหนังสือขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลในโรงเรียนจากผู้บริหารสถานศึกษา และสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมจากครูเรือนนอนจำนวน 2 ท่าน ซึ่งครูเรือนนอนมีความใกล้ชิดกับนักเรียน เนื่องจากต้องดูแลนักเรียนตลอดเวลาที่นักเรียนอยู่เรือนนอน อีกทั้งครูเรือนนอนยังเป็นครูผู้สอนในรายวิชาที่เรียนในโรงเรียนอีกด้วย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1) แบบประเมินอาการโฮมซิก (The Homesickness Questionnaire: HQ) มีข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ แบบ rating scale (5 ระดับ ประกอบด้วย เห็นด้วยน้อยที่สุด เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยมาก และเห็นด้วยมากที่สุด) โดยแบบประเมินนำมาจากงานวิจัยเรื่อง Homesickness in College Students: The Moderating Effect of Religiousness on the Relationship between Homesickness and Maladjustment (Chair, Harrison, & Deater - Deckard, 2010)

2) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง เรื่อง โฮมซิกอาการทางใจของเด็กหอโรงเรียนประจำ: กรณีศึกษาโรงเรียนประจำแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 6 ข้อ ซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์ที่มีข้อคำถามที่เกี่ยวกับผลของอาการโฮมซิกที่มีต่อการใช้ชีวิตในโรงเรียนประจำ และแนวทางการปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียนประจำที่มีอาการโฮมซิก โดยผลการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ในการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายได้

นำแบบประเมินอาการโฮมซิกและแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมพบว่า แบบประเมินอาการโฮมซิกและแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างสามารถนำไปใช้ในการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายและนำไปสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายของงานวิจัยนี้ได้

การตรวจสอบข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลสามเส้า (data triangulation) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูล ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ครูเรือนนอนที่ดูแลนักเรียนโรงเรียนประจำที่มีอาการโฮมซิก และนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 2 คน โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ในด้านการศึกษาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์อีกครั้งว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกและผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหาจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ดร.ธนนันท์ ธนารัชตะภูมิ ดร.อุษณี ลลิตผสาน และ ดร.สรียา โชติธธรรม อาจารย์ประจำสาขาการวิจัยและประเมินทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้แบบประเมินอาการโฮมซิก (The Homesickness Questionnaire: HQ) แล้วพบว่า มีนักเรียนที่มีอาการโฮมซิกจำนวน 2 คน หลังจากได้กลุ่มเป้าหมายแล้ว ผู้วิจัยสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างกับกลุ่มเป้าหมาย ครูผู้สอน และครูเรือนนอน จากนั้นนำผลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล คือ เดือนมีนาคม - เดือนเมษายน 2564

ผลการวิจัย

กรณีศึกษาจากการสอบถามกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 2 คน ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ผลการสัมภาษณ์เป็นดังนี้

กรณีศึกษาคนที่ 1

เด็กหญิงเอ (นามสมมติ) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภูมิลำเนาจังหวัดสุพรรณบุรี เด็กหญิงเอต้องการมาอยู่ที่โรงเรียนประจำด้วยตนเอง เนื่องจากทะเลาะกับแม่ แม่จึงส่งเด็กหญิงเอมาที่โรงเรียนประจำ เพราะอยากให้ฝึกการใช้ชีวิตด้วยตนเอง

เมื่อเข้ามาอยู่ที่โรงเรียนประจำนักเรียนรู้สึกไม่ดีกับโรงเรียน ในช่วงแรกเห็นมารดากลับไปไม่ได้คิดอะไร แต่เมื่ออยู่โรงเรียนประจำไปสักพักก็เกิดอาการคิดถึงมารดา คิดถึงบรรยากาศเก่า ๆ และร้องไห้ทุก ๆ วัน แต่ไม่ทุกเวลา และเด็กหญิงเอมีความรู้สึกไม่อยากอยู่ที่โรงเรียนประจำ เนื่องจากมีปัญหากับรุ่นพี่ในโรงเรียน รุ่นพี่ชอบใช้ให้ทำอะไรหลาย ๆ อย่างในเรือนนอน จึงทำให้เด็กหญิงเอ รู้สึกคิดถึงบ้านและคิดถึงคนที่บ้านมากกว่าปกติ การกระทำดังกล่าวเหมือนจะเร่งเวลาให้เร็วขึ้นแต่ก็เร่งไม่ได้ เวลาที่ไม่ได้ทำอะไร สมองคิดไปเรื่อยเปื่อย ไม่ได้โฟกัสเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แต่เวลามีอะไรให้ทำจะเลิกคิด เวลาเด็กหญิงเอร้องไห้ จะหนีไปอยู่ที่เงียบ ๆ คนเดียว เพราะไม่อยากให้คนเห็น ทุกครั้งที่รับโทรศัพท์จะคุยกับผู้ปกครอง ครั้งละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง เด็กหญิงเอมักมีอาการคิดถึงบ้านเฉพาะในเวลาที่ไม่มีอะไรทำ ซึ่งเป็นเวลากลับเรือนนอน หากมีเรื่องเครียดแล้วได้รับโทรศัพท์คุยกับผู้ปกครอง จะรู้สึกอยากกลับบ้านมากกว่าเดิมจนสัมผัสได้ เคยมีเพื่อนสนิทแล้วปัจจุบันเพื่อนสนิทลาออกกลางเทอม

เมื่อเด็กหญิงเอเครียด เด็กหญิงเอจะนอน เนื่องจากเมื่อนอนและตื่นขึ้นมาจะลืมเรื่องราวทั้งหลายไปหมด อาการเครียดจึงน้อยลง และเมื่อเวลาเด็กหญิงเอกังวลใจ มักจะพูดคุยกับเพื่อน ๆ

อาการคิดถึงบ้านสำหรับเด็กหญิงเอทำให้ในช่วงเวลาเรียน ช่วงแรกจะเหม่อลอย ใจลอยถึงที่บ้าน แต่ในช่วงหลังเด็กหญิงเอปรับตัวดีขึ้น โดยการคิดถึงบ้านไม่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในโรงเรียนประจำวันของเด็กหญิงเอ เนื่องจากเพื่อน ๆ ทำให้อาการคิดถึงบ้านของเด็กหญิงเอดีขึ้นได้เอง

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

อาการคิดถึงบ้านส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กหญิงเอ โดยในช่วงแรกการคิดถึงบ้านทำให้เบื่ออาหาร ไม่อยากอาหารทั้ง ๆ ที่รู้สึกหิว เป็นอยู่ครึ่งสัปดาห์ อาการเหมือนเศร้า ๆ เนื่องจากเครียด สาเหตุเพราะไม่ได้ใช้โทรศัพท์เลย 1 เดือน อยากคุยกับผู้ปกครองมาก ๆ แต่ไม่ได้คุยเลย อยากให้ผู้ปกครองมารับกลับบ้าน พอเริ่มเข้าเดือนที่ 2 ได้เบิกโทรศัพท์และโทรกลับบ้านจึงทำให้มีอาการดีขึ้น ติดโทรศัพท์ โดยเด็กหญิงเอ ปรับตัวโดยให้กำลังใจตัวเองว่าเดี๋ยวก็ได้กลับบ้านแล้ว และหาอะไรทำเพื่อไม่ให้มีเวลาว่าง อ่านการ์ตูน อ่านนิยาย มารดาจะซื้อนิยายให้เดือนละ 6 เล่ม เพื่อมาอ่านในโรงเรียนประจำ

โดยจากการสัมภาษณ์เพิ่มเติมจากครูเรือนนอนพบว่า ในช่วงแรกเด็กหญิงเอมีอาการร้องไห้บ่อยครั้ง ในบางครั้งมีการกรีดแขนตัวเองโดยไม่ได้ใช้อุปกรณ์มีคม เมื่อไปสอบถามครูเรือนนอนได้รับเหตุผลว่าเด็กหญิงเอเครียด แต่เหตุผลจริง คือ อยากกลับบ้าน ในช่วงแรกเมื่อมาเรียนในห้องเรียนมักจะขออนุญาตไปเข้าห้องน้ำและใช้ระยะเวลานานมากในการเข้าห้องน้ำแต่ละครั้ง เมื่อสอบถามพบว่า หลังจากที่เด็กหญิงเอเข้าห้องน้ำเสร็จมักจะไปเดินเรื่อยเปื่อยสักพักก่อนขึ้นห้องเรียน และเมื่อถึงเวลาที่สามารถเบิกโทรศัพท์มือถือใช้ได้ เด็กหญิงเอมักจะโทรศัพท์กลับหาคนที่บ้าน ร้องไห้ และใช้เวลาในการคุยโทรศัพท์ค่อนข้างนาน

กรณีศึกษาคนที่ 2

เด็กหญิงบี (นามสมมติ) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ไม่เคยอยู่ไกลจากบ้าน เป็นคนที่ติดบ้านมาก สามารถไปนอนที่อื่นได้ ถ้ารู้ว่าตัวจะได้กลับมาที่บ้าน ช่วง 14 วันแรกในโรงเรียนประจำเด็กหญิงบีไม่มีเพื่อน ไม่อยากทำอะไรเลย มีความรู้สึกอยากกลับบ้านตลอดเวลา กินอาหารไม่ลง รู้สึกเบื่ออาหาร และบางครั้งอาเจียน ไม่นึกอยากอาหารถึงแม้จะรู้สึกหิว ตัวเด็กหญิงบีอยู่ที่เรือนนอนแต่ใจอยู่ที่บ้าน เด็กหญิงบีรู้ตัวเองว่ามีอาการโฮมซิก

ในช่วงแรกที่โรงเรียนประจำเด็กหญิงบีสนิทกับเด็กหญิงซี (นามสมมติ) เนื่องจากคุยกับเด็กหญิงซีแล้วถูกคอ ช่วงหนึ่งเดือนแรกในโรงเรียนประจำเป็นเดือนที่ร้องไห้บ่อย ในหนึ่งวันร้องไห้ 3 รอบ โดยห้ามพูดถึงคนที่บ้าน ห้ามถามอะไรเกี่ยวกับที่บ้านเลย เช่น มีพี่น้องกี่คน บ้านอยู่ที่ไหน เพราะจะทำให้เด็กหญิงบีมีอาการคิดถึงบ้าน หากมีเพื่อน ๆ เล่าว่าที่บ้านเคยทะเลาะกัน ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวใดก็ตาม จะทำให้เด็กหญิงบีมีอาการและจะมีอาการบ่อยที่เรือนนอน และดีขึ้นเมื่อได้มาเรียน เมื่อได้เบิกโทรศัพท์โทรหาผู้ปกครองจึงมีอาการดีขึ้น คุยกับผู้ปกครองนาน โดยอย่างน้อยสุด คือ 30 นาที นานมากที่สุด 3 ชั่วโมง คุยไปด้วยและร้องไห้ไปด้วย และก่อนเข้านอนเด็กหญิงบีจะต้องพูดคุยกับเพื่อนเตียงข้าง ๆ ทุกคืน

ช่วงแรก ๆ หากเด็กหญิงบีมีปัญหา หรือรู้สึกไม่สบายใจ คิดอะไรไม่ออก เด็กหญิงบีจะนั่งร้องไห้ อยู่ ๆ ร้องไห้ตอนนั่งกินข้าวเพราะสอบตก ตอนนั่งกินข้าวคิดถึงคนที่บ้านแล้วร้องไห้ ทุกครั้งที่เครียด ท้อ เหนื่อย จะมีอาการอยากกลับบ้าน

อาการคิดถึงบ้านสำหรับเด็กหญิงบีไม่ค่อยมีผลกระทบต่อการเรียน มีเพียงอาการเหม่อลอยเพียงเล็กน้อยในช่วงเวลาเรียน และไม่ค่อยมีผลกระทบต่อสุขภาพ อาการคิดถึงบ้านไม่ได้ถึงกับทำให้เด็กหญิงบีนอนไม่หลับ เด็กหญิงบีมีวิธีการปรับตัวเพื่อให้ไม่เกิดอาการโฮมซิกโดยปรึกษากับเพื่อน ๆ ตลอด และเมื่อได้คุยกับผู้ปกครองอาการคิดถึงบ้านก็จะดีขึ้น และพยายามทำตัวไม่ให้ว่าง โดยการนั่งคุยกับเพื่อน ๆ ร้องเพลงร่วมกัน

จากการสัมภาษณ์เพิ่มเติมจากครูเรือนนอน พบว่า เด็กหญิงบี สภาพครอบครัวไม่ได้อยู่ร่วมกันกับบิดามารดา โดยเด็กหญิงบีอยู่กับญาติ และเป็นคนที่ติดบ้าน ในช่วงแรกที่มาอยู่โรงเรียนประจำติดโทรศัพท์มาก ไม่ยอมฝากโทรศัพท์ไว้กับครูเรือนนอน

จากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายทั้ง 2 กรณีพบว่า อาการโฮมซิกจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตโดยเฉพาะในช่วงแรกที่นักเรียนเข้ามาอยู่ในโรงเรียนประจำ เนื่องจากนักเรียนยังปรับตัวไม่ได้กับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ และกฎระเบียบที่เคร่งครัดของโรงเรียนประจำ การที่ไม่ให้นักเรียนใช้โทรศัพท์ตลอดระยะเวลา 1 เดือนที่เข้ามาใหม่

และไม่อนุญาตให้ผู้ปกครองเข้ามาเยี่ยมในช่วง 1 เดือนแรก ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้นักเรียนเกิดอาการโฮมซิก แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปนักเรียนมีการปรับตัว เช่น หางานอดิเรกทำเพื่อให้ไม่ว่างและไม่ต้องคิดอะไร คุยกับเพื่อน ซึ่งจะทำให้อาการโฮมซิกดีขึ้น

สรุปผลการวิจัย

1. ผลของอาการคิดถึงบ้านที่มีต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนโรงเรียนประจำ

จากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักเรียนจำนวน 2 คน พบว่า อาการโฮมซิกมีผลต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนประจำช่วงแรก (1 - 30 วันแรก ของการใช้ชีวิตในโรงเรียนประจำ) โดยในช่วงสัปดาห์แรกพบว่า นักเรียนมีอาการโฮมซิกค่อนข้างมาก เนื่องมาจากยังไม่สามารถปรับตัวได้ โดยเด็กหญิงเอ (นามสมมติ) และเด็กหญิงบี (นามสมมติ) ได้เล่าถึงความรู้สึกในช่วงสัปดาห์แรกที่ได้เข้ามาอยู่ในโรงเรียนประจำว่า

“ในช่วงแรกที่หนูเข้ามาอยู่ที่โรงเรียนประจำก็รู้สึกไม่โอเค ในช่วงแรกเห็นคุณแม่กลับบ้านไปก็ไม่ได้คิดอะไร แต่เมื่อใช้ชีวิตอยู่โรงเรียนประจำไปสักพักก็เกิดอาการคิดถึง คิดถึงอะไรเก่า ๆ และร้องไห้ทุก ๆ วันแต่ไม่ทุกเวลา”

เด็กหญิงเอ (นามสมมติ)

“ช่วงหนึ่งเดือนแรกเป็นเดือนที่หนูร้องไห้บ่อย ในหนึ่งวันหนูเคยร้องไห้มากถึง 3 รอบ บอกเพื่อนห้ามพูดถึงคนที่บ้านหรือห้ามถามอะไรเกี่ยวกับที่บ้านเลย เช่น มีพี่น้องกี่คน บ้านอยู่ที่ไหน เพราะจะทำให้หนูมีอาการคิดถึงบ้าน หากมีเพื่อน ๆ เล่าว่าที่บ้านเคยทะเลาะกัน ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวใดก็ตาม จะทำให้มีอาการดราม่า และจะเป็นบ่อยเมื่ออยู่ที่เรือนนอน”

เด็กหญิงบี (นามสมมติ)

นอกจากนี้เด็กหญิงเอ (นามสมมติ) ได้เล่าความรู้สึกให้ผู้วิจัยฟังเพิ่มเติมว่า *“ทุกครั้งที่เบิกโทรศัพท์จะคุยกับผู้ปกครอง ครั้งละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง เด็กหญิงเอจะมีอาการคิดถึงบ้านเฉพาะในเวลาที่ไม่มีอะไรทำ ซึ่งเป็นเวลากลับเรือนนอน หากมีเรื่องเครียดแล้วได้เบิกโทรศัพท์คุยกับผู้ปกครอง จะรู้สึกอยากกลับบ้านมากกว่าเดิมจนสัมผัสได้”* ซึ่งสอดคล้องกับความรู้สึกของเด็กหญิงบี (นามสมมติ) ที่ได้เล่าความรู้สึกให้ผู้วิจัยฟังว่า *“เมื่อได้เบิกโทรศัพท์โทรหาผู้ปกครองจึงอาการดีขึ้น คุยกับผู้ปกครองนาน โดยอย่างน้อยสุด คือ 30 นาที นานมากที่สุด 3 ชั่วโมง คุยไปด้วยและร้องไห้ไปด้วย”*

โดยเด็กหญิงเอ และเด็กหญิงบี ในช่วงสัปดาห์แรกที่เข้ามาอยู่โรงเรียนประจำมีอาการที่คล้ายกัน ได้แก่ รับประทานอาหารไม่ลง รู้สึกเบื่อ ไม่อยากจะทำอะไร ดังคำสัมภาษณ์ของเด็กหญิงเอ *“ในช่วงแรกหนูคิดถึงบ้านทำให้กินอาหารไม่ลง ไม่อยากอาหารทั้ง ๆ ที่รู้สึกหิว เป็นอยู่ครึ่งสัปดาห์ อาการเหมือนเศร้า ๆ เนื่องจากเครียด”* ซึ่งสอดคล้องกับความรู้สึกของเด็กหญิงบีว่า *“หนูไม่อยากทำอะไรเลย มีความรู้สึกอยากกลับบ้านตลอดเวลา กินข้าวไม่ลง จะอ้วกและรู้สึกเบื่ออาหาร หิวแต่ไม่อยากกิน ตัวอยู่ที่เรือนนอนแต่ใจอยู่ที่บ้าน”*

2. แนวทางการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนประจำที่มีอาการคิดถึงบ้าน

จากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักเรียนจำนวน 2 คน พบว่า เด็กหญิงเอ (นามสมมติ) และเด็กหญิงบี (นามสมมติ) ได้เล่าให้ฟังถึงแนวทางการปรับตัวจากอาการโฮมซิก ซึ่งมีแนวทางการปรับตัวที่คล้ายคลึงกัน เช่น การหางานอดิเรกทำเพื่อให้ไม่ว่างและไม่ต้องคิดอะไร เช่น การอ่านนิยาย อ่านหนังสือการ์ตูน การมีเพื่อนและพูดคุยกับเพื่อน ดังนี้

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

"หนูก็ให้กำลังใจตัวเองว่าเดี๋ยวก็ได้กลับบ้านแล้วค่ะ และพยายามหาอะไรทำเพื่อให้ไม่ว่าง จะได้ไม่ต้องคิดอะไร และอ่านการ์ตูน อ่านนิยาย"

เด็กหญิงเอ (นามสมมติ)

"พอหนูเริ่มมีเพื่อน อาการโฮมซิกก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ เวลามีอะไรก็ปรึกษาเพื่อนตลอด และพอได้คุยกับผู้ปกครองอาการก็จะดีขึ้น และพยายามไม่ทำตัวให้ว่าง นั่งคุยกับเพื่อน ๆ นั่งร้องเพลง"

เด็กหญิงบี (นามสมมติ)

เมื่อสัมภาษณ์ครูเรือนนอนเกี่ยวกับแนวทางในการปรับตัวของนักเรียนที่มีอาการโฮมซิก พบว่า

"จากประสบการณ์ที่เป็นครูเรือนนอนมากสิบกว่าปี พี่คิดว่าโรงเรียนมีความสำคัญในการแก้ปัญหาให้นักเรียนชั้น ม.1 ที่มีอาการโฮมซิกเป็นอย่างมากนะ เพราะนับตั้งแต่ก้าวแรกที่เขาเข้ามาอยู่ในโรงเรียนประจำที่นี่ ถ้าเขาได้รับการต้อนรับที่อบอุ่น สนุกสนาน และผ่อนคลายจากครูและรุ่นพี่ในกิจกรรมปฐมนิเทศที่เราจัดให้กับนักเรียนใหม่ทุก ๆ ปี มันเป็นสิ่งที่จะทำให้นักเรียนรู้สึกว่าโรงเรียนเป็นเสมือนครอบครัว ก่อนที่จะเริ่มเข้าสู่ช่วงการศึกษาจริง ๆ การมีกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเท่าเทียมและเป็นส่วนหนึ่งของสังคมใหม่ที่เขาไม่คุ้นเคย"

ครูเรือนนอน

สรุปผลการวิจัย

จากผลงานวิจัยพบว่า อาการโฮมซิกมีผลต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนโรงเรียนประจำในช่วงแรกที่ย้ายเข้ามาเรียนและอยู่ในโรงเรียนประจำ โดยอาการโฮมซิกส่งผลต่อการใช้ชีวิตของนักเรียน ได้แก่ รู้สึกหิวแต่ไม่อยากรับประทานอาหาร รู้สึกเบื่อ ไม่อยากทำกิจกรรมใด ๆ ร้องไห้บ่อยครั้ง โดยสาเหตุหลักมาจากการคิดถึงบ้าน คิดถึงพ่อแม่และผู้ปกครอง ซึ่งเมื่อระยะเวลาผ่านไปอาการโฮมซิกก็จะดีขึ้นเนื่องจากนักเรียนสามารถปรับตัวได้ โดยนักเรียนมีวิธีการปรับตัวแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ได้แก่ การหางานอดิเรกทำเพื่อให้ไม่ว่างและไม่ต้องคิดอะไร เช่น การอ่านนิยาย อ่านหนังสือการ์ตูน การมีเพื่อนและพูดคุยกับเพื่อน อีกทั้งการได้คุยโทรศัพท์กับผู้ปกครองก็จะทำให้อาการโฮมซิกดีขึ้น นอกจากแนวทางการปรับตัวข้างต้นยังพบอีกว่า โรงเรียนมีความสำคัญในการแก้ปัญหาให้นักเรียนที่มีอาการโฮมซิกเป็นอย่างมาก เพราะนับตั้งแต่ก้าวแรกที่เข้ามาอยู่ในโรงเรียนประจำ ถ้านักเรียนได้รับการต้อนรับที่อบอุ่น สนุกสนาน และผ่อนคลายจากครูและรุ่นพี่ในกิจกรรมต่าง ๆ จะเป็นสิ่งที่ทำให้นักเรียนรู้สึกว่าโรงเรียนเป็นเสมือนครอบครัว การมีกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ กิจกรรมเรือนนอน จะทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเท่าเทียมและเป็นส่วนหนึ่งของสังคมใหม่ที่ไม่คุ้นเคย

การอภิปรายผล

จากผลการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายพบว่า อาการโฮมซิกส่งผลต่อการใช้ชีวิตโดยเฉพาะในช่วงแรกที่นักเรียนเข้ามาอยู่ในโรงเรียนประจำ เนื่องจากนักเรียนยังปรับตัวไม่ได้กับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ และกฎระเบียบที่เคร่งครัดของโรงเรียนประจำ การที่ไม่ให้นักเรียนใช้โทรศัพท์ตลอดระยะเวลา 1 เดือนที่เข้ามาใหม่ และไม่อนุญาตให้ผู้ปกครองเข้ามาเยี่ยมในช่วง 1 เดือนแรก โดยสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Valeria Biasi และคณะ (2018) ที่พบว่า การคิดถึงบ้านอาจส่งผลเสียต่อด้านต่าง ๆ ของจิตใจและการทำงาน เช่น ความรู้ความเข้าใจ อารมณ์ พฤติกรรมทางร่างกายและทางสังคม มิติของการคิดถึงบ้านหรือการติดบ้านและการไม่ชอบโรงเรียน

อาจมีได้ทั้งทางตรงและผลทางอ้อมต่อความทุกข์ทางจิตใจและปัญหาการนอนหลับ อีกทั้งมิติของการคิดถึงบ้านแตกต่างกันไปเนื่องจากมีเพียงข้อเดียวเท่านั้นที่เกี่ยวข้องกับปัญหาในการปรับสถานที่ใหม่ (เช่น การไม่ชอบที่เรียน) ส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อปัญหาการนอนหลับของนักเรียน แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปนักเรียนจะมีการปรับตัว เช่น หางานอดิเรกทำเพื่อให้ไม่ว่างและไม่ต้องคิดอะไร คุยกับเพื่อน ซึ่งจะทำให้อาการโฮมซิกดีขึ้น สอดคล้องกับทฤษฎีการปรับตัวของ วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (Varaporn Tragoolsarid, 2002) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่าง ๆ เป็นต้น จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้น ๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือในสภาพปัญหานั้น ๆ ได้ อีกทั้งงานวิจัยของ Thurber, & Walton (2012) พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยมีอาการโฮมซิก ซึ่งถือเป็นปัญหาที่หนัก โดยอาการโฮมซิกสามารถทำให้อารมณ์และความวิตกกังวลที่มีมาก่อนอยู่แล้วรุนแรงขึ้นอีกได้ ซึ่งอาการโฮมซิกส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกาย ในบางกรณีอาจถึงขั้นนำไปสู่การลาออกจากมหาวิทยาลัย และนอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุษา แก้วกำกง (Usa Kaewkamkong, 2008) พบว่า ระยะแรกนักเรียนอาจจะประสบปัญหาการปรับตัวในเรื่องการแบ่งเวลาในชีวิตประจำวัน เนื่องจากเมื่อนักเรียนเข้ามาอยู่หอพักเด็กโต นักเรียนไม่มีครูคอยดูแลอย่างใกล้ชิดเหมือนเด็กเล็ก ทำให้นักเรียนต้องรับผิดชอบตัวเองมากขึ้น และปัญหาการปรับตัวเรื่องการเล่นกีฬา เนื่องจากเมื่อเข้ามาหอพักเด็กโตนักเรียนต้องเล่นกีฬาหนักกว่าเด็กเล็ก ซึ่งหากนักเรียนคนใดไม่แข็งแรงหรือไม่มีความอดทนเพียงพอก็จะทำให้นักเรียนไม่สามารถปรับตัวได้ และทำให้นักเรียนไม่อยากเข้าโรงเรียนหรือเข้าหอพัก นอกจากนั้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นนักเรียนที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นในช่วงวัยนี้นักเรียนจึงมักประสบกับปัญหาการปรับตัวที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะมักประสบกับปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับสังคม สอดคล้องกับคำกล่าวของ สุชา จันทร์เอม (Sucha Chanaim, 1993) ที่กล่าวว่า วัยรุ่นจะประสบกับปัญหาและเผชิญกับวิกฤตการณ์ในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบข้างมากกว่าวัยอื่น ๆ ซึ่งหากไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ ก็จะเกิดความขัดแย้ง ความเครียด ความคับข้องใจ และความวิตกกังวล ที่ทำให้กลายเป็นปัญหาทางพฤติกรรมอันเนื่องมาจากความบกพร่องในการปรับตัวทางสังคม และพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อปัญหาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนประจำ ที่สำคัญประการหนึ่ง คือ ปัจจัยด้านครอบครอบครัว โดยครอบครัวมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัวทางสังคม ได้แก่ พื้นฐานของครอบครัวหรือการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว เป็นที่สังเกตว่าหากนักเรียนไม่ได้รับความอบอุ่นจากครอบครัวเท่าที่ควร ครอบครัวแตกแยกหรือพ่อแม่ไม่ค่อยมีเวลาได้อบรมสั่งสอนหรือไม่ค่อยรู้จักวิธีการอบรมเลี้ยงดู เช่น เลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย เลี้ยงดูแบบตามใจ เลี้ยงดูแบบไม่ให้รับผิดชอบตัวเอง ช่วยเหลือตัวเอง หรือเลี้ยงดูแบบปกป้องเกินไป จะทำให้นักเรียนปรับตัวไม่ได้หรือปรับตัวยาก โดยเฉพะการที่นักเรียนต้องมาอยู่ในสังคมใหม่ ๆ อยู่ร่วมกับคนหลากหลาย มาจากคนละที่คนละท้องถิ่น

การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของฉัตรดนัย ศรชัย และกันตณัฏฐ์ อยู่ตรีรักษ์ (Chatdanai Sornchai, & Kantanut Yootreeruk, 2018) พบว่า สิ่งสำคัญ คือ การดูแลตนเองในเรื่องของอาการ Homesick โดยอาจเริ่มจากการโทรศัพท์กลับไปเพื่อพูดคุยกับคุณพ่อคุณแม่ หรือหากเป็นไปได้สามารถใช้ Video Call จะช่วยทำให้มีการเห็นภาพและทำให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดมากขึ้นได้ การหากิจกรรมทำหลังเลิกเรียน เช่น การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมชมรมต่าง ๆ หรือการทำกิจกรรมอื่น ๆ กับเพื่อน ๆ หลังเลิกเรียนก็อาจจะสามารถช่วยบรรเทาอาการคิดถึงบ้านลงไปได้ การบอกเล่าความรู้สึกคิดถึงบ้านให้เพื่อนที่คุณสนิทและไว้ใจฟังก็อาจจะเป็นจุดหนึ่งที่ช่วยบรรเทาความเศร้าลงไปได้ และอาจจะช่วยให้ได้รับกำลังใจจากพวกเขาได้ ซึ่งสอดคล้อง

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

กับการศึกษาของ อาระวี ทับทิม (Arawee Tubtim, 2017) พบว่า นักเรียนที่อยู่หอพักจะมีปัญหาและรู้สึกห่วงใยคนในครอบครัวมากที่สุด เนื่องจากต้องแยกออกมาอยู่หอพักภายในโรงเรียน ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนทุกคนต้องพักอยู่ภายในหอพักที่ทางโรงเรียนจัดไว้ให้เป็นลักษณะการพักอาศัยแบบนักเรียนประจำ ซึ่งอยู่ภายใต้กฎระเบียบของหอพักที่เคร่งครัด ต้องอยู่ห่างจากคนในครอบครัว ต้องปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิต วัฒนธรรม รูปแบบการเรียนใหม่ ๆ เจอกับสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย ต้องปรับสภาพร่างกาย มีความวิตกกังวลกับสภาพสังคมใหม่ รวมไปถึงความจำเป็นในการหาเพื่อนใหม่ บางคนมีความรู้สึกกดดันกับการที่ต้องทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในการศึกษาอีกด้วย ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นลักษณะของอาการคิดถึงบ้าน อีกทั้งยังพบว่า โรงเรียนเป็นตัวจักรสำคัญในการแก้ปัญหาให้นักเรียน นับตั้งแต่ก้าวแรกที่เข้ามาอยู่ในโรงเรียน การได้รับการต้อนรับที่อบอุ่น สนุกสนาน และผ่อนคลาย ทำให้รู้สึกว่าโรงเรียนเป็นเสมือนครอบครัว ก่อนที่จะเริ่มเข้าสู่ช่วงการศึกษาจริง ๆ มีกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านสุขภาพ และจิตใจต่าง ๆ ทำให้เกิดความรู้สึกเท่าเทียม และเป็นส่วนหนึ่งของสังคมใหม่ ทำให้นักศึกษาไม่รู้สึกว่าพวกเขากำลังขาดบางสิ่งบางอย่างในชีวิต หรือสิ่งที่เคยมีที่บ้าน หากมีการเตรียมตัวที่ดีล่วงหน้า ศึกษากฎระเบียบ รูปแบบการเรียนมาก่อน เมื่อต้องมาเรียนจริงก็จะปรับตัวได้ง่ายและไม่มีอาการคิดถึงบ้าน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

งานวิจัยเรื่องโฮมซิกอาการทางใจของเด็กหอโรงเรียนประจำ: กรณีศึกษาโรงเรียนประจำแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี มีข้อเสนอแนะเป็น 2 ประการ คือ ข้อเสนอแนะและการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป แสดงรายละเอียด ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะและการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษากับนักเรียนโรงเรียนประจำที่อยู่ในบริบทของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ เพราะฉะนั้นผลการวิจัยสามารถอ้างอิงในบริบทของโรงเรียนประจำที่เป็นโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์

1.2 จากผลการวิจัยผู้วิจัยข้อเสนอแนะสำหรับครูอาจารย์ ในการพัฒนาเด็กให้มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมที่ดีนั้น ต้องอาศัยความร่วมมือและการส่งเสริมจากครู อาจารย์ ทั้งครูที่ดูแลนักเรียนประจำในหอพัก และครูผู้สอน ในการจัดการดูแลและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และมีการทำกิจกรรมร่วมกัน ตลอดจนสนับสนุนให้เด็กทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ โดยเฉพาะกิจกรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างรุ่นพี่และรุ่นน้องในโรงเรียน เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้และมีพัฒนาการการปรับตัวทางสังคมที่เหมาะสม โดยมีครู อาจารย์คอยให้คำปรึกษา

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแนวทางการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีอาการโฮมซิกในโรงเรียนประจำ ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาในระดับชั้นอื่นด้วยเพื่อให้ได้ข้อมูล ครอบคลุมปัญหาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ ในโรงเรียนประจำ เช่น โรงเรียนที่รับนักเรียนประจำตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษา ก็ควรศึกษาปัญหาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาที่เพิ่งเข้ามาอยู่ในโรงเรียนประจำด้วย

2.2 การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบกรณีศึกษาโรงเรียนประจำแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรีเพียงจังหวัดเดียว ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปจึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในโรงเรียนประจำจังหวัดอื่น ๆ เพื่อเปรียบเทียบผลการวิจัย และได้ข้อมูลที่ครอบคลุม รอบด้านและหลากหลายบริบทมากขึ้น

2.3 การศึกษาครั้งนี้ทำให้ได้แนวทางการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนประจำ ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาวิจัยต่อยอด โดยนำแนวทางการแก้ปัญหาไปทดลองใช้จริง แล้วศึกษาผลอย่าง

เป็นประจำและต่อเนื่อง เพื่อให้ได้ข้อสรุปผลการแก้ปัญหาแล้วนำไปใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนในโรงเรียนประจำ

2.4 ควรมีการศึกษาการปรับตัวของนักเรียนและปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียนปกติด้วย รวมถึงเปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวทางสังคมระหว่างโรงเรียนประจำและโรงเรียนปกติว่าเหมือนหรือแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความช่วยเหลือและการสนับสนุนของ ดร.ธนนันท์ ธนารัชตะภูมิ ดร.อุษณี ลลิตผสาน และดร.สรียา โชติธรรม ซึ่งท่านได้ให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิจัย คอยกระตุ้นและให้กำลังใจในการดำเนินการทำวิจัย อีกทั้งยังช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินงานอีกด้วย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

References

Arawee Tubtim. (2017). *The study explores the problems of nursing students Royal Thai Army Nursing College* (Master's thesis), Ramkhamhaeng University.

Chatdanai SornChai, & Kantanut Yootreeruk. (2018). *Good Health Starts Here*. Retrieved from https://hd.co.th/ask/56375418

Earl Banning. (2010). *The Effect of Homesickness on Air Force Academy Cadets*. Retrieved from https://digitalcommons.pcom.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1154&context=psychology_dissertations&httpsredir=1&referer=

Jungmeen Kim Chair, David W. Harrison, & Kirby Deater - Deckard. (2010). *Homesickness in college students: The moderating effect of religiousness on the relationship between Homesickness and Maladjustment* (Master's thesis), Virginia Polytechnic Institute and State University.

Parichat Tanboon. (2018). *Home, Blue Nostalgia* (Master's thesis), Silpakorn University.

Sucha Chunaim. (1993). *General Psychology*. Bangkok: Thai Watana Panich Company Limited.

Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2007). Preventing and treating homesickness. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 16*(4), 843 – 858. Retrieved from https://doi.org/10.1016/j.chc.2007.05.003

Thurber, C., & Walton, E. (2012) *Homesickness and adjustment in university students*. Retrieved from https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07448481.2012.673520?scroll=top&needAccess=true

Usa Kaewkamkong. (2008). *An analysis of social adjustment problems of grade seven students in boarding schools: Cross - case study* (Master's thesis), Chulalongkorn University.

Valeria Biasi, Luca Mallia, Paolo Russo, Francesca Menozzi, Rita Cerutti, & Cristiano Violani. (2018). Homesickness experience, distress and sleep quality of first – year university students dealing with academic environment. *Journal of Educational and Social Research, 8*(1), 9 – 17. Retrieved from http://archive.sciendo.com/JESR/jesr.2018.8.issue-1/jesr-2018-0001/jesr-2018-0001.pdf

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

Varaporn tragoolsarid. (2002). *Adaptation psychology*. Bangkok: Academic Promotion Center Publishing Hous Company Limited.

Received: August, 31, 2021
Revised: October, 18, 2021
Accepted: October, 20, 2021

แนวทางการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ

สุดาภรณ์ สมัครผล
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความต้องการของนักท่องเที่ยวและประชาชนเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ และเพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ นักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางมาท่องเที่ยว ประชาชนในท้องถิ่น และเจ้าหน้าที่จากภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ วิธีการได้มาซึ่งขนาดกลุ่มตัวอย่างของนักท่องเที่ยวและประชาชนได้มาจากการเปิดตารางของยามาเน่ ได้กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 400 คน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างแบบโควต้า เป็นกลุ่มละ 200 คน รวมทั้งสิ้น 400 คน จาก 5 อำเภอ ที่เลือกมาและกำหนดโควตากลุ่มตัวอย่าง อำเภอละ 40 คน เท่ากัน การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างของทั้งสองกลุ่มใช้วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเจ้าหน้าที่จากภาครัฐ จำนวน 6 คน ได้มาจากการใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม 2 ชุด ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามสำหรับนักท่องเที่ยว มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.90 2) แบบสอบถามสำหรับประชาชนในท้องถิ่น มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.88 และแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างสำหรับเจ้าหน้าที่จากภาครัฐ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 นำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปตารางประกอบความเรียง และนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เนื้อหา สรุปตามประเด็นหลักของการสัมภาษณ์แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า นักท่องเที่ยวและประชาชนมีความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งดึงดูดใจในแหล่งท่องเที่ยว ด้านความสามารถในการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดโปรแกรมการท่องเที่ยว ด้านกิจกรรมในแหล่งท่องเที่ยว และด้านการบริการเสริมในแหล่งท่องเที่ยว โดยค่าเฉลี่ยรวมของความต้องการทุกด้าน อยู่ในระดับมาก ส่วนแนวทางการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ พอสรุปแนวทางที่สำคัญได้ว่า หน่วยงานที่รับผิดชอบควรจัดทำแผนพัฒนาและกำหนดนโยบายด้านการท่องเที่ยวให้ชัดเจน พัฒนาแหล่งท่องเที่ยวให้เกิดความยั่งยืนและเป็นรูปธรรม สอดคล้องกับศักยภาพของแต่ละพื้นที่ตามความต้องการของชุมชนและนักท่องเที่ยว

คำสำคัญ: การพัฒนา; ศักยภาพแหล่งท่องเที่ยว; จังหวัดศรีสะเกษ

Corresponding Author: นางสาวสุดาภรณ์ สมัครผล มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ
Email: Samakphol.cs@hotmail.com

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

DEVELOPMENT GUIDELINES OF TOURISM DESTINATION POTENTIALS IN SI SA KET PROVINCE

Sudaporn Samakphol
Faculty of Liberal Arts, Thailand National Sports University, Si Sa Ket Campus

Abstract

The purposes of this research were to study the tourists and people's needs for a potential development of tourism destination in Si Sa Ket Province and to offer the development guidelines of tourism destination potentials in Si Sa Ket Province. The samples were divided into 3 groups; namely, Thai visitors, local people, and government officers who were related to the tourism in Si Sa Ket Province. The sample size of tourists and people was derived from applying Yamane's sample size table which received 400 people per group. They were selected by using quota sampling which consisted of 200 people per group from 5 selected districts. The quota sampling included 40 people from each district equally. Both sample groups were gained by accidental sampling while those who were 6 government officers were acquired by purposive sampling. The research instruments comprised two questionnaires; namely, 1) the questionnaire for tourists with Index of Item Objective Congruence value of 0.90, 2) the questionnaire for local people with Index of Item Objective Congruence value of 0.88, and the semi-structured interview for government officers with Index of Item Objective Congruence value of 0.96. For data analysis, percentage, mean, standard deviation were utilized. Data analysis results were presented in the form of table with essay. And the data derived from the interview was analyzed in terms of contents and summarized in line with the main points of the interview as well as presented in essay.

The results of this study were revealed that tourists and people's needs for the potential development of tourism destination in Si Sa Ket Province which comprised 6 different aspects; namely, the Attraction, the Accessibilities, the Amenities, the Available Packages, the Activities, and the Ancillary Service had means value overall at a high level. As for the development guidelines of tourism destination potentials in Si Sa Ket Province were concluded that the responsible sectors should organize a development plan and set a policy on tourism distinctly as well as develop the tourism destination for achieving concretely sustainable tourism in keeping with the potential of each area according to the tourists and people's needs.

Keywords: development, potential of tourism destination, Si Sa Ket province

Corresponding Author: Miss Sudaporn Samakphol Thailand National Sports University, Si Sa Ket Campus
Email: Samakphol.cs@hotmail.com

บทนำ

อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวมีความสำคัญต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศเป็นอย่างมาก เนื่องจากสามารถช่วยกระตุ้นให้เกิดการลงทุนการผลิตสินค้าและบริการต่าง ๆ อันเป็นการช่วยสร้างงานและกระจายรายได้ไปสู่ทุกระดับอาชีพ (Boonlert Jittangwattana, 2005) อีกทั้งรัฐบาลมีนโยบายสนับสนุนกิจกรรมทางการท่องเที่ยว เพื่อนำรายได้เข้าสู่ประเทศและสามารถแข่งขันกับนานาประเทศได้ ซึ่งในปัจจุบันอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวของประเทศไทยมีการพัฒนาเติบโตอย่างต่อเนื่อง เกิดการลงทุนด้านสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ เพื่อรองรับการขยายตัวของกิจกรรมด้านการท่องเที่ยว จึงจำเป็นที่จะต้องมีการคิดวางแผนการจัดการและการอนุรักษ์ไว้เพื่อลดปัญหาหรือผลกระทบต่อทรัพยากรสิ่งแวดล้อมที่อยากเกิดขึ้นได้ในอนาคต รวมไปถึงวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม และประเพณี (Nisa Chatkul, 2012) ปัจจุบันมีหลายจังหวัดกำลังเร่งพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวของจังหวัดเพื่อให้เป็นสถานที่น่าสนใจและสามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เดินทางเข้ามาท่องเที่ยว เพื่อก่อให้เกิดรายได้แก่ประชาชนในจังหวัด จังหวัดศรีสะเกษเป็นจังหวัดหนึ่งที่ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวเพื่อดึงดูดและตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวให้เดินทางมาท่องเที่ยว เนื่องจากจังหวัดศรีสะเกษเป็นจังหวัดชายแดนในภาคอีสานตอนล่างที่เต็มไปด้วยเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ อารยธรรมขอมโบราณ ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี และความหลากหลายทางกลุ่มชาติพันธุ์ได้อย่างลงตัวและกลมกลืนมีเอกลักษณ์โดดเด่นและน่าสนใจ

จังหวัดศรีสะเกษ ได้รับการจัดให้อยู่ในกลุ่มจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง 2 โดยจังหวัดศรีสะเกษได้มีการจัดทำแผนพัฒนาการท่องเที่ยวไว้ เพื่อผลักดันให้จังหวัดเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีคุณภาพ แต่ในการดำเนินการ ที่ผ่านมายังประสบปัญหาหลายประการ ดังนั้น การศึกษาแนวทางการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ จะก่อให้เกิดประโยชน์เป็นอย่างมากต่อการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัด ซึ่งจะได้นำข้อมูล ข้อเสนอแนะมาปรับปรุงและพัฒนาในส่วนต่าง ๆ ของแหล่งท่องเที่ยว นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์แก่นักท่องเที่ยวและประชาชนที่จะสามารถแสดงความคิดเห็นในการปรับปรุงพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษให้ตรงตามความต้องการ จากความสำคัญดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวทางการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ เพื่อให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ทราบความต้องการของนักท่องเที่ยวและประชาชน ตลอดจนนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาการท่องเที่ยวจังหวัดศรีสะเกษและนโยบายส่งเสริมการท่องเที่ยวของรัฐบาลต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการของนักท่องเที่ยวเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ
2. เพื่อศึกษาความต้องการของประชาชนเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ
3. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research)

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. กลุ่มนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางมาท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 1,532,375 คน (Ministry of Tourism and Sports, 2019)

2. กลุ่มประชาชนในท้องถิ่นจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 702,403 คน (Si Sa Ket Statistical Office, 2020)

3. กลุ่มเจ้าหน้าที่จากภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 6 คน

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และวิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. กลุ่มนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางมาท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 400 คน ที่ได้จากการเปิดตารางของยามาเน่ (Yamane, 1967) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

2. กลุ่มประชาชนในท้องถิ่นจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 400 คน ที่ได้จากการเปิดตารางของยามาเน่ (Yamane, 1967) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดตัวอย่าง ข้อ 1. และ ข้อ 2. โดยใช้วิธีโควต้า (Quota method) ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 200 คน รวมทั้งสิ้น 400 คน

ผู้วิจัยได้กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มใน 5 อำเภอ ที่เลือกมาแบบเจาะจง (Purposive selection sampling method) โดยใช้วิธีโควต้า (Quota method) เป็นอำเภอละ 40 คน การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการได้มาแบบบังเอิญ (Accidental sampling method) รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทั้งสิ้น 400 คน

3. กลุ่มเจ้าหน้าที่จากภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 6 คน ประกอบด้วย ท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ นายอำเภอกันทรลักษ์ นายอำเภอขุนหาญ นายอำเภอเมืองศรีสะเกษ นายอำเภอขุขันธ์ และนายอำเภออุทุมพรพิสัย การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection sampling method)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ มีรายละเอียดดังนี้

1. แบบสอบถามสำหรับนักท่องเที่ยวและประชาชน เป็นแบบสอบถามความต้องการเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ แบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ 1) ด้านสิ่งดึงดูดใจในแหล่งท่องเที่ยว 2) ด้านความสามารถในการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว 3) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก 4) ด้านการจัดโปรแกรมการท่องเที่ยว 5) ด้านกิจกรรมในแหล่งท่องเที่ยว และ 6) ด้านการบริการเสริมในแหล่งท่องเที่ยว

2. แบบสัมภาษณ์สำหรับเจ้าหน้าที่จากภาครัฐ เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ ลักษณะของแบบสัมภาษณ์เป็นแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi - Structured Interview) โดยมีการกำหนดคำถามไว้เป็นข้อ ๆ ให้ผู้รับสัมภาษณ์ตอบ

การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ

การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร ตำรา วารสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย

2. สร้างกรอบแนวคิดเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ โดยใช้ทฤษฎีความต้องการของนักท่องเที่ยว 6A's ของบูฮาริส (Buharis, 2000) เป็นกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3. แบบสอบถาม ประกอบด้วย แบบสอบถามสำหรับนักท่องเที่ยวและแบบสอบถามสำหรับประชาชนในท้องถิ่น ซึ่งในแบบสอบถาม ประกอบด้วย 1) ข้อคำถามแบบตรวจสอบรายการ (Check List) 2) ข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) และ 3) ข้อคำถามแบบปลายเปิด (Open – Ended Questions) โดยแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) สำหรับการแปลผลผู้วิจัยจะนำค่าเฉลี่ยมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ในการกำหนดน้ำหนักคะแนนของข้อคำถาม จำนวน 5 ระดับ โดยใช้เกณฑ์คะแนนเฉลี่ยตามสูตรการคำนวณอันตรภาคชั้นของบุญชม ศรีสะอาด (Boonchom Srisa - ard, 2000)

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน พิจารณาความตรงของแบบสอบถามโดยการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) ซึ่งแบบสอบถามสำหรับนักท่องเที่ยว มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.90 ส่วนแบบสอบถามสำหรับประชาชนในท้องถิ่น มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.88 และแบบสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่จากภาครัฐ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96

5. ผู้วิจัยได้แก้ไขแบบสอบถามตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้คำแนะนำเสนอแนะแล้ว จึงนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักท่องเที่ยวและประชาชนในท้องถิ่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง แต่มีลักษณะและคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวนกลุ่มละ 30 ชุด แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์พบว่า แบบสอบถามสำหรับนักท่องเที่ยว มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 0.89 และแบบสอบถามสำหรับประชาชนในท้องถิ่น มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.88

6. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างจริง

ผู้วิจัยได้เสนอขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย และได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ หมายเลขใบรับรอง 001/2563 รหัสโครงร่างการวิจัย TNSU 180/2563 ได้รับการรับรองการพิจารณาด้านจริยธรรมตามหลักการและแนวทางปฏิบัติสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, CIOMS International Ethical Guideline และ ICH - GCP อนุญาตให้ดำเนินการวิจัยเมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2563

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ มาวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามของนักท่องเที่ยวและประชาชนในท้องถิ่นทั้ง 4 ตอน มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ทำการแจกแจงความถี่ (Frequency distribution) หาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปตารางประกอบความเรียง

2. นำข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์รายบุคคลมาถอดความ ทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการวิเคราะห์จัดกลุ่มสาระข้อมูล สรุปประเด็นความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวของจังหวัดศรีสะเกษแล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปความเรียง

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการของนักท่องเที่ยวเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ

ความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวของจังหวัดศรีสะเกษ	N = 200		ระดับความต้องการ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. ด้านสิ่งดึงดูดใจในแหล่งท่องเที่ยว	4.11	0.42	มาก
2. ด้านความสามารถในการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว	4.06	0.38	มาก
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	4.16	0.40	มาก
4. ด้านการจัดโปรแกรมการท่องเที่ยว	4.07	0.42	มาก
5. ด้านกิจกรรมในแหล่งท่องเที่ยว	4.10	0.48	มาก
6. ด้านการบริการเสริมในแหล่งท่องเที่ยว	4.08	0.38	มาก
รวม	**4.10**	**0.25**	**มาก**

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

จากตารางที่ 1 พบว่า นักท่องเที่ยวมีความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ ทั้ง 6 ด้าน โดยภาพรวมและเป็นรายด้านอยู่ในระดับมากทุกด้าน

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการของประชาชนในท้องถิ่นเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ

ความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวของจังหวัดศรีสะเกษ	N = 200		ระดับความต้องการ
	$\overline{x}$	S.D.	
1. ด้านสิ่งดึงดูดใจในแหล่งท่องเที่ยว	4.14	0.39	มาก
2. ด้านความสามารถในการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว	3.99	0.40	มาก
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	4.12	0.44	มาก
4. ด้านการจัดโปรแกรมการท่องเที่ยว	4.00	0.44	มาก
5. ด้านกิจกรรมในแหล่งท่องเที่ยว	4.05	0.45	มาก
6. ด้านการบริการเสริมในแหล่งท่องเที่ยว	4.00	0.32	มาก
รวม	**4.05**	**0.24**	**มาก**

จากตารางที่ 2 พบว่า ประชาชนในท้องถิ่นมีความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ ทั้ง 6 ด้าน โดยภาพรวมและเป็นรายด้านอยู่ในระดับมากทุกด้าน

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการของนักท่องเที่ยวและประชาชนในท้องถิ่นเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ

ความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวของจังหวัดศรีสะเกษ	N = 400		ระดับความต้องการ
	$\overline{x}$	S.D.	
1. ด้านสิ่งดึงดูดใจในแหล่งท่องเที่ยว	4.12	0.40	มาก
2. ด้านความสามารถในการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว	4.02	0.39	มาก
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	4.14	0.42	มาก
4. ด้านการจัดโปรแกรมการท่องเที่ยว	4.03	0.43	มาก
5. ด้านกิจกรรมในแหล่งท่องเที่ยว	4.08	0.46	มาก
6. ด้านการบริการเสริมในแหล่งท่องเที่ยว	4.04	0.35	มาก
รวม	**4.07**	**0.24**	**มาก**

จากตารางที่ 3 พบว่า แนวทางการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ ตามความต้องการของนักท่องเที่ยวและประชาชนในท้องถิ่น ทั้ง 6 ด้าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน ($\overline{x}$ = 4.07) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ($\overline{x}$ = 4.14) ด้านสิ่งดึงดูดใจในแหล่งท่องเที่ยว ($\overline{x}$ = 4.12) ด้านกิจกรรมในแหล่งท่องเที่ยว ($\overline{x}$ = 4.08) ด้านการบริการเสริมในแหล่งท่องเที่ยว ($\overline{x}$ = 4.04) ด้านการจัดโปรแกรมการท่องเที่ยว ($\overline{x}$ = 4.03) ด้านความสามารถในการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว ($\overline{x}$ = 4.02)

สรุปผลการวิจัย

1. นักท่องเที่ยวมีความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ ทั้ง 6 ด้าน ประกอบด้วย ด้านสิ่งดึงดูดใจในแหล่งท่องเที่ยว ด้านความสามารถในการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว ด้านสิ่งอำนวย

ความสะดวก ด้านการจัดโปรแกรมการท่องเที่ยว ด้านกิจกรรมในแหล่งท่องเที่ยว และด้านการบริการเสริมในแหล่งท่องเที่ยว โดยภาพรวมและเป็นรายด้านอยู่ในระดับมากทุกด้าน

2. ประชาชนในท้องถิ่นมีความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ ทั้ง 6 ด้าน ประกอบด้วย ด้านสิ่งดึงดูดใจในแหล่งท่องเที่ยว ด้านความสามารถในการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดโปรแกรมการท่องเที่ยว ด้านกิจกรรมในแหล่งท่องเที่ยว และด้านการบริการเสริมในแหล่งท่องเที่ยว โดยภาพรวมและเป็นรายด้านอยู่ในระดับมากทุกด้าน

3. แนวทางการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ ตามลำดับความต้องการสรุปได้ ดังนี้ 1) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ควรปรับปรุงแก้ไขห้องน้ำ ห้องสุขา ให้สะอาดถูกสุขลักษณะเพียงพอต่อความต้องการของนักท่องเที่ยว ปรับปรุงแก้ไขพื้นที่จอดรถให้เพียงพอกว้างขวางสะดวกสบาย และควรมีการจัดหรือเพิ่มร้านค้า สินค้า อาหาร ของที่ระลึก สำหรับนักท่องเที่ยวทั้งในแหล่งท่องเที่ยวและบริเวณใกล้เคียง 2) ด้านสิ่งดึงดูดใจในแหล่งท่องเที่ยว แหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษมีสิ่งดึงดูดใจที่มีความโดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์ ควรมีการประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น ฟื้นฟูและปรับปรุงสภาพภูมิทัศน์ของแหล่งท่องเที่ยวที่เสื่อมโทรมให้เกิดความสมบูรณ์และยั่งยืน 3) ด้านกิจกรรมในแหล่งท่องเที่ยว กิจกรรมในแหล่งท่องเที่ยวควรมีความปลอดภัย เช่น มีการตรวจคัดกรองควบคุมโรค ควรมีการจัดกิจกรรมที่มีความโดดเด่นหลากหลายและมีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น ควรจัดหรือเพิ่มเจ้าหน้าที่ให้ความรู้และดูแลในการทำกิจกรรม 4) ด้านการบริการเสริมในแหล่งท่องเที่ยว ควรปรับปรุงแก้ไขสาธารณูปโภคพื้นฐานทุกประเภทให้คุณภาพดีและเพียงพอต่อความต้องการของนักท่องเที่ยว ยกระดับระบบความปลอดภัยและสุขอนามัยในแหล่งท่องเที่ยว ควรมีการจัดหรือเพิ่มจุดบริการตู้กดเงินสดและปรับปรุงแก้ไขสัญญาณเครือข่ายอินเทอร์เน็ตไร้สายให้ใช้งานได้อย่างมีคุณภาพ 5) ด้านการจัดโปรแกรมการท่องเที่ยว ควรจัดหรือเพิ่มโปรแกรมการท่องเที่ยวให้มีความหลากหลายน่าสนใจและโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ท้องถิ่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัย รวมทั้งมีป้ายนิทรรศการแนะนำแหล่งท่องเที่ยวใกล้เคียงที่น่าสนใจ 6) ด้านความสามารถในการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว ควรปรับปรุงสภาพเส้นทางที่เอื้ออำนวยความสะดวกในการเดินทางเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว ปรับปรุงแก้ไขการคมนาคมและยกระดับขนส่งสาธารณะมีป้ายบอกเส้นทางในการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยวให้ชัดเจน และผลักดันให้เกิดนโยบายด้านการบริการรถโดยสารจากตัวเมืองถึงแหล่งท่องเที่ยวต่าง ๆ

อภิปรายผลการวิจัย

แนวทางการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ ตามความต้องการของนักท่องเที่ยวและประชาชนในท้องถิ่น มีประเด็นที่นำมาอภิปรายทั้ง 6 ด้าน ตามลำดับดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ควรปรับปรุงแก้ไขห้องน้ำ ห้องสุขา ให้สะอาดและถูกสุขลักษณะ พื้นที่จอดรถที่กว้างขวางสะดวกสบายและเพียงพอต่อความต้องการของนักท่องเที่ยว รวมถึงทางลาด ราวจับ สำหรับผู้พิการและผู้สูงอายุ เพื่อรองรับการท่องเที่ยวที่ปราศจากอุปสรรคสำหรับคนทั้งมวล (Tourism for All) และควรมีการจัดหรือเพิ่มร้านค้า สินค้า อาหาร และของที่ระลึก สำหรับนักท่องเที่ยวทั้งในแหล่งท่องเที่ยวและบริเวณใกล้เคียง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ บุญเลิศ จิตตั้งวัฒนา (Boonlert Jittangwatana, 2013) กล่าวไว้ว่า สิ่งอำนวยความสะดวกเป็นองค์ประกอบสำคัญของทรัพยากรท่องเที่ยวที่ต้องมีสิ่งอำนวยความสะดวกไว้บริการนักท่องเที่ยวที่เข้ามายังแหล่งท่องเที่ยวให้ได้รับความสุข ความสบาย และความประทับใจ ทำให้นักท่องเที่ยวอยากจะท่องเที่ยวนานวันขึ้น และสอดคล้องกับ ศิรินันทน์ พงษ์นิรันดร โอชัญญา บัวธรรม และชัชชญา ยอดสุวรรณ (Sirinan Pongnirundorn, Ochanya Buatham, & Chatchaya Yodsuwan, 2016) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางใน

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

การพัฒนาศักยภาพการจัดการท่องเที่ยว อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า ควรจัดให้มีการบริการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครอบคลุมและทั่วถึงซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการแหล่งท่องเที่ยว

2. ด้านสิ่งดึงดูดใจในแหล่งท่องเที่ยว จังหวัดศรีสะเกษ มีแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และประเพณีที่ดึงดูดใจ มีความโดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์ ควรมีการประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น โดยผ่านสื่อออนไลน์ต่าง ๆ เช่น Web page, Facebook, Social media เป็นต้น ควรมีการฟื้นฟูและปรับปรุงสภาพภูมิทัศน์ของแหล่งท่องเที่ยวที่เสื่อมโทรมให้เกิดความสมบูรณ์และยั่งยืนคงความเป็นเอกลักษณ์ดั้งเดิม เน้นการตกแต่งให้มีความสวยงามและสอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติของแหล่งท่องเที่ยว ดูแลรักษาความสะอาดโดยรวมของสถานที่เพื่อทำให้นักท่องเที่ยวเกิดความประทับใจและอาจส่งผลต่อการกลับมาใช้บริการอีกครั้ง ตลอดจนกระตุ้นให้นักท่องเที่ยวเดินทางมาท่องเที่ยวเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Chi, & Qu (2008) กล่าวไว้ว่า ลักษณะทางกายภาพที่ดีของแหล่งท่องเที่ยวส่งผลต่อการกลับมาเยี่ยมเยือนของนักท่องเที่ยว และสอดคล้องกับ วิภา ศรีระทุ (Vipa Srirathu, 2008) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศในอำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ ผลการวิจัยพบว่า แหล่งท่องเที่ยวที่มีพื้นฐานอยู่กับธรรมชาติและมีลักษณะเฉพาะท้องถิ่นประวัติศาสตร์ โบราณวัตถุ โบราณสถาน วัฒนธรรมประเพณีในท้องถิ่นซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดึงดูดให้นักท่องเที่ยวเข้ามาท่องเที่ยวในพื้นที่

3. ด้านกิจกรรมในแหล่งท่องเที่ยว กิจกรรมในแหล่งท่องเที่ยวควรมีความปลอดภัย เช่น มีการตรวจคัดกรองควบคุมโรค ควรมีการจัดกิจกรรมที่มีความโดดเด่น หลากหลาย และมีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นเพื่อก่อให้เกิดการอนุรักษ์และเปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยวได้มีส่วนร่วมและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างหลากหลายตามความสนใจของแต่ละบุคคล ช่วยเพิ่มความน่าสนใจให้แหล่งท่องเที่ยวทำให้นักท่องเที่ยวเดินทางมาท่องเที่ยวมากยิ่งขึ้น ตลอดจนควรจัดหรือเพิ่มเจ้าหน้าที่ให้ความรู้และดูแลในการทำกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Goeldner, & Ritchie (2009) กล่าวไว้ว่า งานเทศกาลและการจัดงานกิจกรรมต่าง ๆ เป็นส่วนที่สำคัญสำหรับอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว เพราะกิจกรรมทั้งสองประเภทนี้สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวในช่วงฤดูท่องเที่ยวได้เป็นอย่างมาก และสอดคล้องกับแนวคิดของ วรรณนา วงษ์วาณิช (Wanna Wongwanich, 2003) กล่าวไว้ว่า กิจกรรมที่เกิดขึ้นในการท่องเที่ยวเป็นกิจกรรมต่าง ๆ ที่นักท่องเที่ยวเดินทางเข้ามาเพื่อทำกิจกรรมตามเหตุผลของแต่ละคน เช่น การพักผ่อนหย่อนใจ การผ่อนคลายความเครียด การเดินทางท่องเที่ยวเพื่อการประชุมสัมมนาต่าง ๆ

4. ด้านการบริการเสริมในแหล่งท่องเที่ยว ควรปรับปรุงแก้ไขสาธารณูปโภคพื้นฐานทุกประเภทให้มีคุณภาพดีและเพียงพอในทุกช่วงเวลาอย่างเหมาะสม ได้แก่ ระบบไฟฟ้าส่องสว่าง ระบบน้ำประปาจากแหล่งน้ำธรรมชาติที่สะอาดถูกหลักอนามัย ระบบโทรคมนาคม สัญญาณเครือข่ายอินเทอร์เน็ตไร้สาย จุดบริการตู้กดเงินสดเพื่อตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยว ควรปรับปรุงหรือเพิ่มมาตรการรักษาความปลอดภัยและสุขอนามัยในแหล่งท่องเที่ยว มีป้ายคำเตือน ป้ายระวังอันตรายในจุดต่าง ๆ ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ควรจัดให้มีจุดบริการนักท่องเที่ยวและจัดให้มีบริการชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น รวมถึงป้ายแนะนำจุดต่าง ๆ ป้ายกฎระเบียบข้อห้าม ข้อบังคับ คำชี้แนะ แนะนำสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำอย่างชัดเจน เพื่อให้นักท่องเที่ยวที่เข้ามาใช้บริการปฏิบัติตามกฎอย่างเคร่งครัด เพราะความปลอดภัยของนักท่องเที่ยวถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Goeldner, & Ritchie (2009) กล่าวไว้ว่า หน่วยงานควรจัดบริการสิ่งจำเป็นอื่น ๆ สำหรับการท่องเที่ยว เช่น การบริการด้านการแพทย์และโรงพยาบาล ด้านความปลอดภัย การบริการเก็บและจำกัดขยะสิ่งปฏิกูล การบริการร้านค้า เป็นต้น และสอดคล้องกับแนวคิดของ บุญเลิศ จิตตั้งวัฒนา (Boonlert Jittangwattana, 2006) กล่าวไว้ว่า นักท่องเที่ยวจะตัดสินใจเลือกแหล่งท่องเที่ยวโดยคำนึงถึงปัจจัยด้านความพร้อมของแหล่งท่องเที่ยวประกอบการตัดสินใจ โดยแหล่งท่องเที่ยวจำเป็นต้องมีระบบสาธารณูปโภคพื้นฐานทุกประเภทที่มีคุณภาพ

เพียงพอ และสามารถตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวเพื่อให้นักท่องเที่ยวได้รับความสะดวกสบายและปลอดภัย

5. ด้านการจัดโปรแกรมการท่องเที่ยว ควรจัดหรือเพิ่มโปรแกรมการท่องเที่ยวให้มีความหลากหลายน่าสนใจ โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ท้องถิ่น จัดปฏิทินกิจกรรมท่องเที่ยวภายในแหล่งท่องเที่ยวตลอดทั้งปีซึ่งจะทำให้ประชาชนในท้องถิ่นมีรายได้จัดให้มีเจ้าหน้าที่ไว้สำหรับบริการแจ้งข้อมูลข่าวสาร โปรแกรมท่องเที่ยวภายในแหล่งท่องเที่ยวเพื่อให้นักท่องเที่ยวสามารถตัดสินใจเลือกใช้โปรแกรมท่องเที่ยวได้อย่างสะดวกและปลอดภัย รวมทั้งควรมีป้ายนิทรรศการแนะนำแหล่งท่องเที่ยวใกล้เคียงที่น่าสนใจ ทำให้เกิดเส้นทางการท่องเที่ยวที่เชื่อมโยงกับแหล่งท่องเที่ยวอื่น ๆ ที่มีชื่อเสียงทั้งในจังหวัดหรือนอกจังหวัด ซึ่งสอดคล้องกับ สุริยันต์ สุวรรณราช (Suriyun Suvunracs, 2010) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การสร้างโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ถังแดงอย่างมีส่วนร่วม ผลการวิจัยพบว่า ควรจัดสร้างเป็นโปรแกรมการท่องเที่ยวที่มีการเชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวแบบหลากหลายมิติเข้าด้วยกันให้เกิดความน่าสนใจเพลิดเพลินอย่างแท้จริง และสอดคล้องกับ มนัสสินี บุญมีศรีสง่า (Manassinee Boonmeesrisanga, 2013) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การสร้างอัตลักษณ์ตราสินค้าแหล่งท่องเที่ยวอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ในมุมมองนักท่องเที่ยวกลุ่มวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า ทรัพยากรทางการท่องเที่ยวเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการสร้างอัตลักษณ์การท่องเที่ยวเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว

6. ด้านความสามารถในการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว ควรปรับปรุงสภาพเส้นทางที่เอื้ออำนวยความสะดวกในการเดินทางเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว มีป้ายบอกเส้นทางในการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยวให้ชัดเจน ควรปรับปรุงแก้ไขการคมนาคมและยกระดับขนส่งสาธารณะผลักดันให้เกิดนโยบายด้านการบริการรถโดยสาร รับ - ส่ง จากตัวเมืองถึงแหล่งท่องเที่ยวต่าง ๆ เฉพาะช่วง เช่น ช่วงฤดูกาลท่องเที่ยว วันหยุดยาว เป็นต้น หากนักท่องเที่ยวมีจำนวนน้อย ควรพิจารณาความเหมาะสมในแต่ละพื้นที่ที่แตกต่างกันไปเพื่อให้นักท่องเที่ยวเดินทางเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยวได้อย่างสะดวกสบายและรวดเร็วมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Kaiser, Jr, & Helber (1978) กล่าวไว้ว่า นักท่องเที่ยวมีความต้องการการคมนาคมขนส่งที่สะดวกเนื่องจากเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักท่องเที่ยวเกิดความพึงพอใจในการท่องเที่ยวและธุรกิจการท่องเที่ยวดำเนินต่อไปได้ ซึ่งการมีระบบการคมนาคมไม่ว่าจะเป็นทางบก ทางอากาศ ทางน้ำ ที่สะดวกจะมีส่วนในการตัดสินใจเดินทางเข้ามาท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยว และสอดคล้องกับ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (Ministry of Tourism and Sports, 2017) กล่าวไว้ว่า การพัฒนาเส้นทางคมนาคมทางบกเพื่อเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว ยกระดับขนส่งสาธารณะ เพื่ออำนวยความสะดวกในการเดินทางระหว่างสถานที่ท่องเที่ยวพัฒนาเส้นทางคมนาคมที่เชื่อมโยงระหว่างเมืองท่องเที่ยวหลักและเมืองท่องเที่ยวรอง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวและการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษที่ได้จากการวิจัย

1. ควรให้ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผน การดำเนินงาน และการประเมินผลในการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ ให้มีความสอดคล้องกับความต้องการของนักท่องเที่ยว และประชาชนในท้องถิ่น

2. ควรมีการกำหนดแผนงานหรือกลยุทธ์ที่ชัดเจนในแต่ละด้านสำหรับการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ และมีการนำเสนอแผนงานที่ตั้งไว้แก่ประชาชนในท้องถิ่นให้ได้ทราบและเข้าใจในการดำเนินงาน

3. ควรส่งเสริมและสนับสนุนเพิ่มงบประมาณในการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกให้ได้มาตรฐาน เพื่อให้การเดินทางท่องเที่ยวภายในจังหวัดมีความสะดวกและปลอดภัยมากขึ้น ตลอดจนควร

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

พัฒนาสิ่งดึงดูดใจในแหล่งท่องเที่ยว ฟื้นฟูและปรับปรุงแหล่งท่องเที่ยวให้เกิดความยั่งยืน สร้างภาพลักษณ์ที่ดีโดยใช้สื่อในการประชาสัมพันธ์

4. ควรส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย โดยอาศัยภูมิปัญญาของแต่ละท้องถิ่นและควรมีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น รวมทั้งส่งเสริมการสร้างผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวของชุมชน เพื่อให้ประชาชนในท้องถิ่นมีรายได้จากการจำหน่ายสินค้าแก่นักท่องเที่ยว

5. ควรส่งเสริมและผลักดันการสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับผู้ประกอบการธุรกิจการท่องเที่ยวเพื่อสร้างโปรแกรมการท่องเที่ยวที่สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เดินทางมาเยือนแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษ

6. ควรพัฒนาระบบการจัดการแหล่งท่องเที่ยว กำกับและควบคุมมาตรฐานการบริการด้านการท่องเที่ยวให้มีคุณภาพอยู่เสมอเทียบเท่าแหล่งท่องเที่ยวอื่น ๆ ที่มีชื่อเสียง ตลอดจนควรรณรงค์ให้ประชาชนในท้องถิ่นร่วมกันอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม ความเป็นเอกลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์ในจังหวัดศรีสะเกษ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรการท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษเพื่อให้เกิดการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน

2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมการท่องเที่ยวที่เหมาะสมกับแหล่งท่องเที่ยวต่าง ๆ ในจังหวัดศรีสะเกษ เพื่อเพิ่มกิจกรรมท่องเที่ยวที่หลากหลายอันเป็นทางเลือกใหม่ให้กับนักท่องเที่ยว

3. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับตลาดการท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษเพื่อแสวงหาตลาดนักท่องเที่ยวที่เหมาะสม

4. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาและประชาสัมพันธ์ผลิตภัณฑ์ทางการท่องเที่ยวในจังหวัดศรีสะเกษให้เป็นที่รู้จักมากขึ้นเพื่อส่งเสริมการสร้างรายได้ให้กับชุมชน

References

Boonchom Srisa - ard. (2000). *Statistical Methods for Research Workers*. Bangkok: Sureeriyasart.

Boonlert Jittangwattana. (2005). *Development of Sustainable Tourism*. Bangkok: Press and Design.

Boonlert Jittangwattana. (2006). *Development and Conservation of Tourist Attractions*. Bangkok: Press and Design.

Boonlert Jittangwattana. (2013). *Tourism Industry* (2nd ed.). Bangkok: Dharmasarn.

Buhalis, D. (2000). Marketing the competitive destination of the future. *Journal Tourism Management, Special Issue*: The competitive destination.

Chi, C., & Qu, H. (2008). Examining the structural relationships of destination image, tourist Satisfaction and destination loyalty: An integrated approach. *Journal Tourism Management, 29*, 624 - 636.

Goeldner, Charles R., & Ritchie, J. R. Brent. (2009). *Tourism: Principles, Practices, Philosophies* (11th ed.). New York: John Wiley & Sons.

Kaiser, C.; Jr.; & Heber, Larry E. (1978). *Tourism Planning and Development*. Boston: CBI.

Manassinee Boonmeesrisanga. (2013). Brand identity creation for tourist attractions of Amphoe Hua Hin in Prachuap Khiri Khan in view of adolescent tourists. *Veridian E - Journal Silpakorn University*, *6*(1), 548 - 560.

Ministry of Tourism and Sports. (2017). *The Second National Tourism Development Plan (2017 - 2021)*. Retrieved from https://www.mots.go.th/

Ministry of Tourism and Sports. (2019). *Tourists Statistics in Si Sa ket.* Retrieved from https://www.mots.go.th/News-link.php?nid=13039

Nisa Chatkul. (2012). *Tourism Industry* (4th ed.). Bangkok: Chulalongkorn University Printing House.

Si Sa Ket Statistical Office. (2020). *Area Population Statistics in Si Sa Ket*. Si Sa Ket: Si Sa Ket Statistical Office.

Sirinan Pongnirundorn, Ochanya Buatham, & Chatchaya Yodsuwan. (2016). *Guidelines for effective development in tourism management of Wang Nam Khiao District, Nakhon Ratchasima Province*. *College of Graduate Study in Management Khon Kaen University Journal*, *9*(1), 234 - 259.

Suriyun Suvunracs. (2010). Area - based tour package of participatory learning Tankdaeng History, Thamot District, Phatthalung Province. *Suthiparithat Journal*, *24*(73), 57 - 72.

Vipa Srirathu. (2008). *Eco - tourism potential of Amphoe Khao Kho, Phetchabun Province* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.

Wanna Wongwanich. (2003). *Tourism Geography* (2nd ed.). Bangkok: Thammasat University.

Yamane, T. (1967). *Statistics: An Introductory Analysis*. New York: Harper and Row.

Received: May, 5, 2021
Revised: June, 6, 2021
Accepted: June, 8, 2021

Academic Journal of Thailand National Sports University

การเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาของนักฟุตบอลไทยลีก

อณวัฒน์ สมศรีรื่น และวรรณชลี โนริยา
สาขาวิชาการจัดการการกีฬา คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาของนักฟุตบอลไทยลีก และแนวทางการให้บริการของเอเย่นต์นักกีฬา ทั้งหมด 6 ด้าน ซึ่งเป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) โดยการวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามระดับความต้องการ รวมทั้งเปรียบเทียบความต้องการจำแนกตามการใช้บริการและลักษณะการดำเนินการของเอเย่นต์นักกีฬา กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นักฟุตบอลสัญชาติไทยในระดับไทยลีก 1 จำนวน 188 คน โดยใช้สถิติวิเคราะห์ คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน รวมทั้งเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการใช้บริการและลักษณะการดำเนินการด้วยค่า “ที” ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกโดยผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ นักฟุตบอลสัญชาติไทย ที่เคยใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬา และตรงตามคุณสมบัติที่กำหนด รวมทั้งหมด 3 คน ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยระดับความต้องการของนักฟุตบอลไทยลีกในการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คือ ด้านสัญญาและกฎหมาย ด้านการคัดสรรนักกีฬา ด้านคุณลักษณะ และด้านการตลาดกีฬา แต่มีระดับความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านการจัดการทั่วไป และด้านการเงิน เมื่อจำแนกตามการใช้บริการพบว่า ระดับความต้องการในการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาทั้งหมดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้นด้านคุณลักษณะของเอเย่นต์นักกีฬาเพียงด้านเดียวที่ไม่แตกต่าง เมื่อจำแนกตามลักษณะการดำเนินการพบว่า มีด้านที่ระดับความต้องการในการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ด้านคุณลักษณะ ด้านการเงิน และด้านการตลาดกีฬา ส่วน 3 ด้านที่เหลือไม่แตกต่างกัน แนวทางการให้บริการของเอเย่นต์นักกีฬาที่สำคัญ ได้แก่ (1) รักษาและสร้างชื่อเสียงกับคอนเนคชั่นเพราะมีผลต่อโอกาสในอาชีพของนักฟุตบอล (2) ช่วยเหลือแก้ไขปัญหาในทุก ๆ ด้าน เพื่อนักฟุตบอลมีสมาธิในสนาม (3) ดูแลเรื่องภาษีให้นักฟุตบอลช่วยหาทางลดหย่อนภาษีให้ได้ (4) ช่วยสร้างฐานแฟนคลับผ่านสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะสื่อโซเชียลมีเดีย (5) เอเย่นต์นักกีฬาต้องมีความรู้ด้านกฎหมายเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬาและสัญญา พร้อมมีที่ปรึกษาด้านกฎหมาย เพื่อรักษาผลประโยชน์ให้นักฟุตบอล (6) เอเย่นต์นักกีฬาต้องรู้ความต้องการของนักฟุตบอล รวมทั้งศึกษาแนวทางทางการเล่นและความต้องการของแต่ละสโมสร เพื่อที่จะรู้ว่านักฟุตบอลในสังกัดเหมาะสมกับสโมสรไหน

คำสำคัญ: เอเย่นต์นักกีฬา; นักฟุตบอลไทยลีก; การบริการ; ความต้องการ

Corresponding Author: นายอณวัฒน์ สมศรีรื่น คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ สาขาวิชาการจัดการการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล Email: anawat.somsrireun@gmail.com

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

THE SELECTION OF SPORTS AGENTS IN THAI FOOTBALL LEAGUE

Anawat Somsrireun, and Wanchalee Noriya
Sports Management, Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University

Abstract

This thesis had the purpose of studying the selection of sports agent services in the Thai Football League and six services guidelines by mixed methods. For quantitative research, a questionnaire was used with 188 Thai footballers in Thai League 1, surveying need level and comparison of need level divided by service usage and types of operation. For analysis, means, standard deviation, and t-test were employed in determining the value using the variance of 0.05. For qualitative research, in - depth interviews were conducted with three Thai footballers who experienced to hire sports agents and were qualified according to established requirements. The research result showed that the need level of Thai Football League players in the selection of sports agent services (Contracts and laws, new opportunities in talent acquisition, qualifications of the agents and sports marketing) were important at an average level. However, the need level of general management and financial management was moderately important. The comparison of need level divided by service usage was significantly different. However, only the qualifications of the agents were not significantly different. The comparison of need level divided by the types of operation need levels of Qualifications of the agents, financial management and sports marketing were significantly different. The rest of the three services were not significantly different. Important sports agent services guidelines were as follows: (1) making connections and maintaining reputation because they affect the footballer's opportunity, (2) solving all problems: Footballers would be able to focus on their careers, (3) tax management and tax deduction, (4) building fan club through all media especially by social media, (5) basic knowledge of law related to sports, employment contact rules and having legal advisor, (6) clear understanding of needs of footballers and studying club's needs and playing styles to be able to match their needs.

Keywords: Sports Agents, Thai Football League, Service, Need

Corresponding Author: Anawat Somsrireun Sports Management, Faculty of Social Sciences and Humanities Mahidol University Email: anawat.somsrireun@gmail.com

บทนำ

ลีกฟุตบอลอาชีพในระดับโลกมีเงินไหลเวียนอยู่ในระบบมหาศาล เอเย่นต์นักกีฬาสามารถสร้างรายได้ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่านักกีฬา และยิ่งลีกฟุตบอลมีมูลค่ามากเท่าไร เอเย่นต์นักกีฬาก็มีโอกาสสร้างรายได้มากขึ้นเท่านั้น ในพรีเมียร์ลีก ลีกฟุตบอลอาชีพระดับสูงสุดในประเทศอังกฤษ ประมาณการค่านายหน้าที่เอเย่นต์ได้รับเฉพาะจากสโมสรฟุตบอลเฉลี่ยอยู่ที่ 118 ล้านยูโรต่อปี (Rossi, Semen, & Brocard, 2016) นี่ยังไม่นับรายได้มหาศาลที่นักฟุตบอลจ่ายให้เอเย่นต์นักกีฬาด้วย ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าอาชีพเอเย่นต์นักกีฬามีมูลค่าทางเศรษฐกิจจำนวนมหาศาล

ค่านายหน้าของเอเย่นต์นักกีฬาได้จากส่วนแบ่งของเงินเดือนและส่วนแบ่งจากการซื้อขายตัวนักกีฬา รวมทั้งเอเย่นต์นักกีฬายังได้ส่วนแบ่งจากการรับรองสินค้าของนักกีฬาด้วยเหตุผลที่นักฟุตบอลและสโมสรฟุตบอลต้องจ่ายเงินมูลค่ามหาศาลให้แก่เอเย่นต์นักกีฬาเพราะบทบาทการบริการของเอเย่นต์นักกีฬา ซึ่งเข้ามาดูแลนักฟุตบอลในด้านต่าง ๆ เพื่อการก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายได้อย่างรวดเร็วและมีขั้นตอนโดยไม่เสียเวลาและเป็นลู่ทางการทำงานให้แก่นักกีฬา (Wannacharee Noriya, 2017) ดังนั้น การเลือกเอเย่นต์นักกีฬามีผลเป็นอย่างมากในทุก ๆ เรื่องของนักกีฬา ถ้าเลือกเอเย่นต์นักกีฬาไม่ดี นักกีฬาจะสูญเสียโอกาสในอาชีพเป็นอย่างมากฉะนั้นนักกีฬาควรศึกษาและตัดสินใจเลือกเอเย่นต์นักกีฬาให้ดีที่สุด

ในความเป็นจริง เอเย่นต์นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่ประสบความสำเร็จและพวกเขาไม่พบว่าธุรกิจนี้ให้รางวัลตอบแทนมหาศาล เอเย่นต์นักกีฬาที่ได้รับการยอมรับมีไม่มากนัก หลาย ๆ ครั้งมีจำนวนเอเย่นต์มากกว่าจำนวนนักกีฬาในลีก ดังนั้นการแย่งชิงลูกค้าจึงเข้มข้น (Kenneth, & Timothy, 2003) ยิ่งไปกว่านั้น แม้ว่าเอเย่นต์จะเซ็นสัญญากับลูกค้าได้ ก็ไม่ได้รับประกันว่าเอเย่นต์จะทำเงินได้ เนื่องจากเอเย่นต์ได้รับค่าจ้างเป็นเปอร์เซ็นต์รายได้ของนักกีฬา เอเย่นต์จะไม่ได้อะไรเลย ถ้านักกีฬาไม่มีรายได้อะไรเลย

ในอดีตเอเย่นต์นักกีฬาในประเทศไทยยังไม่ได้รับความสนใจเพราะในอดีตสโมสรฟุตบอลของไทยในยุคสมัครเล่นหรือกึ่งอาชีพ ส่วนนักฟุตบอลยุคก่อนต้องทำงานประจำควบคู่ไปกับการเล่นฟุตบอล เนื่องจากรายได้จากเงินเดือนไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพ แต่ทว่ากลางปี 2008 เกิดจากจุดเปลี่ยนสำคัญ คือ Vision Asia ที่สมาพันธ์ฟุตบอลแห่งเอเชีย หรือ Asian Football Confederation (AFC) ตั้งเป้าให้ฟุตบอลเอเชียทั้งทวีปต้องเป็นมืออาชีพและเติบใหญ่เทียบเท่ามาตรฐานยุโรป นำมาสู่การออกกฎเข้มที่บังคับให้สโมสรฟุตบอลพร้อมกลยุทธ์การตลาดทำให้บอลไทยสามารถดึงคนให้เข้ามาเป็นแฟนบอลได้ หล่อเลี้ยงความเติบโตด้วยเม็ดเงินจากคนดูและสารพัดแหล่งชนิดเหนือความคาดหมาย เมื่อเข้าสู่ยุคฟุตบอลอาชีพ สโมสรทุกแห่งต้องจดทะเบียนเป็นนิติบุคคลและบริหารงานแบบบริษัทเอกชน ทำให้มีความเป็นมืออาชีพมากขึ้น (Vichit Yamboonruang, 2009) ทำให้ความตื่นตัวของตลาดเอเย่นต์มีมากขึ้น

ลีกฟุตบอลชายอาชีพในประเทศไทยได้รับความนิยมสูงขึ้นอย่างมาก มากกว่า 10 ปีที่ผ่านมา วงการฟุตบอลไทยได้พัฒนาขึ้นและกำลังก้าวสู่ความเป็นฟุตบอลอาชีพอย่างเต็มตัว แต่ระบบเอเย่นต์นักฟุตบอลเมืองไทยยังไม่ได้รับความนิยมเพราะคนไทยยังไม่ชินระบบเอเย่นต์ที่เหมือนกับหลักสากล เนื่องจากในเมืองไทยระบบเอเย่นต์นักเตะยังไม่เติบโต และไม่เป็นที่รู้จักของนักกีฬา สอดคล้องกับ ชิดชนก ไชยเจริญ (Chidchanok Chaicharoen, 2015) ที่กล่าวว่า พัฒนาการของธุรกิจเอเย่นต์ที่ปรากฏในระบบกีฬาฟุตบอลอาชีพ ยังถือว่ายังอยู่ในช่วงเริ่มต้นของการประกอบธุรกิจ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในระบบกีฬาฟุตบอลอาชีพ ทั้งตัวผู้เล่น สโมสร รวมทั้งผู้จัดการแข่งขัน ยังไม่ตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของการใช้บริการเอเย่นต์ในการเป็นคนกลางเพื่อเจรจาต่อรองสัญญาต่าง ๆ

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ในมุมมองของผู้วิจัยเกี่ยวกับเอเย่นต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทยนั้น อาจจะยังอยู่ในช่วงเริ่มต้นเมื่อเทียบกับต่างประเทศ ดังนั้น เอเย่นต์นักกีฬาจึงอาจจะยังไม่มีข้อมูลความต้องการการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาของนักฟุตบอลไทยลีก และยังไม่ทราบว่านักฟุตบอลไทยลีกที่เคยใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬากับไม่เคยใช้บริการการเอเย่นต์นักกีฬามีความต้องการการบริการแตกต่างกันหรือไม่ รวมทั้งไม่รู้ว่านักฟุตบอลที่เคยใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาแต่ละลักษณะการดำเนินงานของเอเย่นต์นักกีฬาแตกต่างกันแล้ว นักฟุตบอลมีความต้องการการบริการแตกต่างกันหรือไม่ ยิ่งไปกว่านั้นงานวิจัยนี้ยังหาแนวทางในการให้บริการของเอเย่นต์นักกีฬาที่เหมาะสมกับนักฟุตบอลไทยลีกในเบื้องต้น เพื่อที่จะเป็นข้อมูลให้กับเอเย่นต์นักกีฬาและผู้สนใจที่จะเป็นเอเย่นต์นักกีฬา พร้อมทั้งเผยแพร่ให้นักกีฬาที่ยังไม่ทราบถึงการบริการของเอเย่นต์นักกีฬาได้ตระหนักถึงความสำคัญของเอเย่นต์นักกีฬา เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนนักกีฬาไทยให้ใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬามากขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาของนักฟุตบอลไทยลีก
2. เพื่อเปรียบเทียบการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาของนักฟุตบอลไทยลีก โดยจำแนกตามการใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาและลักษณะการดำเนินการของเอเย่นต์นักกีฬา
3. เพื่อศึกษาแนวทางการให้บริการของเอเย่นต์นักกีฬาสำหรับนักฟุตบอลไทยลีก

สมมติฐานการวิจัย

1. นักฟุตบอลไทยลีกที่เคยใช้บริการกับไม่เคยใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาเลือกใช้บริการเอเย่นต์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05
2. นักฟุตบอลไทยลีกที่เคยใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาที่เชี่ยวชาญเฉพาะด้านกีฬากับเชี่ยวชาญหลากหลายธุรกิจ เลือกใช้บริการเอเย่นต์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินงานวิจัยเป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) โดยการใช้การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีวิธีการวิจัยแบบสำรวจ (Survey Research) ซึ่งใช้วิธีการการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์ (Online Questionnaire) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาของนักฟุตบอลไทยลีกและเปรียบเทียบการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาของนักฟุตบอลไทยลีกโดยจำแนกตามการใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬากับลักษณะการดำเนินการ และใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In - depth Interview) เพื่อศึกษาแนวทางการให้บริการเอเย่นต์นักกีฬาของนักฟุตบอลไทยลีก ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในคน สาขาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2563 โดยมีหมายเลขรับรองคือ 2020/067.3103

งานวิจัยนี้แบ่งความต้องการในการเลือกใช้บริการจากการทบทวนวรรณกรรม ทั้งหมด 6 ด้าน ประกอบด้วย 1. คุณลักษณะของเอเย่นต์ 2. การจัดการทั่วไป 3. การเงิน 4. การตลาด 5. สัญญาและกฎหมาย 6. การคัดสรรนักกีฬา ประชากรที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้คือนักกีฬาฟุตบอลอาชีพที่สังกัดสโมสรฟุตบอลในระดับไทยลีก 1 หรือโตโยต้าไทยลีก ฤดูกาล 2020/2021 จำนวน 353 คน ที่เป็นนักฟุตบอลสัญชาติไทยเท่านั้น และผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบด้วย นักฟุตบอลอาชีพหรือเคยเป็นนักฟุตบอลอาชีพที่มีประสบการณ์ในการใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬา

กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ ได้จากการใช้สูตรคำนวณกลุ่มตัวอย่างของทาโร่ ยามาเน่ (Yamane, 1973) กำหนดความคลาดเคลื่อนที่ 0.05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 188 คน กำหนดสัดส่วนตัวอย่างตามขนาดของประชากรในแต่ละสโมสร วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างของแต่ละสโมสรที่ละสโมสร และกลุ่มตัวอย่างเชิงคุณภาพ ได้จาการคัดเลือกนักฟุตบอลและอดีตนักฟุตบอลแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดรวมทั้งหมด 3 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณใช้แบบสอบถามการใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬา ลักษณะการดำเนินงานของเอเย่นต์นักกีฬา และระดับความต้องการการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬา โดยแบ่งระดับความต้องการเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ของลิเคิร์ท (Five - Point Linkert Scales) เครื่องมือที่ใช้วิจัยเชิงคุณภาพ คือ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In - Depth Interview) เพื่อศึกษาแนวทางในการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาของนักฟุตบอลไทยลีก เครื่องที่ใช้วิจัยผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) นำผลการพิจารณามาหาดัชนีความสอดคล้อง (Item - Objective Congruence) จากนั้นนำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักฟุตบอลไทยลีก 2 จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบหาความเที่ยง (Reliability) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.97

การเก็บข้อมูลภาคสนาม สร้างแบบสอบถามที่ได้รับการพัฒนาแล้วในกูเกิลฟอร์ม (Google Form) โดยติดต่อประสานงาน และส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลจากคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ไปยังสโมสรฟุตบอลไทยลีก 1 ทั้ง 16 สโมสร เพื่อชี้แจงเกี่ยวกับงานวิจัยและขออนุญาตจัดเก็บข้อมูล จากนั้นขอที่อยู่จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (Email) และไอดีไลน์ (Line ID) ของกลุ่มตัวอย่าง สำหรับส่งลิงค์ (Link) แบบสอบถามที่สร้างไว้ในกูเกิลฟอร์ม (Google Form) ให้กลุ่มตัวอย่าง และนัดสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ตั้งแต่ 7 พฤษภาคม 2563 ถึง 13 สิงหาคม 2563

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการโดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูปดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวกับความคิดเห็นของนักกีฬาฟุตบอลไทยลีกที่มีต่อการบริการทั้ง 6 ด้าน ทีมีต่อความต้องการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาของนักฟุตบอลไทยลีก โดยนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการใช้กับไม่ใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาและลักษณะการดำเนินงานของเอเย่นต์นักกีฬาซึ่งมีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านกีฬากับเชี่ยวชาญหลากหลายธุรกิจต่อความต้องการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาของนักฟุตบอลไทยลีก โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มด้วย ค่า "ที"

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ระดับความต้องการในการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาของนักฟุตบอลไทยลีก **เกณฑ์การ**ประมวลค่าเฉลี่ยแบ่งเป็น 5 ระดับดังนี้ (Best, 1977)

ค่าเฉลี่ย 0.50 – 1.49 หมายถึง ระดับความต้องการต่อการเลือกใช้บริการเอเย่นต์มีน้อยที่สุด

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ข้อรายการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับการแปลผล
1. ด้านคุณลักษณะของเอเย่นต์นักกีฬา	3.83	0.66	มาก
2. ด้านการจัดการทั่วไป	3.49	0.74	ปานกลาง
3. ด้านการเงิน	3.46	0.85	ปานกลาง
4. ด้านการตลาดกีฬา	3.64	0.70	มาก
5. ด้านสัญญาและกฎหมาย	4.15	0.72	มาก
6. ด้านการคัดสรรนักกีฬา	3.99	0.72	มาก

ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง ระดับความต้องการต่อการเลือกใช้บริการเอเย่นต์มีน้อย
ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง ระดับความต้องการต่อการเลือกใช้บริการเอเย่นต์มีปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง ระดับความต้องการต่อการเลือกใช้บริการเอเย่นต์มีมาก
ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง ระดับความต้องการต่อการเลือกใช้บริการเอเย่นต์มีมากที่สุด

จากตารางที่ 1 ภาพรวมค่าเฉลี่ยจากระดับความต้องการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.46 ถึง 4.15) โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านสัญญาและกฎหมาย ($\bar{x}$ = 4.15) รองลงมาอีก 3 ด้าน ที่มีระดับความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านการคัดสรรนักกีฬา ด้านคุณลักษณะของเอเย่นต์ และด้านการตลาดกีฬา ตามลำดับ ในขณะที่ความต้องการในการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาของนักฟุตบอลไทยลีกที่มีระดับความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านการจัดการทั่วไป และด้านการเงิน โดยเฉพาะด้านการเงินมีค่าเฉลี่ยของระดับความต้องการน้อยที่สุด ($\bar{x}$ = 3.46)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความต้องการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาของนักฟุตบอลไทยลีก จำแนกตามการใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬา

ความต้องการการเลือกใช้บริการเอเย่นต์	ใช้อยู่/เคยใช้ (n = 102)		ไม่เคยใช้ (n = 86)		t	Sig.
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านคุณลักษณะของเอเย่นต์	3.80	0.63	3.86	0.70	-0.67	0.50
2. ด้านการจัดการทั่วไป	3.34	0.76	3.67	0.68	-3.20*	0.00
3. ด้านการเงิน	3.30	0.89	3.65	0.76	-2.91*	0.00
4. ด้านการตลาดกีฬา	3.54	0.75	3.76	0.63	-2.17*	0.03
5. ด้านสัญญาและกฎหมาย	4.04	0.79	4.28	0.60	-2.37*	0.02
6. ด้านการคัดสรรนักกีฬา	3.90	0.79	4.11	0.60	-2.11*	0.04
รวม	**3.65**	**0.70**	**3.88**	**0.57**	**-2.52***	**0.01**

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 แสดงค่าสถิติเปรียบเทียบการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาของนักฟุตบอลไทยลีก จำแนกตามการใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬา โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบแบบรวมกลุ่ม (Independent t - test) พบว่า ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ / เคยใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬา และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬา กับการเลือกใช้

บริการเอเย่นต์นักกีฬาในภาพรวม ได้ค่า Sig. เท่ากับ 0.01 ซึ่งน้อยกว่า α ที่กำหนดไว้เท่ากับ 0.05 ทำให้สรุปได้ว่า การใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาที่แตกต่างกัน มีผลต่อความต้องการในการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาในภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาความต้องการในการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาในแต่ละด้านพบว่า มีจำนวน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการทั่วไป (Sig. = 0.00) ด้านการเงิน (Sig. = 0.00) ด้านการตลาดกีฬา (Sig. = 0.03) ด้านสัญญาและกฎหมาย (Sig. = 0.02) และด้านการคัดสรรนักกีฬา (Sig. = 0.04) ที่สรุปว่าการใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาที่แตกต่างกันมีผลต่อความต้องการในการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬา ยกเว้นด้านคุณลักษณะของเอเย่นต์ ได้ค่า Sig. เท่ากับ 0.50 ซึ่งมากกว่า α ที่กำหนดไว้เท่ากับ 0.05 ทำให้สรุปได้ว่า การใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาที่แตกต่างมีเพียงด้านเดียวที่ไม่มีผลต่อความต้องการในการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬา คือ ด้านคุณลักษณะของเอเย่นต์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความต้องการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาของนักฟุตบอลไทยลีก จำแนกตามลักษณะการดำเนินการของเอเย่นต์นักกีฬา

การเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬา	เชี่ยวชาญเฉพาะด้านกีฬา (n = 71)		เชี่ยวชาญหลากหลายธุรกิจ (n = 31)		t	Sig.
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านคุณลักษณะของเอเย่นต์	3.71	0.69	4.01	0.43	-2.67*	0.01
2. ด้านการจัดการทั่วไป	3.26	0.76	3.51	0.75	-1.56	0.13
3. ด้านการเงิน	3.17	0.86	3.61	0.91	-2.29*	0.03
4. ด้านการตลาดกีฬา	3.42	0.74	3.81	0.69	-2.57*	0.01
5. ด้านสัญญาและกฎหมาย	3.99	0.80	4.16	0.75	-1.03	0.31
6. ด้านการคัดสรรนักกีฬา	3.81	0.79	4.10	0.76	-1.72	0.09
รวม	**3.56**	**0.70**	**3.86**	**0.65**	**-2.13***	**0.04**

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า เอเย่นต์นักกีฬาที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านและเอเย่นต์นักกีฬาที่มีเชี่ยวชาญหลากหลายธุรกิจกับการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาในภาพรวม ได้ค่า Sig. เท่ากับ 0.04 ซึ่งน้อยกว่า α ที่กำหนดไว้เท่ากับ 0.05 ทำให้สรุปได้ว่า ลักษณะการดำเนินการของเอเย่นต์นักกีฬาที่แตกต่างกัน มีผลต่อความต้องการในการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาในภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาในแต่ละด้านพบว่า มีจำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านคุณลักษณะของเอเย่นต์ (Sig. = 0.01) ด้านการเงิน (Sig. = 0.03) และด้านการตลาดกีฬา (Sig. = 0.01) ที่ลักษณะการดำเนินการของเอเย่นต์นักกีฬาที่แตกต่างกันมีผลต่อความต้องการในการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬา ในขณะที่อีก 3 ด้านที่เหลือ ได้แก่ ด้านการจัดการทั่วไป (Sig. = 0.13) ด้านสัญญาและกฎหมาย (Sig. = 0.31) และด้านการคัดสรรนักกีฬา (Sig. = 0.09) ที่ลักษณะการดำเนินการของเอเย่นต์นักกีฬาที่แตกต่างไม่มีผลต่อความต้องการในการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

แนวทางการให้บริการของเอเย่นต์นักกีฬาที่สำคัญ ได้แก่ (1) รักษาและสร้างชื่อเสียงกับคอนเนคชั่นเพราะมีผลต่อโอกาสในอาชีพของนักฟุตบอล (2) ช่วยเหลือแก้ไขปัญหาในทุก ๆ ด้าน เพื่อนักฟุตบอลมีสมาธิในสนาม (3) ดูแลเรื่องภาษีให้นักฟุตบอล ช่วยหาทางลดหย่อนภาษีให้ได้ (4) ช่วยสร้างฐานแฟนคลับผ่านสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะสื่อโซเชียลมีเดีย (5) เอเย่นต์นักกีฬาต้องมีความรู้ด้านกฎหมายเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬาและสัญญา พร้อมมีที่ปรึกษาด้านกฎหมาย เพื่อรักษาผลประโยชน์ให้นักฟุตบอล (6) เอเย่นต์นักกีฬาต้องรู้ความต้องการของนักฟุตบอล ซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัจจัยในการเลือกสโมสรของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ 5 ด้าน คือ ค่าตอบแทน สภาพแวดล้อมและสถานที่ ความเหมาะสมในตำแหน่งการเล่น โอกาสความก้าวหน้าในสโมสร และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสโมสร (Kittisak Sukkasem, 2016) รวมทั้งศึกษาแนวทางทางการเล่นและความต้องการของแต่ละสโมสร เพื่อที่จะรู้ว่านักฟุตบอลในสังกัดเหมาะสมกับสโมสรไหน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ระดับความต้องการในการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาของนักฟุตบอลไทยลีก ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก อาจตีความได้ว่า ปัจจุบันนักฟุตบอลไทยลีกเริ่มให้ความสนใจและมีความต้องการในการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬามากขึ้น เนื่องจากเห็นว่าเอเย่นต์นักกีฬาสามารถเข้ามาช่วยแบ่งเบาภาระให้กับนักฟุตบอลในการจัดการผลประโยชน์ทุกอย่างทั้งในและนอกสนาม เพื่อให้นักฟุตบอลสามารถมุ่งมั่นกับการเล่นกีฬาและทำผลงานให้กับทีมอย่างเต็ม ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้กล่าวว่า หน้าที่ของเอเย่นต์ คือ การช่วยเหลือแก้ไขปัญหาเพื่อให้นักฟุตบอลมีสมาธิกับการเล่นฟุตบอล

แต่เมื่อพิจารณารายด้านแล้วพบว่า ด้านการจัดการทั่วไปและด้านการเงินระดับความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง จึงพิจารณาด้านการจัดการทั่วไปและด้านการเงินเป็นรายข้อที่ระดับการแปลผลอยู่ในระดับปานกลาง โดยอ้างอิงผู้ให้ข้อมูลหลัก ด้านการจัดการทั่วไปพบว่า บางข้อนักฟุตบอลคิดว่าเป็นสิ่งที่สามารถจัดการด้วยตัวเองได้ ส่วนด้านการเงินพบว่า เนื่องจากนักฟุตบอลส่วนใหญ่ยังไม่มีความรู้พื้นฐานทางด้านการเงินหรือเศรษฐศาสตร์พื้นฐานจึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับการวางแผนการลงทุน รวมถึงการวางแผนการเงินหลังเลิกเล่นฟุตบอลอาชีพ

ผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบความต้องการในการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาของนักฟุตบอลไทยลีกในภาพรวมพบว่า การใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาที่แตกต่างกัน มีผลต่อความต้องการในการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อพิจารณา ค่า $\bar{x}$ อาจตีความได้ว่านักฟุตบอลที่ยังไม่เคยใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬามีความคาดหวังที่สูงกว่า ยกเว้นด้านคุณลักษณะของเอเย่นต์นักกีฬาที่พบว่า การใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬากับไม่ใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาที่แตกต่างกัน ไม่มีผลต่อการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาในด้านคุณลักษณะของเอเย่นต์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากคุณลักษณะของเอเย่นต์นักกีฬาเป็นทักษะความรู้ ความสามารถ รวมทั้งนิสัยและพฤติกรรมของเอเย่นต์นักกีฬาที่แต่ละคนมีไม่เหมือนกัน ทำให้เอเย่นต์นักกีฬามีลักษณะและความถนัดไม่เหมือนกัน จึงเป็นสิ่งที่นักฟุตบอลแต่ละบุคคลต้องคำนึงถึง เพื่อเลือกเอเย่นต์นักกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ Horn (2015) ที่กล่าวว่า คุณลักษณะของเอเย่นต์นักกีฬาที่นักกีฬามองหาจากเอเย่นต์ยากที่จะบอกว่าคุณลักษณะแบบไหนดีที่สุด เพราะคุณลักษณะของเอเย่นต์ที่เหมาะสมกับนักกีฬาคนหนึ่งอาจไม่เหมาะสมกับนักกีฬาอีกคนหนึ่งก็ได้ แต่อย่างไรก็ตามในภาพรวมทั้งนักฟุตบอลไทยลีกที่ใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬากับไม่เคยใช้บริการเอเย่นต์ เห็นว่าการใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาน่าจะเป็นประโยชน์และสามารถช่วยเหลือนักฟุตบอลในทุก ๆ ด้าน

ผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบความต้องการในการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาของนักฟุตบอลไทยลีกในภาพรวมพบว่า การใช้บริการเอเย่นต์ที่มีลักษณะการดำเนินการที่แตกต่างกัน ทำให้นักฟุตบอลมีความต้องการในการเลือกใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬาด้านคุณลักษณะของเอเย่นต์ที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และนักฟุตบอลที่ใช้บริการของเอเย่นต์นักกีฬาที่มีเชี่ยวชาญหลากหลายธุรกิจมีค่า $\bar{x}$ มากกว่าเอเย่นต์นักกีฬาที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านกีฬาในทุกด้าน อาจตีความได้ว่า นอกจากการบริการพื้นฐานของเอเย่นต์นักกีฬาแล้ว นักฟุตบอลมีความคาดหวังกับการบริการด้านอื่น ๆ ของเอเย่นต์นักกีฬาที่มีความเชี่ยวชาญหลากหลายธุรกิจด้วย สอดคล้องกับ Kenneth, & Timothy (2003) ที่กล่าวว่า ประโยชน์สำคัญของบริษัทที่เชี่ยวชาญหลากหลายธุรกิจที่สำคัญประการหนึ่ง คือ นักกีฬาสามารถได้รับบริการที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้โดยไม่ต้องเสียเวลาเสาะหาผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ

เมื่อพิจารณารายด้าน มี 3 ด้าน ที่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05 คือ ด้านคุณลักษณะของเอเย่นต์นักกีฬา ด้านการเงิน ด้านการตลาด ซึ่งอาจสรุปเหตุผลของแต่ด้านได้ ดังนี้ 1) ด้านคุณลักษณะของเอเย่นต์นักกีฬา เอเย่นต์นักกีฬาที่มีเชี่ยวชาญหลากหลายธุรกิจอาจจะใช้ความน่าเชื่อถือจากธุรกิจอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องในการดึงดูดนักฟุตบอล โดยความสามารถในการดึงดูดนักกีฬาตัวท็อป คือ คุณสมบัติที่สำคัญในการเป็นเอเย่นต์นักกีฬาที่มีประสิทธิภาพ (Steinberg, 2018) 2) ด้านการเงิน นักฟุตบอลมีคาดหวังและความต้องการให้เอเย่นต์นักกีฬาที่มีเชี่ยวชาญหลากหลายธุรกิจ ซึ่งมีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในด้านการเงิน ช่วยวางแผนการเงินและการลงทุนเพื่อให้นักฟุตบอลมีความมั่นคงในการดำเนินชีวิตในอนาคต สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลหลักที่กล่าวว่า นักฟุตบอลไม่รู้ว่าจะวางแผนการลงทุนยังไง เอเย่นต์ควรแนะนำเรื่องการลงทุนให้กับนักฟุตบอลหรือว่าหาวิธีออมเงินให้นักฟุตบอล และ 3) ด้านการตลาด ในต่างประเทศการตลาดกีฬาได้รับความนิยม และสามารถสร้างชื่อเสียง รวมถึงรายได้ให้กับนักฟุตบอลเป็นอย่างมาก ซึ่งน่าจะมีข้อเสนอที่ครบวงจรในธุรกิจอื่น โดยเฉพาะเรื่องการสร้างแบรนด์แฟชั่น และวงการบันเทิง (Rossi, Semen, & Brocard, 2016) ทำให้นักฟุตบอลไทยลีกต้องการทำการตลาดกีฬาบ้าง เพื่อสร้างชื่อเสียง รายได้ จึงส่งผลให้นักฟุตบอลมีคาดหวังและความต้องการเอเย่นต์นักกีฬาที่มีเชี่ยวชาญหลากหลายธุรกิจ

อย่างไรก็ตาม 3 ด้านที่เหลือ คือ ด้านการจัดการทั่วไป ด้านสัญญาและกฎหมาย และด้านการคัดสรรนักกีฬา ผู้ให้ข้อมูลหลักมองว่า เป็นหน้าที่พื้นฐานของเอเย่นต์นักกีฬาที่ควรทำหน้าที่ช่วยเหลือนักฟุตบอลในเรื่องทั่วไปในบางเรื่อง และคิดว่าการเจรจาสัญญาเป็นงานหลักของเอเย่นต์ รวมทั้งการคัดสรรนักกีฬาถืองานที่เอเย่นต์ต้องทำเป็นประจำเพื่อเริ่มต้นความสัมพันธ์ระหว่างเอเย่นต์กับนักกีฬา

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

แนวทางการให้บริการของเอเย่นต์นักกีฬาทั้ง 6 ด้าน มีดังนี้

1. ด้านคุณลักษณะของเอเย่นต์นักกีฬา เอเย่นต์นักกีฬาควรสร้างชื่อเสียงและรักษาชื่อเสียงให้เป็นอย่างดี เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักฟุตบอลและสโมสร นอกจากนี้เอเย่นต์นักกีฬาควรสร้างเครือข่าย เพื่อผลักดันให้นักฟุตบอลในสังกัดเป็นที่สนใจจากสโมสรฟุตบอลต่าง ๆ

2. ด้านการจัดการทั่วไป เอเย่นต์นักกีฬาควรทำหน้าที่ปกป้องนักฟุตบอลจากปัญหาและอุปสรรคให้นักฟุตบอลปราศจากสิ่งรบกวน เพื่อให้ผลงานออกมาดี รวมถึงควรทำหน้าที่ดูแลให้คำปรึกษาจัดการเรื่องส่วนตัว การวางแผนอาชีพ และการวางแผนหลังอาชีพให้กับนักฟุตบอล นอกจากนี้ เอเย่นต์นักกีฬาควรมีความคุ้นเคยใกล้ชิดนักฟุตบอลและคนรอบข้างของนักฟุตบอลด้วย เพื่อจะได้รับรู้ปัญหาของนักฟุตบอลได้มากขึ้น

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

3. ด้านการเงิน เอเย่นต์นักกีฬาควรเป็นที่ปรึกษาเรื่องการวางแผนการลงทุนและวางแผนการเงินหลังเลิกเล่นฟุตบอลอาชีพ เพื่อเพิ่มรายได้และมูลค่าของทรัพย์สินของนักฟุตบอล รวมถึงสร้างความมั่นคงในการดำเนินชีวิตในอนาคต นอกจากนี้ควรสนับสนุนส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเงินของนักฟุตบอล เพราะเอเย่นต์กีฬาไม่สามารถช่วยดูแลด้านการเงินของนักฟุตบอลไปได้ตลอดชีวิต

4. ด้านการตลาดกีฬา เอเย่นต์นักกีฬาควรมีความรู้ ความเข้าใจถึงผลิตภัณฑ์ทางการกีฬา รวมถึงเลือกใช้กิจกรรมทางการตลาดในการส่งเสริมการขายผลิตภัณฑ์กีฬา เพื่อการสร้างนักฟุตบอลให้เป็นที่รู้จักพร้อมทั้งการดูแลภาพลักษณ์ของนักฟุตบอล โดยสร้างภาพลักษณ์ผ่านสื่อโซเชียลมีเดีย และคอยดูแลการใช้สื่อโซเชียลมีเดียของนักฟุตบอล ซึ่งจะส่งผลต่อโอกาสเป็นตัวแทนสินค้า และการรับงานด้านการตลาดกีฬา

5. ด้านสัญญาและกฎหมาย เอเย่นต์ควรมีความรู้กฎหมายเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬา มีทักษะในการต่อรองสัญญาพร้อมทั้งมีความรู้ด้านกฎหมาย หรือควรมีที่ปรึกษาด้านกฎหมายคอยให้ความช่วยเหลือ เพื่อช่วยดูแลสัญญา รักษาผลประโยชน์ให้นักฟุตบอล และป้องกันนักฟุตบอลถูกยกเลิกสัญญาอย่างไม่เป็นธรรม รวมถึงคอยให้ความช่วยเหลือและปฏิบัติหน้าที่แทนนักกีฬาโดยการทำหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ตลอดจนช่วยเจรจาต่อรองกับคู่กรณี นักฟุตบอลไม่ต้องไปเจรจาต่อรองด้วยตนเอง

6. ด้านการคัดสรรนักกีฬา เอเย่นต์นักกีฬาควรมีทักษะการโน้มน้าวจิตใจนักกีฬาให้เข้าสู่สังกัด รวมถึงการรักษาชื่อเสียงให้เป็นที่ยอมรับ นอกจากนี้เอเย่นต์นักกีฬาควรมีความรู้และความสามารถในการคัดเลือกนักฟุตบอล ซึ่งไม่ใช่แค่ความสามารถของนักฟุตบอล แต่ต้องรวมไปถึงนิสัยและอุปนิสัยใจคอของนักฟุตบอล รวมถึงควรรู้ว่าแต่ละสโมสรว่ามีแนวทางการเล่นแบบไหนต้องการนักฟุตบอลแบบไหน และควรรู้ว่านักฟุตบอลที่อยู่ในสังกัดเหมาะกับสไตล์การเล่นของสโมสรไหน

ผู้ประกอบการธุรกิจเอเย่นต์นักกีฬา สามารถศึกษาแนวทางการบริการที่กล่าวไปข้างต้น เพื่อบริการให้สอดคล้องกับความต้องการของนักฟุตบอล และบริษัทที่ยังไม่มีความเชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับการเป็นเอเย่นต์นักกีฬาก็สามารถเข้ามาในธุรกิจเอเย่นต์นักกีฬาได้โดยใช้ความถนัดที่ตัวเองมีเพื่อเข้ามาสนับสนุนนักกีฬาในด้านต่าง ๆ แต่ในช่วงเริ่มต้นทำธุรกิจบริษัทถ้ายังไม่มีความเชี่ยวชาญด้านเอเย่นต์นักกีฬา อาจจะต้องดึงเอเย่นต์นักกีฬาที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์เข้ามาช่วย เพราะผลจากงานวิจัยนี้สรุปว่า ในภาพรวมนักฟุตบอลมีความคาดหวังกับเอเย่นต์นักกีฬาที่เชี่ยวชาญหลากหลายธุรกิจมากกว่าเอเย่นต์ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านกีฬาโดยเฉพาะนักฟุตบอลที่ยังไม่เคยใช้บริการเอเย่นต์นักกีฬา

Reference

Best, J. W. (1977). *Research in Education*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.

Chidchanok Chaicharoen. (2015). *The legal status of players' agent in Thailand* (Unpublished Master's thesis), Thammasat University.

Horn, T. (2015). *The no - star recruit*. Retrieved from https://www.theplayerstribune.com/articles/the-no-star-recruit

Kenneth, L. S., & Timothy, D. (2003). *The Business of Sports Agents*. Pennsylvania: University of Pennsylvania Press.

Kittisak Sukkasem. (2016). *Factors influencing club selection of professional footballer in Thailand premier league* (Unpublished Master's thesis), Chulalongkorn University.

Rossi, G., Semen, A., & Brocard, F.J. (2016). *Sports Agents and Labour Markets Evidence from World Football*. Abingdon: Routledge.

Steinberg, L. (2018). *How to be a great agent: The 10 elements of recruiting*. Retrieved from www.forbes.com/sites/leighsteinberg/2018/11/21/how-to-be-a-great-agent-the-10-elements-of-recruiting

Vichit Yamboonruang. (2009). *Turning point of Thai football*. Retrieved from http: positioningmag. com/12072

Wannacharee Noriya. (2017). *The Challenging of Sport Agent Selection*. Nakornpathom: P.A. Living Publisher.

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

Received: January, 30, 2021
Revised: March, 4, 2021
Accepted: March, 11, 2021

Academic Journal of Thailand National Sports University

ศักยภาพของชุมชนในด้านการออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วมของชุมชน ตำบลบึงน้ำรักษ์ จังหวัดปทุมธานี

กนกรัชต์ ต่วนชะเอม และศุกล อริยสัจสี่สกุล
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน วิธีวิจัยเชิงคุณภาพและวิธีวิจัยเชิงปริมาณ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาศักยภาพของชุมชนในด้านการออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วมของชุมชน ตำบลบึงน้ำรักษ์ จังหวัดปทุมธานี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้นำชุมชนของตำบลบึงน้ำรักษ์ จำนวน 6 คน ผู้นำการออกกำลังกาย จำนวน 4 คน และผู้ออกกำลังกาย จำนวน 38 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้นำชุมชน และผู้นำการออกกำลังกาย และการใช้แบบสอบถามกับผู้ออกกำลังกาย ซึ่งความตรงเชิงเนื้อหา (ค่าดัชนีความสอดคล้อง) เท่ากับ 0.94 โดยทำการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลโดยการใช้วิธีสามเส้า

ผลการวิจัยพบว่า ศักยภาพของชุมชนในด้านการออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วมของชุมชน โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{x}$ = 4.05, S.D. = .91) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความยึดมั่นผูกพันของชุมชน และด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีคะแนนสูงกว่าด้านอื่น และลำดับถัดไป คือ ด้านการมีส่วนร่วมของชุมชน ด้านบริการและสิ่งอำนวยความสะดวก และความพร้อมของพื้นที่ ด้านภาวะผู้นำชุมชน ด้านการบริหารจัดการ และด้านการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงานภายนอก ตามลำดับ แต่ด้านการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงานภายนอกต่ำกว่าทุกด้าน เนื่องจากชุมชนตำบลบึงน้ำรักษ์ จังหวัดปทุมธานี ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภายนอกเพียง 2 แหล่ง คือ ด้านงบประมาณจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) และด้านความรู้ด้านการออกกำลังกายจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการของชุมชน

คำสำคัญ: ศักยภาพของชุมชน; การออกกำลังกาย; การมีส่วนร่วม

Corresponding Author: นางสาวกนกรัชต์ ต่วนชะเอม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ
Email: kanokrat.tuan10@gmail.com

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

THE CAPACITY OF COMMUNITY EXERCISING PARTICIPATION IN BUENG NAM RAK SUBDISTRICT, PATHUM THANI

Kanokrat Tuancha - em, and Sukol Ariyasajsiskul
Faculty of Education, Thailand National Sports University Bangkok Campus

Abstract

This research was the mix method of qualitative and quantitative approaches. The purpose was to study the potential of communities in the exercise with the participation of the community of Bueng Nam Rak Subdistrict, Pathum Thani. The samples were six community leaders, four exercise leaders and thirty-eight exercisers. Data collection was done using in - depth interviews with community leaders, exercise leaders, and questionnaires with exercisers the content validity (Index of Item Objective Congruence: IOC) was 0.94 that was verified the reliability by using triangulation method.

The research revealed that community potential in the field of overall community participation exercise was at a high level ($\bar{x}$ = 4.05, S.D. = .91). When considering each aspect, it was found that community commitment and exercise activity aspect had higher score than others. Next, were community involvement and networking with outside agencies respectively. Networking with outside agencies was lower than other aspects because Bueng Nam Rak community, Pathum Thani was supported from two outside agencies. First, the budget from National Health Security office (NHSO), and secondly, knowledge of exercise from Thailand National Sports University Bangkok campus which were not sufficient to meet the needs of the community.

Keywords: capacity of community, exercising, participation

Corresponding Author: Miss Kanokrat Tuancha - em, Faculty of Education, Thailand National Sports University Bangkok Campus. Email: kanokrat.tuan10@gmail.com

บทนำ

แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 – 2564) และยุทธศาสตร์ เป้าหมาย และตัวชี้วัดกระทรวงสาธารณสุข ประจำปี พ.ศ. 2560 ต่างให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพและการมีส่วนร่วมของประชาชนเพื่อการนำสู่สุขภาวะที่พึงประสงค์ (Ministry of Public Health, 2016) รวมทั้งแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 – 2564) ส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกายและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬา ซึ่งมีเป้าประสงค์ให้ประชาชนทุกภาคส่วนมีสุขภาพ โดยเฉลี่ยที่ดีขึ้นจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา (Ministry of Tourism and Sports, 2016) ทั้งนี้ ทั้งสามแผนได้เล็งเห็นถึงสภาพสังคมไทยที่ผ่านมามีการพัฒนาสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของประชาชนยังไม่ต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพพอ การสนับสนุนการออกกำลังกายขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นยังขึ้นอยู่กับนโยบายของผู้บริหาร รวมถึงยังไม่ได้เป็นเป้าหมายหลักของหน่วยงาน (Nittaya Pensirinapa, 2010) การที่จะให้ชุมชนเกิดความสำเร็จในการสร้างเสริมสุขภาพจึงต้องอาศัยปัจจัยที่สำคัญหลายประการ ได้แก่ ความรู้ ความตระหนัก การมีส่วนร่วม ภาวะผู้นำ และความยึดมั่นผูกพัน การมีส่วนร่วม โครงสร้างองค์กร ทรัพยากรของชุมชน การประเมินปัญหา เครือข่ายภายนอก และการประเมินจุดวิกฤต (Ekasak Hengsuko, 2014; Laverack, 2006)

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ เป็นมหาวิทยาลัยที่มีภารกิจหน้าที่ในการสนับสนุนช่วยเหลือการดำเนินงานการบริการทางวิชาการแก่ชุมชน ในเขตพื้นที่ ตำบลบึงน้ำรักษ์ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี ให้เกิดศักยภาพในการพัฒนาตนเองต่อไป เพื่อพัฒนาศักยภาพในการจัดกระบวนการพัฒนานโยบายและการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานของระบบกลไก และศักยภาพในการพัฒนาอย่างเป็นระบบและยั่งยืนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของชุมชนได้อย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของชุมชนก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ของผู้เกี่ยวข้องหรือผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกับการดำเนินงานด้านการออกกำลังกายและสุขภาพ ซึ่งหลักการมีส่วนร่วมของชุมชนจะต้องประกอบด้วย 1) มีส่วนร่วมในการวางแผน 2) มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม 3) มีส่วนร่วมในการใช้ประโยชน์ 4) มีส่วนร่วมในการร่วมรับประโยชน์ และ 5) มีส่วนร่วมในการประเมินผล (Arnstein, 1969; Cohen, & uphoff, 1980) โดยมีเป้าหมายของการพัฒนาต้องถือเอาประชาชนเป็นศูนย์กลางหรือตัวตั้งในการพัฒนาแบบองค์รวมอย่างสมดุลและต่อเนื่อง การทำงานต้องเป็นพหุภาคีอย่างบูรณาการและเป็นเครือข่ายส่งผลให้ชุมชนสามารถจัดการตนเองหรือพัฒนาตนเองให้เป็นชุมชนที่เข้มแข็ง (Anucha Muangyai, 2016) ทั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาศักยภาพของชุมชนในด้านการออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วมของชุมชน ตำบลบึงน้ำรักษ์ จังหวัดปทุมธานี ซึ่งการประเมินศักยภาพชุมชนด้านการออกกำลังกายของชุมชนเพื่อให้เข้าใจพลวัตรของชุมชนนั้น จะช่วยในการตัดสินใจดำเนินโครงการที่เป็นประโยชน์ และการประเมินยังสามารถหาจุดแข็งตลอดจนแนวทางที่จะทำให้เกิดการพัฒนาชุมชนได้

การประเมินศักยภาพชุมชนสามารถประเมินได้ทั้งวิธีการด้านคุณภาพและวิธีการด้านปริมาณ ทั้งนี้การประเมินศักยภาพของชุมชนด้วยวิธีการด้านคุณภาพ สามารถกระทำได้ 2 รูปแบบ คือ 1) การสัมภาษณ์เชิงลึก (in - depth interview) กับบุคคลที่เป็นแกนนำหลักในชุมชน ดังงานวิจัยของ Denham, Quinn & Gamble (1998) และ 2) การสนทนากลุ่ม (focus group) เป็นการใช้เพื่อประเมินผลในชุมชน ผู้เข้าร่วมสนทนาจะมาจากหลากหลายวัฒนธรรมหรือภูมิลำเนา ซึ่งการมาพูดคุยแลกเปลี่ยนแนวคิดจะทำให้เกิดความคุ้นเคย เพื่อให้ได้ข้อมูลจากชุมชนตามบริบทและความต้องการด้านสุขภาพ (Boonjai Srisatitnarakun, 2007; Laverack, 2006) ดังเช่นงานวิจัยของ ศิริมาลย์ วัฒนา อำนาจ เย็นสบาย สาธิต ทิมวัฒนบรรเทิง และจักรพงษ์ แพทย์หลักฟ้า (Siriman Wattana, Amnard Yensabai, Sathit Thimwatbunthonge, & Chakapong Phaetlakfa, 2016) และงานวิจัยของคาล์กและคณะ (Clark et al., 2003)

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

การประเมินศักยภาพของชุมชน ด้วยวิธีการด้านปริมาณ สามารถแบ่งได้เป็น 3 รูปแบบ คือ 1) ประเมินแบบเมทริกซ์ (evaluation matrix) ดังเช่นงานวิจัยของ Gibbon (1999) ทำให้กลุ่มผู้เข้าร่วมการประเมินศักยภาพมีความเข้าใจ สามารถวิเคราะห์ถึงจุดอ่อน จุดแข็งของศักยภาพของชุมชน และระบุได้ว่าส่วนไหน หรือจุดใดของชุมชนที่มีความจำเป็นต้องรีบแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น 2) การประเมินศักยภาพของชุมชน โดยใช้แบบประเมินศักยภาพของชุมชนแบบลิเคิร์ท (Likert) โดยข้อความมีทั้งที่เป็นความรู้สึกในทางบวก (positive) และในทางลบ (negative) และมีจำนวนพอ ๆ กัน ดังเช่นงานวิจัยของ Nickel, Süß, Lorentz, & Trojan (2018) ใช้เครื่องมือประเมินศักยภาพของชุมชนที่เรียกว่า KEQ (Kapazitätsentwicklung im Quartier / capacity building in small areas / neighbourhoods) วัดผลผลิตในระหว่างการดำเนินโครงการ และ 3) การประเมินศักยภาพของชุมชนโดยใช้ “visual representation” ที่เรียกว่าเครือข่ายใยแมงมุม (spider web) (Gibbon, Labonte, & Laverack, 2002) การประเมินศักยภาพของชุมชนแบบนี้ ใช้เวลาน้อย รวดเร็ว ผู้รวบรวมไม่จำเป็นต้องใช้ทักษะหรือความชำนาญ จะทำให้ผู้ประเมินเห็นถึงภาพรวมของศักยภาพของชุมชนในแต่ละด้าน

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้การประเมินศักยภาพของชุมชน ด้วยวิธีการด้านคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์ และการประเมินศักยภาพของชุมชน ด้วยวิธีการด้านปริมาณ โดยใช้ “visual representation” และจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของตัวชี้วัดศักยภาพของชุมชนตามแนวคิดของโกวิท พวงงาม (Kowit Phuangngam, 2010) สมศักดิ์ ศรีสันติสุข (Somsak Sisantisuk, 1993) สีลาภรณ์ นาครทรรพ และฉลวยลักษณ์ สินประเสริฐ (Seelaporn Nakornthap, & Chaluelak Sinprasert, 1995) บัณฑร อ่อนดำ และวิริยา น้อยวงศ์ - นยางค์ (Banton Ondam, & Viriya Noi Wongnayang, 2010) Mathews (1996) Denham, Quinn, & Gamble (1998) Gibbon, Labonte, & Laverack (2002) และ Aref, Redzuan, & Gill (2010) ผู้วิจัยจึงประเมินใน 7 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ด้านการบริหารจัดการ 2) ด้านการมีส่วนร่วมของชุมชน 3) ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย 4) ด้านบริการและสิ่งอำนวยความสะดวก และความพร้อมของพื้นที่ 5) ด้านภาวะผู้นำชุมชน 6) ความยึดมั่นผูกพันของชุมชน 7) การสร้างเครือข่ายกับหน่วยงานภายนอก สำหรับนำข้อมูลกลับมาปรับปรุง และส่งเสริมแผนการพัฒนาการบริการสุขภาพด้านการออกกำลังกายให้กับชุมชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาศักยภาพของชุมชนในด้านการออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วมของชุมชน ตำบลบึงน้ำรักษ์ จังหวัดปทุมธานี ใน 7 องค์ประกอบ ดังนี้ ด้านการบริหารจัดการ ด้านการมีส่วนร่วมของชุมชน ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านบริการและสิ่งอำนวยความสะดวก และความพร้อมของพื้นที่ ด้านภาวะผู้นำชุมชน ความยึดมั่นผูกพันของชุมชน และการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงานภายนอก

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสานวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (combining qualitative and quantitative approaches)

1. ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง)

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informant) ได้แก่ ประชาชน ในเขตพื้นที่เทศบาลเมืองสนั่นรักษ์ ตำบลบึงน้ำรักษ์ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1.1 กลุ่มตัวอย่าง ได้จากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงและตามความสมัครใจ ประกอบด้วยผู้นำชุมชน จำนวน 6 คน ได้แก่ ผู้บริหารของเทศบาลเมืองสนั่นรักษ์ สมาชิกเทศบาลเมืองสนั่นรักษ์ที่ดูแลตำบลบึงน้ำรักษ์ เจ้าหน้าที่เทศบาลเมืองสนั่นรักษ์ ประจำกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ผู้นำหมู่บ้าน) และผู้นำการ

ออกกำลังกาย จำนวน 4 คน ได้แก่ ผู้ฝึกสอน ครูพลศึกษา และผู้ที่มีหน้าที่ หรือเป็นแกนนำในการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย)

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้จากการคัดเลือกแบบบังเอิญ จากผู้ออกกำลังกาย จำนวน 30 คน ได้แก่ เยาวชน ประชาชน และผู้สูงอายุ ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ อย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย

2. การพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมโครงการ

โครงการวิจัยนี้ได้รับการรับรองโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ใบอนุญาตหนังสือรับรองเลขที่ 115/2562

3. ขั้นตอนการศึกษา

3.1 สำรวจข้อมูลเบื้องต้น โดยการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งข้อมูลจากแหล่งอื่นที่เกี่ยวข้องกับศักยภาพชุมชนกับการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของข้อมูล

3.2 การประมวลข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ ปัญหาและศักยภาพของชุมชนแบบเจาะลึกการส่งเสริมการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองสนั่นรักษ์ ตำบลบึงน้ำรักษ์ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี จากการสัมภาษณ์ผู้นำชุมชน และผู้นำการออกกำลังกาย

3.3 ออกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลศักยภาพชุมชนและความต้องการของชุมชนการส่งเสริมการออกกำลังกาย ดำเนินการลงพื้นที่เพื่อสอบถามโดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้บริการ ซึ่งเข้าไปสัมภาษณ์และให้ตอบแบบสอบถาม

3.4 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ศักยภาพของชุมชนมีศักยภาพในการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยใช้การศึกษาจาก 7 องค์ประกอบหลัก

4. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

4.1 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (structured interview) และเจาะลึกเกี่ยวกับข้อมูลการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายในชุมชน

4.2 แบบสอบถามปลายปิดและปลายเปิด เกี่ยวกับศักยภาพของชุมชนในด้านการออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วมของชุมชน ประกอบด้วย 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 7 ข้อ ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วมของชุมชน จำนวน 55 ข้อ และตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ จำนวน 3 ข้อ

5. การตรวจสอบข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์จะทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยใช้วิธีสามเส้า (triangulation) โดยการนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างมาเปรียบเทียบข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถามเพื่อยืนยันความถูกต้องแล้วพบว่ามีความสอดคล้อง และสรุปข้อมูลโดยรวมอีกครั้ง

6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

6.1 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์จะใช้เทปบันทึกเสียงและถอดข้อความแล้วนำมาวิเคราะห์โดยใช้หลักการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

6.2 การสัมภาษณ์โดยใช้แบบสอบถาม เป็นข้อมูลเชิงปริมาณ จะนำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ดังนี้

1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ความถี่ ค่าร้อยละ

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

2) ข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เป็นแบบลิเคอร์ทสเกล (Likert Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้

การแปลความหมายของคะแนนรวมของศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย (Sumatana Klangkarn, & Worapot Phromsattayaprot, 2010) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 3.67 - 5.00 หมายถึง ระดับศักยภาพสูง
ค่าเฉลี่ย 2.34 - 3.66 หมายถึง ระดับศักยภาพปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.00 - 2.33 หมายถึง ระดับศักยภาพต่ำ

3) ข้อมูลอื่น ๆ เช่น ปัญหาและอุปสรรคในการเข้าใช้บริการการส่งเสริมการออกกำลังกายของชุมชน ความประทับใจในการส่งเสริมการออกกำลังกายของชุมชน และข้อเสนอแนะในการพัฒนาการส่งเสริมการออกกำลังกายของชุมชน ได้ใช้การบรรยาย

ผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์

1.1 ด้านความยึดมั่นผูกพัน

ชุมชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยการร่วมบริจาคเงินสำหรับการซื้อน้ำให้ครูผู้สอนร่วมกันจัดทำเสื้อแจกผู้ออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดความรู้สึกเป็นกลุ่มเดียวกันและร่วมกันระดมทุนช่วยค่าจ้างผู้นำการออกกำลังกาย เมื่องบประมาณมาล่าช้า

1.2 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายมีความเหมาะสมกับวัยของผู้ออกำลังกาย ได้แก่ แอโรบิคบาสโลบและการเต้นเน้นทิศทาง (Line Dance) เพื่อให้ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรม ผลของกิจกรรมบรรลุเป้าหมาย เนื่องจากผลการตรวจสุขภาพประจำปีของคนในชุมชน โดยกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาลเมืองสนั่นรักษ์ อยู่ในเกณฑ์ดีขึ้น น้ำหนักลดลง ปัญหาสุขภาพลดลง

1.3 ด้านการมีส่วนร่วมของชุมชน

ประธานชุมชน กรรมการหมู่บ้าน และผู้นำการออกกำลังกายร่วมกันประชุมหารือ พิจารณาออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมตามวัยของผู้ออกกำลังกายในชุมชน สำหรับจัดทำโครงการออกกำลังกาย เพื่อของบประมาณกับทางเทศบาลเมืองสนั่นรักษ์

1.4 ด้านบริการและสิ่งอำนวยความสะดวก และความพร้อมของพื้นที่

สิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ น้ำดื่ม บางชุมชนมีการแปลงจากค่าไฟฟ้าของโครงการมาเป็นค่าน้ำดื่มสำหรับผู้มาออกกำลังกาย แต่บางชุมชนไม่มีน้ำดื่มบริการ ห้องน้ำบริเวณสถานที่ออกกำลังกายของชุมชนส่วนใหญ่มีจำนวนไม่เพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกาย เนื่องจากมีเพียงห้องเดียวหรือไม่มีไว้บริการ ยกเว้นชุมชนหมู่บ้านซื่อตรงชมสวนมีการจัดห้องน้ำไว้บริการจำนวนมาก อุปกรณ์การออกกำลังกายในชุมชนเสื่อมสภาพ เนื่องจากขาดงบประมาณ เพราะงบประมาณที่เทศบาลให้มานั้น กำหนดวัตถุประสงค์ในการใช้งบประมาณที่ไม่เป็นการซ่อมแซม และซื้ออุปกรณ์การออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายมีขนาดไม่เหมาะสมกับจำนวนผู้ที่มาออกกำลังกาย และเกิดความขัดแย้งในการใช้สนามร่วมกับผู้มาเล่นกีฬาฟุตบอล ในช่วงเวลา 17.00 – 18.00 น. ชุมชนขาดการประชาสัมพันธ์เชิญชวนประชาชนให้มาออกกำลังกาย ส่งผลให้ผู้ที่มาออกกำลังกายในแต่ละวันน้อยลง ส่งผลในการเสนอโครงการออกกำลังกายมีจำนวนโครงการลดลงอย่างต่อเนื่องจากปี พ.ศ. 2559 จำนวน 14 ชุมชน ลดลงร้อยละ 50 ในปี พ.ศ. 2561 เหลือ 7 ชุมชน

1.5 ด้านภาวะผู้นำชุมชน

ผู้นำชุมชน (กรรมการหมู่บ้าน) จะทำหน้าที่บริหารงบประมาณในแต่ละเดือนและประธานชุมชนจะเป็นผู้เสนอโครงการออกกำลังกายตามความต้องการของชุมชนให้กับคณะอนุกรรมการฯ พิจารณา และปัญหาที่ผู้นำชุมชนประสบ คือ ขาดความรู้ ความเข้าใจ ในหลักการเขียนเสนอขอโครงการเพื่อของบประมาณจัดโครงการ การคัดเลือกผู้นำการออกกำลังกายมีหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกจากผู้ที่มีความรู้ ทักษะการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยต้องผ่านการอบรมและมีใบรับรองหลักสูตรที่ใช้ในการเต้นออกกำลังกาย ซึ่งผู้นำของแต่ละชุมชนจะเป็นผู้คัดเลือกด้วยตนเอง

1.6 ด้านการบริหารจัดการ

นายกเทศมนตรีเมืองสนั่นรักษ์ ทำหน้าที่แต่งตั้งคณะอนุกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองสนั่นรักษ์ เพื่อดำเนินงานพิจารณาและจัดสรรงบประมาณให้กับชุมชนที่เสนอขอโครงการออกกำลังกาย โดยมีกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมรับผิดชอบในการกำกับติดตามผลของโครงการ การบริหารจัดการงบประมาณขาดความต่อเนื่องในปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 เป็นระยะเวลา 7 เดือน

1.7 ด้านการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงานภายนอก

ชุมชนได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) เพียงแห่งเดียว โดยทางเทศบาลเมืองสนั่นรักษ์จะทำหน้าที่จัดสรรงบประมาณให้กับชุมชน และได้รับการสนับสนุนความรู้และทักษะการเป็นผู้นำการออกกำลังกายจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ

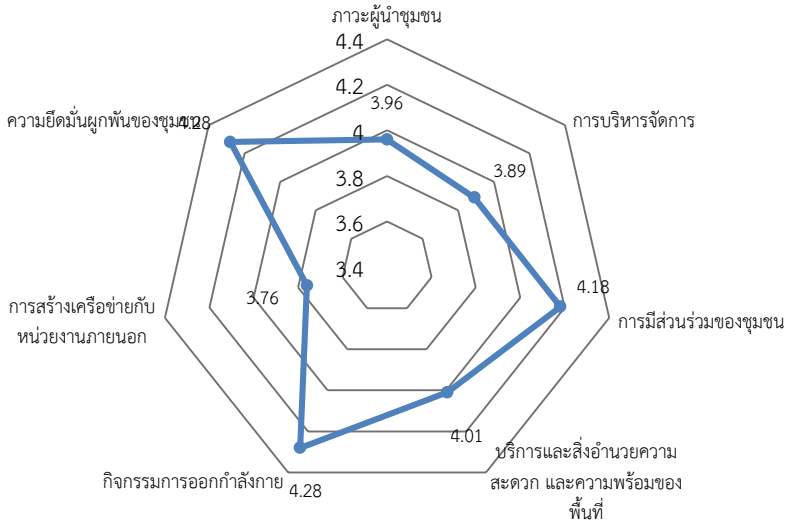
2. ผลการวิจัยเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม

ข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพของชุมชนในด้านการออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วมของชุมชนโดยรวมและรายด้านของตำบลบึงน้ำรักษ์ จังหวัดปทุมธานี

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของศักยภาพของชุมชนในด้านการออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วมของชุมชนโดยภาพรวมและรายด้าน ของตำบลบึงน้ำรักษ์ จังหวัดปทุมธานี

ศักยภาพชุมชน	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
- ด้านภาวะผู้นำชุมชน	3.96	.62	สูง
- ด้านการบริหารจัดการ	3.89	.62	สูง
- ด้านการมีส่วนร่วมของชุมชน	4.18	1.29	สูง
- ด้านบริการและสิ่งอำนวยความสะดวก และความพร้อมของพื้นที่	4.01	1.43	สูง
- ด้านกิจกรรม	4.28	1.54	สูง
- การสร้างเครือข่ายกับหน่วยงานภายนอก	3.76	1.42	สูง
- ด้านความยึดมั่นผูกพันของชุมชน	4.28	1.10	สูง
ศักยภาพชุมชนภาพรวม	**4.05**	**.91**	**สูง**

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)



ภาพ 1 ค่าเฉลี่ยศักยภาพของชุมชนในด้านการออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลบึงน้ำรักษ์ จังหวัดปทุมธานี เป็นรายด้านโดยใช้เครือข่ายใยแมงมุม (spider web)

จากตารางที่ 1 พบว่า ศักยภาพของชุมชนในด้านการออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วมของชุมชนโดยภาพรวม ($\bar{X}$ = 4.05, S.D. = .91) อยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความยึดมั่นผูกพันของชุมชน ($\bar{X}$ = 4.28, S.D. = 1.10) และด้านกิจกรรม ($\bar{X}$ = 4.28, S.D. = 1.54) มีคะแนนสูงกว่าด้านอื่น และด้านการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงานภายนอก ($\bar{X}$ = 3.76, S.D. = 1.42) มีคะแนนน้อยที่สุด

อภิปรายผล

ปัจจัยที่ส่งผลให้การมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาศักยภาพชุมชนในการออกกำลังกายให้ดีขึ้น คือ ความยึดมั่นผูกพันนั้นเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินงาน โดยร่วมกันพิจารณาและออกแบบโครงการออกกำลังกายที่เหมาะสม ร่วมกันคัดเลือกผู้นำออกกำลังกายจากผู้ที่มีความรู้และทักษะโดยผ่านการอบรมการทำกิจกรรมการออกกำลังกายจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ และผู้นำชุมชนและสมาชิกในชุมชนยังได้ร่วมกันบริหารงบประมาณที่ได้รับจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ในรูปแบบของคณะอนุกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองสนั่นรักษ์ โดยเฉพาะกรณีที่เกิดความล่าช้าของการจัดสรรงบประมาณ สมาชิกในชุมชนมีการระดมทุนในการดำเนินโครงการเอง นอกจากนี้ชุมชนยังมีส่วนร่วมในการกำกับติดตามผลการดำเนินโครงการออกกำลังกายร่วมกับกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองสนั่นรักษ์ สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าชุมชนมีกลไกสำหรับการมีส่วนร่วมในการพัฒนาศักยภาพการส่งเสริมการออกกำลังกายตามแนวคิดของ Arnstein (1969) และ Cohen, & Uphoff (1980) ที่มี 5 ระดับ ประกอบด้วย การมีส่วนร่วมในการวางแผน การมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม การมีส่วนร่วมในการใช้ประโยชน์ การร่วมรับประโยชน์ และการมีร่วมในการประเมินผล และยังเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ทำให้เกิดความผูกพันและเกิดแรงกระตุ้นให้การดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายมีประสิทธิภาพจนบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Davis, & Newstorm, 1989) นอกจากนี้ผู้นำการออกกำลังกายที่ผ่านการอบรมจนมีความรู้และทักษะในการออกกำลังกาย สามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติของสมาชิกในด้านการออกกำลังกายในทางบวก ทราบถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ (Sudtai ponsean, 2011) และทำให้ผลการตรวจสุขภาพประจำปีของสมาชิกในชุมชนอยู่ในเกณฑ์ดี ปัญหาสุขภาพลดลง

อย่างไรก็ตาม การมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างศักยภาพชุมชนในการออกกำลังกายยังมีจุดที่ควรพัฒนาในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้ ผู้นำชุมชนขาดความรู้ในการเขียนโครงการออกกำลังกายเพื่อเสนอของบประมาณจากเทศบาลเมืองสนั่นรักษ์ ชุมชนขาดการประชาสัมพันธ์เพื่อเชิญชวนให้สมาชิกมาออกกำลังกาย ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น น้ำดื่ม ห้องน้ำ ไว้บริการสมาชิกที่มาออกกำลังกาย รวมทั้งยังขาดความร่วมมือกับเครือข่ายหน่วยงานภายนอกที่ยังมีจำนวนน้อย คือ ความร่วมมือระหว่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ทำให้ขาดความคล่องตัวและความต่อเนื่องในการจัดหางบประมาณ และยังมีปัญหาเสื่อมสภาพของอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข ปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลให้การมีส่วนร่วมในการพัฒนาศักยภาพชุมชนในการออกกำลังกายไม่ยั่งยืน ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้ผู้นำชุมชนมีความรู้และทักษะในการเขียนโครงการเพื่อให้ได้รับการจัดสรรงบประมาณ ผู้นำที่มีความรู้และทักษะจะเป็นแรงผลักดันให้ชุมชนเกิดกระบวนการเรียนรู้และสามารถพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายของชุมชนเองได้ ผู้นำจึงเป็นตัวช่วยเสริมให้การพัฒนาความเข้มแข็งของชุมชนทำได้เร็วขึ้น (Praiwan Techakosol, 2003; Kanchana Kaewthep, 1997) ซึ่งทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ และข่าวสารข้อมูลจากหน่วยงานภาครัฐหรือเอกชนที่ทันสมัย และเป็นที่ยอมรับจากสมาชิกในชุมชนท้องถิ่น เพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการของชุมชนได้ (Kanchana Kaewthep, 1997) สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดความร่วมมือกันของสมาชิกในชุมชน มีการแลกเปลี่ยนข่าวสารกันทำให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็งและสามารถพึ่งตนเองได้ (Wisakha Phoochinda, & Sirisuda Nootimthong, 2015) นอกจากนี้ควรมีการพัฒนาระบบสาธารณูปโภค เช่น มีการคมนาคมภายในชุมชนให้สะดวก มีห้องน้ำห้องส้วมไว้บริการ มีบริการน้ำดื่มที่สะอาดและเพียงพอ ตลอดจนมีความปลอดภัยภายในสถานที่ออกกำลังกายนั้น ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายตามชุดการส่งเสริมสุขภาพของวารสารวิทยาลัยหทัยวิทยาของสหรัฐอเมริกา (Journal of the American College of Cardiology: JACC) (Fletcher, Landolfo, Niebauer, Ozemek, Arena, & Lavie, 2018) ที่กล่าวว่า การจัดสภาพแวดล้อมที่จำเป็นต้องสนองต่อกิจกรรมทางกายในการส่งเสริมสุขภาพ นอกจากนี้ Wisner, & Adams (2002) ยังกล่าวว่า สภาพบริบทของสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ เช่น ระบบน้ำประปา การสุขาภิบาล การควบคุมพาหะนำโรค เป็นการส่งเสริมสุขอนามัย นำไปสู่ความร่วมมือกันตั้งแต่บุคคล ครอบครัว และชุมชน ตลอดจนตัวแทนจากองค์กรต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการบริการด้านการออกกำลังกายไปในทิศทางที่ดีขึ้น และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรเข้ามาสื่อสารทำความเข้าใจและให้ความรู้ด้านสุขภาพและการออกกำลังกายให้กับสมาชิกในชุมชน ดังเช่นงานวิจัยของ รัถยานภิศ รัชตะวรรณ ธมลวรรณ แก้วกระจก วรรณรัตน์ จงเขตกิจ ปิยะพร พรหมแก้ว ดาลิมา สำแดงสาร และ ดลปภัฏ ทรงเลิศ (Ratthayanaphit Ratchathawan, Thamolwan Kaewkrajok, Wannarat Jongkatekit, Piyaphorn Phromkaew, Dalima Sumdangsan, & Dolphaput Thonglert, 2018) ที่พบว่า การสื่อสารในชุมชนที่เหมาะสมควรเป็นการสื่อสารสองทาง ทั้งขั้นตอนการสำรวจสถานะทางสุขภาพ นอกจากนี้ชุมชนควรติดต่อประสานงานเพื่อขอรับความช่วยเหลือจากเครือข่ายภายนอก ทั้งในด้านวิชาการ ทรัพยากร งบประมาณของการออกกำลังกายในชุมชน เมื่อเกิดเหตุการณ์วิกฤติขึ้น และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของอัมราภรณ์ ภู่ระย้า และขนิษฐา นันทบุตร (Amaraporn Puraya, & Khanitta Nuntaboot, 2019) ที่พบว่า หน่วยงาน องค์กรภายนอกพื้นที่ สามารถเป็นองค์กรร่วมมือหรือองค์กรสนับสนุนศักยภาพชุมชนในด้านต่าง ๆ เช่น การเข้าร่วมปฏิบัติการ การสนับสนุนด้านวิชาการ การสนับสนุนทรัพยากรบุคคล และงบประมาณตลอดจน เครื่องมือและอุปกรณ์ต่าง ๆ ในการส่งเสริมหรือให้ความช่วยเหลือให้ครอบคลุมทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มประชากรที่ต้องการความใส่ใจ เรื่องสุขภาพ หรือในภาวะภัยพิบัติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชนได้

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. หน่วยงานภาครัฐ ผู้นำชุมชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาสุขภาพในด้านการออกกำลังกายของสมาชิกในชุมชน ผ่านการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสาร เช่น รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพบริบทของสมาชิกในชุมชน ช่วงเวลาที่จัดกิจกรรมออกกำลังกายของชุมชน โดยผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น บอร์ดประชาสัมพันธ์ประจำหมู่บ้าน เว็บไซต์ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รถกระจายเสียง เสียงตามสาย เป็นต้น

2. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และสถาบันการศึกษาภายในพื้นที่ ควรสนับสนุนการให้ความรู้ในการเขียนโครงการเพื่อเสนอของบประมาณ และสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกในชุมชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

3. ผู้นำชุมชนและผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ควรร่วมกันหารือในการวางแผนและจัดการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของสมาชิกในชุมชน เพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหาด้านงบประมาณที่ล่าช้าเกินกว่ากำหนด การจัดสรรอุปกรณ์สำหรับหารออกกำลังกายตามความต้องการของชุมชนให้มีความเหมาะสมและพร้อมสำหรับการใช้งาน และส่งเสริมการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงานภายนอกในด้านงบประมาณ อุปกรณ์ออกกำลังกาย ความรู้ด้านการออกกำลังกายให้เพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพผู้ออกกำลังกายโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนที่เหมาะสมกับสภาพของ ตำบลบึงน้ำรักษ์ จังหวัดปทุมธานี โดยสามารถนำไปบูรณาการและใช้สร้างเสริมสุขภาพประชาชนในชุมชน ให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่สูงขึ้น โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory action research) เริ่มตั้งแต่ขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในทุกช่วงวัย ร่วมคิดตัดสินใจวางแผน ดำเนินการริเริ่มการออกกำลังกายให้เกิดความต่อเนื่อง ตลอดจนการประเมินผลการดำเนินการออกกำลังกายในชุมชน

References

Amaraporn Puraya, & Khanitta Nuntaboot. (2019). Community capacity in elderly care. *Journal of Nursing and Health Care*, *37*(1), 22 - 31.

Anucha Muangyai. (2016). Development approach to enchancing the potential of community and lacal in the twenty - first century. *EAU Heritage Journal Social Science and Humanities*, *6*(3), 12 - 26

Aref, F., Redzuan, M., & Gill, S. S. (2010). *Community capacity building: A review of its implication in tourism development*. Retrieved from http://www.jofamerican science.org/journals/ am-sci/am0601/23_1102_Dimensions_am0601.pdf

Arnstein, S. R. (1969). Ladder of citizen participation. *Journal of American Institute of Planners*, *35,* 216 - 224.

Banton Ondam, & Viriya Noi Wongnayang. (2010). *How to develop the small farming sector: Case of Thailand* (1st ed.). Department of Community Development, Faculty of Social Work, Thammasat University.

Boonjai Srisatitnarakun. (2007). *The methodology in nursing research*. Faculty of Nursing, Chulalongkorn University.

Clark, M. J., Cary S., Diemert G., Ceballos R., Sifuentes M., Atteberry I., Vue F., & Triue S. (2003). Involving communities in community assessment. *Public Health Nursing*, *20*(6), 456 - 463.

Cohen, J. M., & Uphoff, N. T. (1980). Participation place in rural development: Seeking clarity through specificity. *World Development*, *8*(3), 213 - 235.

Davis, K. & Newstrom, J. W. (1989). *Human Behavior at Work Organizational Behavior*. McGraw - Hill.

Denham, A., Quinn, S.C. & Gamble, D. (1998). Community organizing for health promotion in the rural south. *Health Promotion and Maintenance*, *21*(1), 1 - 21

Ekasak Hengsuko. (2014). Capacity in health promotion by exercise of senior people. *SDU Research Journal Humanities and Social Science*, *10*(3), 129 - 142.

Fletcher, G. F., Landolfo, C., Niebauer, J., Ozemek, C., Arena, R., & Lavie, C. J. (2018). Promoting physical activity and exercise JACC health promotion series. *The American College of Cardiology*, *72*(14), 1622 - 1639.

Gibbon, M., Labonte R. & Laverack G. (2002). Evaluating community capacity. *Health Social Care Community*, *10*(6), 485 - 491.

Gibbon, M. (1999). *Meetings with meaning: Health dynamics in rural Nepal*. South Bank University.

Kowit Phuangngam. (2010). *Community and Local Self - Governance*. Bophit Printing.

Kanchana Kaewthep. (1997). *Community Organization Mechanism for Solving Problems and Social Development*. Plan Printing.

Laverack, G. (2006). Improving *health outcomes through community empowerment: Review of the literature*. Retrieved from http://www.icddrb.org/images/jhpn2401-Improving.pdf

Mathews, D. (1996). *Element of strong civil society and healthy public life*. Kettering Foundation April.

Ministry of Public Health. (2016). *(Draft) The 12th National Health Development Plan*. n.p.

Ministry of Tourism and Sports. (2016). *The 6th National Sports Development Program (2017 - 2021)*. WVO Officer of printing mill.

Nickel, S. Süß W., Lorentz, C., Trojan, A. (2018). Long - term evaluation of community health promotion: Using capacity building as an intermediate outcome measure. *Public Health*, *162*, 9 - 15.

Nittaya Pensirinapa. (2010). *The local government organization and exercise supporting in local area* [Pamphlet]. Sukhothai Thammathirat.

Praiwan Techakosol. (2003). *Community health management in Changwat Khon Kaen* (Unpublished master's thesis), Khon Kaen University.

Ratthayanaphit Ratchathawan, Thamolwan Kaewkrajok, Wannarat Jongkatekit, Piyaphorn Phromkaew, Dalima Sumdangsan, & Dolphaput Thonglert. (2018). The community participation process in well - being development. *Journal of Southern Technology*, *11*(1), 231 - 238.

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

Seelaporn Nakornthap & Chaluelak Sinprasert. (1995). *Indicators for rural development work: Developer experience*. Local Development Institute.

Siriman Wattana, Amnard Yensabai, Sathit Thimwatbunthonge & Chakapong Phaetlakfa. (2016). A community potentials for the development of the cultural tourist attractions in Mae Chaem District Area, Chiangmai Province. *Research and Development Journal Suan Sunandha Rajabhat University*, *8*(1), 83 - 96.

Somsak Sisantisuk. (1993). *The sociology of community: Principles of community study, analysis and work*. Khon Kaen University.

Sudtai ponsean. (2011). An application of self – efficacy theory and social support to the control of type 2 diabetes in the elderly sub-district group in Sawai, Mueang District, Surin Province. *Primary Health care division Journal*, *7*(1), 6 - 16.

Sumatana Klangkarn, & Worapot Phromsattayaprot. (2010). *Principle of Health Science Research* (6th ed.). Sarakhamprinting.

Wisner, B., & Adams, J. (2002). *Environmental health in emergencies and disasters: A practical guide*. World Health Organization.

Wisakha Phoochinda, & Sirisuda Nootimthong. (2015). Community environmental management based on industrial ecology concept: A case study of Lamet Community, Lamet Sub - District, Chaiya District, Surajthanee Province. *Academic Journal of Humanities and Social Sciences*, *11*(2), 171 - 195.

Received: December, 23, 2020
Revised: April, 3, 2021
Accepted: May, 12, 2021

หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ เรื่องความปลอดภัยในชีวิตของครูสุขศึกษา

ชญาภัสร์ สมกระโทก จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และสริญญา รอดพิพัฒน์
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตของครูสุขศึกษา โดยมีการดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 3 ขั้น คือ ขั้นที่ 1 การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิต เพื่อสังเคราะห์แนวคิดที่ใช้ในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม ขั้นที่ 2 การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม โดยนำเอาผลการศึกษาความต้องการจำเป็นของครูสุขศึกษาร่วมกับการประยุกต์ใช้การจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะร่วมกับแนวคิดชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ ขั้นที่ 3 การตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรฝึกอบรม โดยนำหลักสูตรฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจพิจารณาคุณภาพของหลักสูตร 2 ด้าน ได้แก่ 1) ตรวจประเมินความเหมาะสมของหลักสูตร โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตร 2) ตรวจประเมินความสอดคล้องของหลักสูตร โดยใช้แบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรมมีดังนี้ 1.หลักการและเหตุผลของหลักสูตรฝึกอบรม 2.จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม 3.โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรม 4.กิจกรรมการฝึกอบรม 5.สื่อและแหล่งการเรียนรู้ประกอบการฝึกอบรม 6.ระยะเวลาฝึกอบรม 7.การวัดและประเมินผลหลักสูตรฝึกอบรม และ 8. แผนการจัดการฝึกอบรม จำนวน 6 หน่วย ได้แก่ 1) การวิเคราะห์ผู้เรียน 2) การกำหนดจุดประสงการเรียนรู้เชิงพฤติกรรม 3) การคัดเลือกและกำหนดสาระการเรียนรู้ 4) การกำหนดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ 5) การพัฒนาหรือเลือกใช้สื่อและแหล่งการเรียนรู้ 6) การออกแบบการวัดและประเมินผล และแต่ละหน่วย ประกอบด้วย (1) สาระสำคัญ (2) วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้ (3) สาระการเรียนรู้ (4) กระบวนการจัดการเรียนรู้ (5) สื่อและแหล่งการเรียนรู้ และ(6) วิธีการวัดและประเมินผล โดยใช้ระระเวลาในการฝึกอบรม 3 วัน โดยผลการตรวจสอบคุณภาพความเหมาะสมของหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.28 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก และมีค่าดัชนีความสอดคล้องของหลักสูตรมีค่าเท่ากับ 1

คำสำคัญ: หลักสูตรฝึกอบรม; การออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิต; ครูสุขศึกษา

Corresponding Author: นางสาวชญาภัสร์ สมกระโทก คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Email: chayaphat.s@chula.ac.th

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

TRAINING CURRICULUM TO ENHANCE INSTRUCTIONAL DESIGN ABILITY ON LIFE SAFETY OF HEALTH EDUCATION TEACHERS

Chayaphat Somkratoke, Jintana Sarayuthpitak, and Sarinya Rodpipat
Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

This research aimed to develop a training curriculum to enhance instructional design ability on life safety of health education teachers. The study was divided into 3 stages. The first stage review of the research literature on enhancing instructional design ability on life safety of health education teachers in order to synthesize the concepts used to construct the training curriculum. The second stage was to construct the training curriculum by applying the results from need survey of the health education teachers together with the applying competency based instruction with professional learning community concepts. The third stage was to examine the quality of the training curriculum which was evaluated by 5 experts. The evaluation consisted of 2 aspects which were 1) Evaluate the curriculum suitability using the curriculum suitability assessment form 2) Assess the consistency of the curriculum using a questionnaire with a scale for estimating 5 levels.

The results demonstrated that the elements of the training curriculum consisted of 1. Principles and rationale of the training curriculum. 2. Objectives of the Training curriculum 3. Content structure of the training curriculum 4. Training activities 5. Media and learning resources for the training course 6. Training period 7. Assessment and Evaluation of the training curriculum and 8. Lesson plans of the training curriculum comprised of 6 units which were 1) Analysis of learners 2) Determination of behavioral learning objectives 3) Course description 4) Learning management process 5) learning materials and resources and 6) assessment and evaluation. Each unit consisted of (1) contents (2) learning objectives (3) course description (4) learning management process (5) learning materials and resources and (6) assessment and evaluation methods. The training period was 3 days. The result of the quality assessment of the developed training curriculum had a total mean of 4.28. Thus, it can be interpreted that the course was appropriate and the curriculum consistency index value of 1.

Keywords: Training Curriculum, Instructional Design on Life Safety, Health Education Teachers

Corresponding Author: Miss Chayaphat Somkratoke Faculty of Education, Chulalongkorn University
Email: chayaphat.s@chula.ac.th

บทนำ

การเสียชีวิตของเด็กด้วยอุบัติเหตุมีแนวโน้มสูงขึ้นแต่กลับได้รับความสนใจและกล่าวถึงน้อยมากนับเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง จากข้อมูลของสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (National Institute of Emergency Medicine, 2017) ได้รวบรวมสถิติเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยฉุกเฉินและอุบัติเหตุของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ตลอดปี พ.ศ. 2560 พบว่า มีการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุยานยนต์ 36,203 คน พลัดตกหกล้ม 15,245 คน สัตว์กัด 3,141 คน แพ้ยาแพ้อาหาร 1,579 คน ปัญหาความปลอดภัยและการบาดเจ็บในเด็กที่กล่าวมาข้างต้น อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ (Adisak Palitponkanpim, 2019) กล่าวว่า ส่วนหนึ่งเกิดจากเด็กวัยประถมศึกษายังขาดทักษะที่จำเป็น ผู้ใหญ่ควรมีบทบาทหลักในการดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด แต่ทั้งนี้เด็กอาจไม่ได้อยู่ในการดูแลของผู้ใหญ่ตลอดเวลา ฉะนั้นเด็กวัยประถมศึกษา จึงควรมีทักษะการใช้ชีวิตที่ปลอดภัยติดตัว ในหลายเหตุการณ์เด็กประถมศึกษาต้องเผชิญเหตุความไม่ปลอดภัยแตกต่างกัน การรับมือก็มีวิธีการที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ Vanselow, & Hanley (2014) ที่ได้กล่าวว่า วิธีที่ประสบความสำเร็จที่จะปลูกฝังให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมความปลอดภัย คือ การสอนเรื่องความปลอดภัยในชีวิต ซึ่งสิ่งสำคัญและจำเป็นมาก คือ การวางแผนการจัดและดำเนินการเรียนการสอนให้เหมาะสม โดยกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการมีทักษะและสมรรถนะ เช่น การป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงอันตรายต่าง ๆ รอบตัวได้ ซึ่งเป็นการลดความเสี่ยงและการบาดเจ็บของนักเรียนอย่างยั่งยืนและมีประสิทธิผล

ครูสุขศึกษา เป็นบุคลากรทางการศึกษาที่สำคัญอย่างยิ่ง และอาจกล่าวได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญของกระบวนการจัดการศึกษาทางด้านความปลอดภัยในชีวิตให้มีคุณภาพและประสิทธิผล เนื่องจากครูสุขศึกษาเป็นผู้ทำหน้าที่โดยตรงในการจัดการเรียนการสอนเรื่องความปลอดภัยในชีวิตและมีความใกล้ชิดกับผู้เรียน (Aimutcha Watthanaburanont, 2014) ดังนั้น ความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อให้นักเรียนมีความปลอดภัยในชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรสร้างเสริมให้กับครูผู้สอนสุขศึกษา เพราะการออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตโดยเฉพาะวิธีสอน (How to Teach) ย่อมมีความสำคัญมากพอ ๆ กับ เนื้อหาที่จะสอน (What to Teach) เพื่อพัฒนาทักษะและประสบการณ์ด้านความรู้ เจตคติ และทักษะการกระทำ นิสัย การมีวินัย สร้างความรับผิดชอบ เพื่อให้ผู้เรียนมีสวัสดิภาพหรือความปลอดภัยได้อย่างมีประสิทธิผล โดยเฉพาะผู้เรียนระดับประถมศึกษา (Jones, & Jones, 2013)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ของนักวิชาการหลายท่าน (Charuwan Manomaiyakit, Bhumbhong Jomhongbhibhat, & Prayoon Boonchai, 2016; Kiattiphum Masaengsom,Wannika Chalakbang, & Thiwa Chaengsuk , 2019; Nantawan Kaewchote, Thattharit Thiamtham, & Pitak Purkmee, 2019; Wacharapatr Techawattanasiridumrong, Thanee Chukamnerd, & Yenchai Suvanich, 2019) พบว่า ส่วนใหญ่ใช้วิธีการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมหรือโปรแกรมฝึกอบรมซึ่งนอกจากจะได้หลักสูตรฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพแล้ว ผลที่ได้จากการฝึกอบรมส่งผลให้ครูที่เข้ารับการฝึกอบรมได้รับการพัฒนาความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ อย่างไรก็ตาม ก็ยังพบว่ามีปัญหาที่เกิดจากการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ของครู (Office of the Education Council Secretariat, 2016) ได้แก่ หลักสูตรยังขาดขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหาความต้องการในการพัฒนาครู ทำให้กระบวนการไม่ตอบสนองต่อความต้องการของครู การพัฒนาครูยังใช้รูปแบบเดิม ๆ ไม่มีนวัตกรรมใหม่ ๆ ซึ่งส่วนใหญ่ใช้การบรรยายฝึกอบรมในห้องประชุมขาดการเชื่อมโยงกับกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ในห้องเรียน เน้นทฤษฎีมากกว่าการ

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ฝึกปฏิบัติ เน้นเนื้อหามากกว่าทักษะหรือเน้นสมรรถนะ และขาดการติดตามผลการพัฒนาครูอย่างต่อเนื่อง สิ่งที่ปรากฏ คือ ครูที่เข้ารับการอบรมทำรายงานส่งผู้บริหารเพื่อรับทราบเท่านั้น การติดตามผลหลังการอบรมเพื่อนำไปใช้ในห้องเรียนหรือขยายผลยังมีการดำเนินการที่ไม่เป็นรูปธรรม

เมื่อทบทวนแนวคิดทฤษฎีที่มีสาระสำคัญเกี่ยวกับการเสริมสร้างความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ของครูจากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า แนวคิดชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ (Professional Learning Community: PLC) เป็นแนวคิดที่มีความเหมาะสมเนื่องจากเป็นการพัฒนาที่ว่าด้วยกระบวนการสร้างการเปลี่ยนแปลงโดยเรียนรู้จากการปฏิบัติงานของสมาชิกผ่านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การวิพากษ์วิจารณ์ การสะท้อนผลการปฏิบัติ การทำงานร่วมกัน การร่วมมือรวมพลัง การมุ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้ การส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และการดำเนินการอย่างเป็นองค์รวม (Kenoyer, 2012; DuFour, & Reeves, 2016; Charinee Triwaranyu, 2017; Dogan, & Adams, 2018) และการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะ มีความเหมาะสมเนื่องจากเป็นการจัดการเรียนรู้ที่มีจุดประสงค์การเรียนรู้ฐานสมรรถนะเป็นตัวกำหนดความรู้และทักษะที่คาดหวังว่าผู้เรียนจะสามารถปฏิบัติภาระงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ได้เมื่อจบหลักสูตร ซึ่งจะมุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถในการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณลักษณะต่าง ๆ อย่างเป็นองค์รวมในการปฏิบัติงานที่เชื่อมโยงกับชีวิตจริง เน้นการปฏิบัติ โดยมีชุดของเนื้อหาความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณลักษณะที่จำเป็นต่อการนำไปสู่สมรรถนะที่ต้องการ และมีการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียนเพื่อการปรับปรุงพัฒนา

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมผ่านการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะ และแนวคิดชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิต ของครูสุขศึกษา เพื่อให้ครูสุขศึกษาได้รับการเสริมสร้างความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตที่เหมาะสมในการปลูกฝังให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมความปลอดภัยในชีวิต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตของครูสุขศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยเกี่ยวข้องโดยนำมาวิเคราะห์เนื้อหา และสาระจากฐานข้อมูล Thai Library Integrated System (ThaiLIS) และ Scincedirect.com ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม การออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิต แนวคิดการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะและชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ

2. วิเคราะห์และสรุปผลข้อมูล โดยนำมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) กำหนดประเด็นในการพัฒนาด้านองค์ประกอบหลักสูตรฝึกอบรม กิจกรรมในหลักสูตรฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้น

3. การสร้างหลักสูตรฝึกอรมประกอบด้วยกิจกรรมที่เกิดจากการประยุกต์ใช้หลักการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะร่วมกับแนวคิดชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ

4. การตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรฝึกอบรมโดยประยุกต์ใช้การจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะร่วมกับแนวคิดชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ เพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านความรู้และการปฏิบัติในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตของครูสุขศึกษาโดยผู้ทรงคุณวุฒิและปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ ดำเนินการโดย

1) นำหลักสูตรฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจพิจารณาคุณภาพของหลักสูตร 2 ด้าน ดังนี้

1.1) ตรวจประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น

1.2) ตรวจประเมินความสอดคล้องของหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น

2) นำหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตของครูสุขศึกษา ไปทดลองใช้ (Try Out) กับครูสุขศึกษาที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง ได้มาจากการอาสาสมัคร จำนวน 30 คน และนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ของครูสุขศึกษาเรื่องความปลอดภัยในชีวิต

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบบันทึกการวิเคราะห์และสังเคราะห์เคราะห์เนื้อหา โดยผู้วิจัยคัดเลือกเอกสารระดับทุติยภูมิ คือ วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประกอบด้วย ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง บทความวิจัยและวิชาการที่ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ ที่เกี่ยวข้องกับกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม การออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิต แนวคิดการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะและชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ เป็นต้น

2. แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น จากแบบประเมิน ความเหมาะสมของหลักสูตร มีลักษณะเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ กำหนดเกณฑ์แปลความหมาย ดังนี้ (Prakong Karnasut, 1995)

4.50 – 5.00	หมายถึง	เหมาะสมมากที่สุด
3.50 – 4.49	หมายถึง	เหมาะสมมาก
2.50 – 3.49	หมายถึง	เหมาะสมปานกลาง
1.50 – 2.49	หมายถึง	เหมาะสมน้อย
1.00 – 1.49	หมายถึง	เหมาะสมน้อยที่สุด

และกำหนดเกณฑ์มาตรฐานว่าต้องมีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.0 ถือว่าหลักสูตรฝึกอบรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้ ผลการตรวจสอบคุณภาพความเหมาะสมของหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.49 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.24 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้

3. แบบประเมินความสอดคล้องของหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น โดยศึกษาหารายละเอียดขององค์ประกอบหลักสูตร แล้วกำหนดประเด็นสำคัญที่จะประเมิน จากนั้นเขียนคำถามให้ครอบคลุมประเด็นเหล่านั้น และนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความเหมาะสม และความชัดเจนของข้อคำถาม ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามตามที่อาจารย์ที่ปรึกษาได้ให้ข้อเสนอแนะ จัดทำเป็นแบบประเมินฉบับสมบูรณ์ แล้วนำหลักสูตรฝึกอบรมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-Objective Congruence Index: IOC) ของหลักสูตรฝึกอบรม โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (Rovinelli, & Hambleton, 1977) ผลการตรวจสอบคุณภาพความสอดคล้องของหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น ได้ค่า IOC เท่ากับ 1

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ผลการวิจัย

ผลการสังเคราะห์องค์ประกอบหลักสูตรพบว่า ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่ 1.หลักการและเหตุผลของหลักสูตรฝึกอบรม 2.จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม 3.โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรม 4.กิจกรรมการฝึกอบรม 5.สื่อและแหล่งการเรียนรู้ประกอบการฝึกอบรม 6.ระยะเวลาฝึกอบรม 7.การวัดและประเมินผลหลักสูตรฝึกอบรม และ 8.แผนการจัดการฝึกอบรม จำนวน 6 หน่วย ได้แก่ 1) การวิเคราะห์ผู้เรียน 2) การกำหนดจุดประสงการเรียนรู้เชิงพฤติกรรม 3) การคัดเลือกและกำหนดสาระการเรียนรู้ 4) การกำหนดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ 5) การพัฒนาหรือเลือกใช้สื่อและแหล่งการเรียนรู้ 6) การออกแบบการวัดและประเมินผล และแต่ละหน่วยประกอบด้วย (1) สาระสำคัญ (2) วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้ (3) สาระการเรียนรู้ (4) กระบวนการจัดการเรียนรู้ (5) สื่อและแหล่งการเรียนรู้ และ (6) วิธีการวัดและประเมินผล โดยมีผลการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.28 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก 1 และผลการตรวจประเมินความสอดคล้องของหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น เท่ากับ 1 โดยมีรายละเอียดของหลักสูตรดังนี้

ผลการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะร่วมกับชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตของครูสุขศึกษา

1. หลักการและเหตุผลของหลักสูตรฝึกอบรม

หลักสูตรฝึกอบรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะร่วมกับชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตของครูสุขศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอด ภัยในชีวิต ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ประกอบของความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การวิเคราะห์ผู้เรียน 2) การกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม 3) การคัดเลือกและการกำหนดสาระการเรียนรู้ 4) การกำหนดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ 5) การพัฒนาหรือเลือกใช้สื่อและแหล่งการเรียนรู้ 6) การออกแบบการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ และแนวคิดที่นำมาใช้เป็นพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรอบรมครั้งนี้ได้มาจากการสังเคราะห์การเรียนที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ ได้แก่ แนวคิดการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะกับชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพ ผู้วิจัยจึงประยุกต์ใช้แนวคิดการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะร่วมกับชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพในหลักสูตรฝึกอบรมที่สร้างขึ้น

2. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม

เพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านความรู้และการปฏิบัติในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตของครูสุขศึกษา ใน 6 ด้าน ได้แก่ 1) การวิเคราะห์ผู้เรียน 2) การกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม 3) การคัดเลือกและการกำหนดสาระการเรียนรู้ 4) การกำหนดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ 5) การพัฒนาหรือเลือกใช้สื่อและแหล่งการเรียนรู้ 6) การออกแบบการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

3. โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรม ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรม

หน่วยการเรียนรู้ที่	เนื้อหา	เวลาที่ใช้
1	การวิเคราะห์ผู้เรียน	1 ชั่วโมง 30 นาที
2	การกำหนดจุดประสงการเรียนรู้เชิงพฤติกรรม	1 ชั่วโมง 30 นาที
3	การคัดเลือกและกำหนดสาระการเรียนรู้	1 ชั่วโมง 30 นาที
4	การกำหนดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้	3 ชั่วโมง
5	การพัฒนาหรือเลือกใช้สื่อและแหล่งการเรียนรู้	3 ชั่วโมง
6	การออกแบบการวัดและประเมินผล	3 ชั่วโมง

4. กิจกรรมการฝึกอบรม

1. กิจกรรมก่อนการฝึกอบรม ดำเนินการการประชุมคณะกรรมการประจำหลักสูตร เพื่อให้ทราบจุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรมมอบหมายบทบาทหน้าที่รับผิดชอบให้แก่คณะกรรมการในแต่ละฝ่ายการเตรียมการในด้านต่าง ๆ เช่น การทำความเข้าใจกับวิทยากรถึงแนวคิดเทคนิคที่ประยุกต์ใช้ในการอบรม การเตรียมเอกสารและเครื่องมือที่ใช้ในการอบรม การจัดการด้านอุปกรณ์และสถานที่ เป็นต้น

2. กิจกรรมการฝึกอบรมแต่ละหน่วยการเรียนรู้ประกอบด้วยภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติที่ประยุกต์แนวคิดการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะร่วมกับชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพ กิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วยการบรรยายและการสาธิตจากวิทยากรเป็นสำคัญเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจในหลักการ เนื้อหา รวมทั้งได้รับการฝึกทักษะเชิงปฏิบัติการที่ถูกต้อง โดยมีชุดของเนื้อหาความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณลักษณะที่จำเป็นต่อการนำไปสู่สมรรถนะที่ต้องการ และมีการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียนเพื่อการปรับปรุงพัฒนา โดยผ่านแนวทางการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะ และมีกระบวนการในการพัฒนาความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ร่วมกันในเชิงวิชาการระหว่างครูผู้สอนและผู้ที่เกี่ยวข้องที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นสำคัญรวมไปถึงความสุขในการทำงานร่วมกันของสมาชิกในชุมชน โดยอาศัยองค์ประกอบหลักที่สำคัญที่จะสร้างเสริมให้เกิดชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ ได้แก่ 1) การมีค่านิยมและวิสัยทัศน์ร่วมกัน 2) การมุ่งเน้นการพัฒนาผลการเรียนรู้ของผู้เรียน 3) การสนทนาที่สะท้อนการปฏิบัติงาน 4) การทำงานแบบร่วมมือรวมพลัง และ 5) การอำนวยความสะดวกสภาพแวดล้อมทางกายภาพและทรัพยากรบุคคล และมีขั้นตอนในการนำแนวคิดชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพมาพัฒนาการออกแบบการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นวิเคราะห์ปัญหา 2) ขั้นวางแผน 3) ขั้นลงมือปฏิบัติและสังเกตการปฏิบัติ 4) ขั้นสะท้อนคิด 5) ขั้นปรับปรุงใหม่ นอกจากนี้ ภายหลังการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ วิทยากรจะสรุปประเด็นและองค์ความรู้เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทบทวนและทำความเข้าใจอย่างถูกต้อง พร้อมเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมซักถามคำถามและข้อสงสัย

3. กิจกรรมหลังการฝึกอบรม ดำเนินการประเมินผลลัพธ์หลังการใช้หลักสูตรเพื่อตรวจสอบการบรรลุวัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรม โดยการวิเคราะหเปรียบเทียบคาเฉลี่ยคะแนนความรู้ในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ และค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติในการออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตกอนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติ t – test

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้ประกอบการฝึกอบรม

1. เวปไซต์ประจำหลักสูตรฝึกอบรม
2. สื่อการนำเสนอของวิทยากร ประกอบด้วย เอกสารประกอบการบรรยาย และ Power Point
3. เอกสารประกอบกิจกรรมทักษะเชิงปฏิบัติการ เช่น วิธีการสืบค้นข้อมูลความรู้ทางอินเตอร์เน็ต วิธีการจัดการเรียนรู้โดยใช้เอกสารออนไลน์ ตัวอย่างการผลิตนวัตกรรมทางการศึกษาเรื่องความปลอดภัยในชีวิต ตัวอย่างการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในโรงเรียน เป็นต้น
4. อุปกรณ์สำนักงาน เช่น กระดาษฟลิปชาร์ท ปากกาเคมี แฟ้มพลาสติก กระดาษโน๊ต เป็นต้น
5. เกมผ่านสภาพแวดล้อมเสมือน Interland by google
6. เครื่องมือวัดและแบบทดสอบประเมินผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรม
7. อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น คอมพิวเตอร์ โปรเจคเตอร์ สมาร์ทโฟน เป็นต้น
8. แอปพลิเคชั่นเพื่อการวัดประเมินผล Mentimeter
9. สื่อสังคมออนไลน์ (Line group)

6. ระยะเวลาฝึกอบรม

หลักสูตรฝึกอบรมใช้เวลา 3 วัน (21 ชั่วโมง)

7. การวัดและประเมินผลหลักสูตรฝึกอบรม

ประเมินความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตของครูสุขศึกษา

8. แผนการจัดการฝึกอบรม โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 2

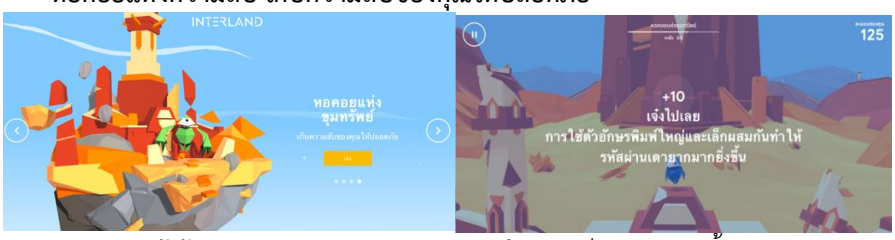
ตารางที่ 2 แผนการจัดการฝึกอบรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การวิเคราะห์ผู้เรียน (ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที)	
1. เพื่อให้ครูสุขศึกษาสามารถแยกแยะคุณลักษณะของผู้เรียนทั้งด้านทัศนคติและวิธีการเรียนรู้ ความพร้อมด้านทักษะ ด้านสติปัญญา ด้านร่างกายและด้านสังคมของผู้เรียน 2. เพื่อให้ครูสุขศึกษาสามารถพัฒนาหรือเลือกใช้เครื่องมือที่เหมาะสมในการวิเคราะห์ผู้เรียน	1. วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการใช้คำถามเพื่อนำเข้าสู่การบรรยาย ในประเด็นคำถามต่อไปนี้ “ครูสุขศึกษาแต่ละท่านมีแนวทางในการวิเคราะห์ผู้เรียนอย่างไรเพื่อให้ทราบว่าผู้เรียนแต่ละคนมีพื้นฐานความรู้และลักษณะการเรียนเรียนรู้อย่างไร” โดยให้ครูแต่ละท่านเขียนตัวอย่างคำถามที่จะใช้ในการวิเคราะห์ผู้เรียนลงในกระดาษโน๊ตแบบกาว 2. วิทยากรทำการสุ่มคำถามของครูแต่ละท่านขึ้นมาพูดคุยชวนคิดและร่วมกันอภิปรายว่าคำถามของครูแต่ละท่านอยู่ในด้านใดของขอบเขตของการวิเคราะห์ผู้เรียน จากนั้นนำกระดาษโน๊ตกาวไปแปะใต้บัตรคำบัตรคำขอบเขตของการวิเคราะห์ผู้เรียน 5 ด้านดังนี้ 2.1 ความพร้อมด้านสติปัญญา ความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ 2.2 ความพร้อมด้านพฤติกรรม 2.3 ความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ 2.4 ความพร้อมด้านสังคม 2.5 ลักษณะการเรียนเรียนรู้ 3. วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมออกเป็นกลุ่มละ 6 คน โดยจะเป็นกลุ่มที่ใช้ตลอดการฝึกอบรม 4. ผู้เข้าอบรมร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่มว่าจะใช้เครื่องมือใดในการวิเคราะห์ผู้เรียน 5 ด้าน พร้อมทั้งสร้างตัวอย่างแบบวิเคราะห์ผู้เรียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ท โดยมีคณะวิทยากรเป็นที่ปรึกษา คอยให้คำแนะนำ 5. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายในข้อ 4 โดยให้ผู้เข้าอบรมกลุ่มอื่น ๆ ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นให้ข้อเสนอแนะแบบกัลยาณมิตร 6. วิทยากรบรรยายและนำอภิปรายสรุปเกี่ยวกับการวิเคราะห์ผู้เรียน

วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การกำหนดจุดประสงการเรียนรู้เชิงพฤติกรรม (ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที)	
1. เพื่อให้ครูสุขศึกษาสามารถกำหนดจุดประสงค์การจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตที่สามารถพัฒนาผู้เรียนอย่างครบถ้วนทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิพิสัย ด้านทักษะพิสัย และด้านจิตพิสัย 2. เพื่อให้ครูสุขศึกษาสามารถกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตที่สามารถจัดสถานการณ์เพื่อตรวจสอบพฤติกรรมที่คาดหวังของนักเรียนได้	1. วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการใช้คำถามเพื่อกระตุ้นการคิดเกี่ยวกับการกำหนดจุดประสงค์การจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิต 2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมพิจารณาตัวอย่าง จุดประสงค์การจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิต พร้อมทั้งให้ผู้เข้ารับการอบรมอภิปรายว่าจุดประสงค์ในแต่ละข้อสามารถพัฒนาผู้เรียนด้านพุทธิพิสัย ด้านทักษะพิสัย หรือด้านจิตพิสัย พร้อมทั้งแจกใบใบความรู้หัวข้อเรื่อง ลำดับขั้นพฤติกรรมการเรียนรู้และตัวอย่างคำกริยาที่ใช้ 3. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่มและออกแบบจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมเรื่องความปลอดภัยในชีวิตสามารถพัฒนาผู้เรียนอย่างครบถ้วนทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิพิสัย ด้านทักษะพิสัย และด้านจิตพิสัยพร้อมทั้งแสดงให้เห็นถึงสถานการณ์เพื่อตรวจสอบพฤติกรรมที่คาดหวังลงในกระดาษฟลิปชาร์ท โดยมีคณะวิทยากรเป็นที่ปรึกษา คอยให้คำแนะนำ 4. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายในข้อ 3 โดยให้ผู้เข้าอบรมกลุ่มอื่น ๆ ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นให้ข้อเสนอแนะแบบกัลยาณมิตร 5. วิทยากรบรรยายและนำอภิปรายสรุปเกี่ยวกับการกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรมเรื่องความความปลอดภัยในชีวิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การคัดเลือกและกำหนดสาระการเรียนรู้ (ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที)	
1. เพื่อให้ครูสุขศึกษาสามารถกำหนดเนื้อหาที่มีความถูกต้องทันสมัยสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ตัวชี้วัด 2. กำหนดสาระการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตที่มีความเหมาะสมกับวัย ระดับความรู้ ความสามารถและวิถีชีวิตของผู้เรียน	1. วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการใช้คำถามเพื่อกระตุ้นการคิดเกี่ยวกับการคัดเลือกและกำหนดสาระการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิต 2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมพิจารณาตัวอย่างเนื้อหาสาระการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิต พร้อมทั้งให้ผู้เข้ารับการอบรมอภิปรายว่าการคัดเลือกและกำหนดสาระการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตตรงตามขอบเขตที่กำหนดในมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดในหลักสูตร และมีความเป็นปัจจุบันทันสมัยหรือไม่ 3. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่มคัดเลือกและกำหนดสาระการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตให้ตรงตามขอบเขตที่กำหนดในมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดในหลักสูตร มีความเป็นปัจจุบันทันสมัย เหมาะสมกับวัย ระดับความรู้ความสามารถ และวิถีชีวิตของผู้เรียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ท โดยมีคณะวิทยากรเป็นที่ปรึกษาคอยให้คำแนะนำ 4. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายในข้อ 3 โดยให้ผู้เข้าอบรมกลุ่มอื่น ๆ ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นให้ข้อเสนอแนะแบบกัลยาณมิตร 5. วิทยากรบรรยายและนำอภิปรายสรุปเกี่ยวกับการคัดเลือกและกำหนดสาระการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การกำหนดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ (ระยะเวลา 3 ชั่วโมง)	
1. เพื่อให้ครูสุขศึกษาสามารถเลือกใช้ทฤษฎีหลักการหรือแนวคิดที่พิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสมในการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนบรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ได้ตั้งไว้	1. วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการนำเสนอสถิติความไม่ปลอดภัยในเด็กประถมศึกษาพร้อมทั้งใช้คำถามเพื่อกระตุ้นความคิดว่า “เพราะเหตุใดจึงยังคงพบสถิติความไม่ปลอดภัยในเด็กเป็นจำนวนมาก” 2. วิทยากรนำอภิปรายในประเด็นหัวข้อ การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตเพื่อให้เด็กเกิดทักษะความปลอดภัย

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้
2. เพื่อให้ครูสุขศึกษาสามารถกำหนดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตที่มีการส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณและความสามารถในการแก้ปัญหา 3. เพื่อให้ครูสุขศึกษาออกแบบกิจกรรมการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เกิดทักษะพฤติกรรมความปลอดภัยและสามาถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง	3. วิทยากรแสดงตัวอย่าง กิจกรรมของการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active learning) และกิจกรรมการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning model) เพื่อเสริมสร้างให้เด็กเกิดทักษะความปลอดภัย 4. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละกลุ่มระดมความความคิดและอภิปรายร่วมกันในการออกแบบกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการจัดการเรียนรู้เชิงรุกและการเรียนรู้เรียนรู้แบบผสมผสานในเนื้อเรื่องความปลอดภัยในชีวิต โดยจะให้ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มจับฉลากหัวข้อความปลอดภัย ดังนี้ 1) ความปลอดภัยในการเดินทาง 2) การจมน้ำ 3) ความปลอดภัยในโรงเรียน 4) ความปลอดภัยในบ้าน 5) ความปลอดภัยจากบุคคลแปลกหน้า 5. ผู้เข้ารับการอบรมออกมานำเสนอกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการจัดการเรียนรู้เชิงรุกและการเรียนรู้เรียนรู้แบบผสมผสานในเนื้อเรื่องความปลอดภัยในชีวิต จากนั้นให้ผู้เข้าอบรมกลุ่มอื่น ๆ ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นแบบกัลยาณมิตร 6. วิทยากรและผู้เข้าอบรมสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้ร่วมกันเกี่ยวกับการออกแบบกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการจัดการเรียนรู้เชิงรุกและการเรียนรู้เรียนรู้แบบผสมผสานในเนื้อเรื่องความปลอดภัยในชีวิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การพัฒนาหรือเลือกใช้สื่อและแหล่งการเรียนรู้ (ระยะเวลา 3 ชั่วโมง)	
1. ครูสุขศึกษาสามารถออกแบบการเรียนรู้เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิตโดยบูรณาการสื่อในการเรียนการสอนตามหลัก TPACK ได้ 2. ครูสุขศึกษาสามารถยกตัวอย่างสื่อและเลือกใช้สื่อที่จะนำมาจัดการเรียนรู้ตามบริบทและธรรมชาติของผู้เรียนได้ 3. ครูสุขศึกษาสามารถบอกความสำคัญของการนำสื่อไปใช้ในการจัดการเรียนเรียนรู้เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต	1. วิทยากรสอบถามความคิดเห็นแก่ผู้เข้าอบรม โดยใช้โปรแกรมออนไลน์ผ่านอุปกรณ์เคลื่อนที่ส่วนตัว โดยมีประเด็นคำถามคือ “ท่านนำสื่อ หรือแอพลิเคชันใดบ้างมาใช้ในการเรียนการสอนในห้องเรียน” 2. วิทยากรนำอภิปรายลักษณะของสื่อที่จะนำมาใช้ในการเรียนการสอน เพื่อให้ได้ข้อสรุปว่า “การนำสื่อมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนมีได้หลายรูปแบบ เช่น สื่อเพื่อการวัดประเมินผล สื่อประกอบการสอน สื่อเพื่อช่วยในการจัดการชั้นเรียน” 3. วิทยากรแสดงตัวอย่างสื่อและสาธิตการใช้งานสื่อแต่ละประเภทพอสังเขป และร่วมกันอภิปรายประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ 3.1 การเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสมกับระดับชั้น ธรรมชาติของผู้เรียน และบริบทของห้องเรียน 3.2 การใช้สื่อประเภทต่าง ๆ ต้องวางแผนอย่างเป็นระบบร่วมกับการออกแบบการสอนที่ดี (TPACK) 4. วิทยากรนำเข้าสู่ประเด็นการสัมมนาในหัวข้อคือ “สื่อที่ส่งเสริมและช่วยพัฒนาทักษะความปลอดภัยสำหรับเด็ก” 5. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมใช้อุปกรณ์เคลื่อนที่ส่วนตัว เช่น สมาทโฟน แทบเล็ต หรือคอมพิวเตอร์โนตบุ้ค เข้าเว็บไซต์จำลองสภาพแวดล้อมเสมือนด้านการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย Interland by google โดยเข้าผ่านลิ้งค์ bit.ly/gg_interland หรือสแกนผ่าน QR Code

วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้
	6. ผู้เข้าร่วมอบรมทดลองเล่นเกมผ่านสภาพแวดล้อมเสมือน Interland by google **ด่าน “หอคอยแห่งความลับ เก็บความลับของคุณให้ปลอดภัย”**  7. วิทยากรและผู้เข้าอบรมร่วมกันอภิปรายตามกลุ่ม ในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ 7.1 ท่านจะมีแนวทางในการนำสื่อนี้ไปใช้ในขั้นสอนใด และมีแนวทางในการอภิปราย หรือให้นักเรียนได้สะท้อนคิด หรือแสดงผลลัพธ์การเรียนรู้ได้อย่างไรบ้าง 7.2 การเตรียมพร้อมด้านอุปกรณ์ การเตรียมห้องเรียน หรือข้อควรระวังในการใช้สื่อดังกล่าว 8. ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยอัดวิดีโอนำเสนอ กลุ่มละไม่เกิน 3 นาที ผ่านแอพลิเคชัน หรือกระดานแลกเปลี่ยนแบบออนไลน์ เพื่อรวบรวมเป็นแนวคิด (idea) ในการจัดการเรียนการสอนสำหรับการนำไปใช้ในอนาคต โดยมีคณะวิทยากรเป็นที่ปรึกษา คอยให้คำแนะนำ 9. วิทยากรและผู้เข้าอบรมสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน และอภิปรายประเด็นสุดท้ายคือ “ครูใช้สื่อ สื่อช่วยครู : ครูคิดว่าสื่อมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนการสอนอย่างไรบ้าง”

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 การออกแบบการวัดและประเมินผล (ระยะเวลา 3 ชั่วโมง)

1. เพื่อให้ครูสุขศึกษาสามารถสร้างเครื่องมือในการวัดและประเมินผลด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยเรื่องความปลอดภัยในชีวิตได้ 2. เพื่อให้ครูสุขศึกษาสามารถตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดเรื่องความปลอดภัยในชีวิต เช่น ความตรง ความเที่ยง ความยาก และอำนาจจำแนกได้	1. วิทยากรสอบถามความคิดเห็นผู้เข้าอบรม โดยมีประเด็นคำถามคือ “ถ้าท่านต้องการประเมินผลเรื่องการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิต ท่านจะมีวิธีการอย่างไรบ้าง” 2. วิทยากรนำอภิปรายในประเด็นหัวข้อ ความหมายของการวัดและประเมินผล จุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ (พุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย) การสร้างเครื่องมือวัดและประเมินผลเรื่องความปลอดภัยในชีวิต และการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดเรื่องความปลอดภัยในชีวิต 3. วิทยากรแสดงตัวอย่าง เครื่องมือวัดและประเมินผลเรื่องความปลอดภัยในชีวิต และการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดเรื่องความปลอดภัยในชีวิต 4. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละกลุ่มระดมความความคิดและอภิปรายร่วมกันในการออกแบบและสร้างเครื่องมือวัดและประเมินผลการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิต พร้อมทั้งอธิบายการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่สร้าง ลงในกระดาษฟลิปชาร์ท โดยมีรายละเอียด ดังนี้ 4.1 เครื่องมือวัดพุทธิพิสัย จำนวน 5 ข้อ 4.2 เครื่องมือวัดจิตพิสัย จำนวน 5 ข้อ 4.3 เครื่องมือวัดทักษะพิสัย จำนวน 5 ข้อ โดยมีคณะวิทยากรเป็นที่ปรึกษา คอยให้คำแนะนำ 5. ผู้เข้ารับการอบรมออกมานำเสนอเครื่องมือวัดและประเมินผลการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิต จากนั้นให้ผู้เข้าอบรมกลุ่มอื่น ๆ ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นแบบกัลยาณมิตร 6. วิทยากรและผู้เข้าอบรมสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้ร่วมกันเกี่ยวกับการสร้างเครื่องมือวัดและประเมินผลการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิต

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

อภิปรายผลจากการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถนำมาอภิปรายได้ดังประเด็นต่อไปนี้

1) ผลการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตของครูสุขศึกษา ทั้ง 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การวิเคราะห์ผู้เรียน 2) การกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม 3) การคัดเลือกและการกำหนดสาระการเรียนรู้ 4) การกำหนดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ 5) การพัฒนาหรือเลือกใช้สื่อและแหล่งการเรียนรู้ 6) การออกแบบการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

องค์ประกอบทั้ง 6 นี้ เป็นส่วนที่มีความสำคัญในการเรียนจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับองค์ประกอบที่มีผลกระทบต่อกระบวนการออกแบบการเรียนการสอน ตามที่ Richey, Klein, & Tracy (2011) ระบุไว้ คือ 1) ด้านผู้เรียนและกระบวนการเรียนรู้ 2) ด้านการเรียนรู้และบริบทที่ช่วยให้ผู้เรียนแสดงความสามารถ 3) ด้านโครงสร้างเนื้อหาสาระ และการจัดลำดับสาระการเรียนรู้ 4) ด้านยุทธศาสตร์การจัดการเรียนรู้ 5) ด้านสื่อการเรียนรู้และระบบสนับสนุน และ 6) ด้านผู้ออกแบบและกระบวนการออกแบบ ซึ่งสอดคล้อง Larson, & Lockee (2020) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้จะประสบผลสำเร็จด้วยดีหรือไม่มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับการออกแบบการจัดการเรียนรู้เป็นสำคัญ ครูทุกคนจำเป็นที่ต้องมีความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ เพราะจะช่วยให้ครูมองเห็นภาพการพัฒนาผู้เรียนได้ตลอดแนว คือ มองเห็นตั้งแต่เป้าหมายการจัดการเรียนรู้ กระบวนการจัดการเรียนรู้ การใช้สื่อและแหล่งการเรียนรู้ และการประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งจะยืนยันได้ว่าครูมีความสามารถจัดการเรียนรู้ได้ตรงกับความต้องการของผู้เรียน และส่งผลให้ผู้เรียนบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ อีกทั้งยังช่วยให้ครูมีความพร้อมในการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน สามารถเตรียมความพร้อมของสื่ออุปกรณ์และแหล่งการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม และช่วยลดสิ่งที่เป็นปัจจัยหรือตัวแปรที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของนักเรียน ทำให้การจัดการเรียนรู้มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล

2) ผลการวิเคราะห์สังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีที่ประยุกต์ใช้ในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์สังเคราะห์เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีที่ประยุกต์ใช้ในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมพบว่า แนวคิดการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะมีความเหมาะสมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม โดยหลักการของการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะ ประกอบด้วย 3 หลักการ ได้แก่ 1) การกำหนดวัตถุประสงค์แบบฐานสมรรถนะ ซึ่งจะต้องเป็นจุดประสงค์การเรียนรู้เชิงสมรรถนะ คือ ใช้ผลลัพธ์การเรียนรู้ (สมรรถนะ) เป็นเป้าหมาย 2) การจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะเชิงรุก เน้นการปฏิบัติ ฝึกฝน ให้ข้อมูลป้อนกลับแก่ผู้เรียนเพื่อการปรับปรุงพัฒนา บรรยากาศที่เป็นมิตร และปลอดภัย สะท้อนคิดเพื่อสร้างความเข้าใจ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กิจกรรมที่หลากหลายเพื่อให้ผู้เรียนได้เปลี่ยนอิริยาบถการสืบสอบและแสวงหาความรู้เป็นกลุ่ม มุ่งเป้าหมายไปที่การพัฒนาสมรรถนะที่ต้องการไม่ใช่มุ่งเป้าไปที่การสอนเนื้อหาความรู้จำนวนมาก 3) การวัดและประเมินผลฐานสมรรถนะซึ่งจะวัดพฤติกรรม การกระทำ การปฏิบัติ ที่แสดงออกถึงความสามารถในการใช้ความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณลักษณะต่าง ๆ ตามเกณฑ์ปฏิบัติที่กำหนดที่กำหนด และมีหลักฐานการปฏิบัติที่ตรวจสอบได้ นอกจากนี้ ยังมีผลการศึกษาที่พบว่า แนวคิดชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพมีความเหมาะสมที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเช่นกัน เพราะแนวคิดชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ เป็นกระบวนการในการพัฒนาความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ร่วมกันในเชิงวิชาการระหว่างครูผู้สอนและผู้ที่เกี่ยวข้องที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นสำคัญรวมไปถึงความสุขในการทำงานร่วมกันของสมาชิกในชุมชน โดยกิจกรรมที่เสริมสร้างความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ของครูสุขศึกษาตามแนวคิดชุมชนแห่งการ

เรียนรู้ทางวิชาชีพ ซึ่งประกอบไปด้วย 1) การสร้างกลุ่มชุมชนอย่างน้อย 3 คน 2) ค้นพบปัญหาและร่วมกันระบุเป้าหมาย 3) ร่วมคิดร่วมวิพากษ์ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น 4) การฝึกฝนออกแบบการจัดการเรียนรู้ 5) การปฏิบัติการจัดการเรียนรู้ 6) การสังเกตการจัดการเรียนรู้ 7) การประชุมสะท้อนคิด 8) การปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดการเรียนรู้

ดังนั้น การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตของครูสุขศึกษา ผู้วิจัยจึงประยุกต์ใช้แนวคิดการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะร่วมกับชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ สอดคล้องกับ ทิศนา แขมมณี (Tissana Khemmani, 2019) ที่กล่าวถึงที่มาของแนวคิดการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะว่ามีสามารถใช้ความสามารถที่จำเป็นสำหรับการทำงานมาใช้เป็นฐานของการจัดฝึกอบรม หรือนำมาใช้เป็นเนื้อหาของการฝึกอบรมทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความสามารถตามเนื้อหานั้น เรียกให้กระชับสั้น ๆ ว่า “การฝึกอบรมฐานสมรรถนะ” และปัจจุบันสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ในหลายประเทศ ได้นำการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะมาใช้กับการจัดหลักสูตรการศึกษาระดับต่าง ๆ เป็นหลักสูตรฐานสมรรถนะ ซึ่งเป็นที่ยอมรับจากผู้กำหนดนโยบาย และผู้นำด้านหลักสูตรของประเทศต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง ซึ่งวัตถุประสงค์ของหลักสูตรหรือการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะ คือ การพัฒนาความสามารถของผู้ปฏิบัติงาน/ผู้เรียน ในสหราชอาณาจักร คำว่า กำลังคนที่มีสมรรถนะ ประกอบไปด้วย คนที่มีความสามารถในการทำงานได้อย่างคงเส้นคงวา ตามมาตรฐานของข้อกำหนดในการทำงานภายใต้ขอบเขตของบริบทหรือเงื่อนไขของงานนั้น และสอดคล้องกับ Andronache (2013) ที่ได้ทำการวิจัยการออกแบบหลักสูตรแบบฐานสมรรถนะเพื่อใช้สำหรับการเรียนการสอนรายวิชาในโรงเรียนระดับมัธยมปลายซึ่งพบว่า การฝึกอบรมและการพัฒนาสมรรถนะของผู้เรียนผ่านการออกแบบหลักสูตรและการเรียนการสอนแบบฐานสมรรถนะมีประสิทธิภาพสูง การประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนประสบผลสำเร็จ จากรูปแบบหลักสูตรและการเรียนการสอนแบบฐานสมรรถนะที่พัฒนาขึ้น

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ เรวณี ชัยเชาวรัตน์ (Rewanee Chaichowarat, 2017) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง สมรรถนะด้านการออกแบบการเรียนการสอนของนักศึกษาครูที่เข้าร่วมเป็นสมาชิกชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพ ซึ่งหลังการเข้าร่วมเป็นสมาชิกชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพตามกระบวนการ นักศึกษาครูมีพัฒนาการด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกแบบการเรียนการสอน โดยมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกแบบการเรียนการสอนสูงขึ้น และสอดคล้องกับ Dan (2012) ได้ศึกษาผลจากการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ ที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานในห้องเรียนของครูวิทยาศาสตร์ของโรงเรียนในเขตมิดเวสต์พบว่าการดำเนินการสร้างชุมชนอันเป็นสิ่งช่วยทำให้ครูมีการปฏิบัติงานที่ดีขึ้นทำให้นักเรียนได้รับผลการจัดการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพส่งผลต่อการเรียนรู้ที่ดียิ่งขึ้น

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมนั้นในเรื่องของการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะและชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ ทำให้ทราบว่าทั้งสองแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ ตรงที่ทั้งสองแนวคิดมุ่งเน้นการปฏิบัติ การทำได้โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้วิธีคิดและวิธีประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ เจตคติ และความสามารถอย่างเป็นองค์รวมในการปฏิบัติงานผ่านการส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสร้างความรู้ ความเข้าใจจากการมีส่วนร่วมในกระบวนการคิด การปฏิบัติ การนำความรู้ไปใช้ การสะท้อนคิด การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการทำงาน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่น มีการวัดประเมินผลที่ให้ความสำคัญกับการวัดผลการเรียนรู้จากพฤติกรรมการปฏิบัติและมีการให้

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ข้อมูลย้อนกลับนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนรู้ที่เน้นความสำเร็จหรือประสิทธิผลของผู้เรียนเป็นสำคัญรวมถึงบรรยากาศความเป็นมิตรในการทำงานร่วมกันของสมาชิก

3) การสร้างหลักสูตรฝึกอบรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะร่วมกับชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตของครูสุขศึกษา จากการศึกษาองค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรม สามารถสรุปได้ว่า องค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรมมีดังนี้ 1) หลักการและเหตุผลของหลักสูตรฝึกอบรม 2) จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม 3) โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรม 4) กิจกรรมการฝึกอบรม 5) สื่อและแหล่งการเรียนรู้ประกอบการฝึกอบรม 6) ระยะเวลาฝึกอบรม 7) การวัดและประเมินผลหลักสูตรฝึกอบรม 8) แผนการจัดการฝึกอบรม โดยแต่ละหน่วย ประกอบด้วย 8.1) สาระสำคัญ 8.2) วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้ 8.3) สาระการเรียนรู้ 8.4) กระบวนการจัดการเรียนรู้ 8.5) สื่อและแหล่งการเรียนรู้ 8.6) วิธีการวัดและประเมินผล สอดคล้องกับ Carnevale และคณะ (1990) ที่ได้กล่าวถึงการกำหนดองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมที่สอดคล้องกันว่า 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม เป็นการกำหนดเป้าหมายว่าการว่าการฝึกอบรมจะต้องเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และทัศนคติ ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม 2) การกำหนดเนื้อหาหรือหน่วยของการฝึกอบรม เนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรม คือ สาระความรู้ต่าง ๆ ซึ่งผู้เข้าฝึกอบรมควรจะได้เรียนรู้และนำไปใช้ในการปฏิบัติงาน 3) การสร้างแผนการฝึกอบรมแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ซึ่งจะเป็นสิ่งที่บรรยายถึงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อ และวิธีการวัดและประเมินผล 4) ระยะเวลาของการฝึกอบรม 5) การเลือกใช้วิธีการฝึกอบรม 6) การกำหนดวิธีการประเมินผล นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัสรี สะอีดี (Asri Saidi, 2018) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะของครูพลศึกษาในศตวรรษที่ 21 โดยประยุกต์ใช้การอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ร่วมกับการสอนแบบเสริมศักยภาพ และสอดคล้องกับ จันทิมา หิรัญอ่อน (Jantima Hiranoon, 2019) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการพัฒนาหลักสูตรช่างอุตสาหกรรมเชิงสร้างสรรค์

4) การตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรฝึกอบรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะร่วมกับชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตของครูสุขศึกษา ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรฝึกอบรม โดยการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรฝึกอบรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า ความเหมาะสมของหลักสูตร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 อยู่ในระดับมีความเหมาะสมมาก และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.24 อยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้ นอกจากนี้ยังดำเนินการประเมินความสอดคล้องของหลักสูตร มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 0.96 ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้เช่นกัน การตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรนี้ สอดคล้องกับ อัสรี สะอีดี (Asri Saidi, 2018) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะของครูพลศึกษาในศตวรรษที่ 21 โดยประยุกต์ใช้การอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ร่วมกับการสอนแบบเสริมศักยภาพ ซึ่งได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรฝึกอบรมที่มีความสอดคล้องกัน คือ ภายหลังการพัฒนาหลักสูตรมีการประเมินความสอดคล้องและการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรฝึกอบรม

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ข้อมูลในการวิจัยเอกสารทั้งหมดย่อมได้มาจากการศึกษาจากสื่อเอกสารในลักษณะต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนั้นการคัดเลือกเอกสารเพื่อนำมาวิเคราะห์จึงเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญมาก เพราะ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับประเด็นในการวิจัยย่อมมีมาก อีกทั้งเอกสารบางชนิดยังมีความซับซ้อนของข้อมูล ผู้วิจัยย่อมไม่อาจที่จะศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องได้ครบทุกชิ้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีเกณฑ์สำหรับการคัดเลือกเอกสารมาใช้ในการวิจัย ซึ่งเกณฑ์ที่สำคัญ ประกอบด้วย 1) ความจริง 2) ความถูกต้องน่าเชื่อถือ 3) การเป็นตัวแทน และ 4) ความทันสมัยของข้อมูล

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อติดตามผลการนำความรู้ที่ได้จากหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้จริงของครูสุขศึกษาเพื่อนำผลที่ได้มาปรับปรุงหลักสูตรต่อไป

2) ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จและความยั่งยืนของการดำเนินการเสริมสร้างความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ของครูสุขศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับเงินทุนอุดหนุนจาก ดร.บัญชา ชุณหสวัสดิกุล ในนามกลุ่มบริษัทอินโนเวชั่น

References

Adisak Palitponkanpim. (2019). *Children lacking of safe play area during school holidays!! The peak period of the year in which children died from accidents*. Retrieved from http://csip.org/wordpress/2019/03/26

Aimutcha Watthanaburanont. (2014). *Safety Education* (3rd ed.). Bangkok: Odeon Store.

Andronache. (2013). *Designing a competency - based curriculum for pedagogy subjects at high school level* (Doctoral Dissertation), Babes - Bolyai University of Cluj - Napoca.

Asri Saidi. (2018). *Development of training curriculum to enhance 21st century competencies for physical education teachers by applying facilitating learning with instructional scaffolding* (Doctoral dissertation), Chulalongkorn University.

Carnevale, P.A., Gainer, J.L., & Villet, J. (1990). *Training in American: The Organization and strategic role of training.* San Francisco: Jossey - Bass Publishers.

Charinee Triwaranyu. (2017). Development of professional learning community through lesson study: An approach and guideline for success. *Journal of Education*, *45*(1), 299 - 319.

Charuwan Manomaiyakit, Bhumbhong Jomhongbhibhat, & Prayoon Boonchai. (2016). Development of Training Curriculum Based on Experiential Learning Approach for Learning Management Competency Strengthening of English Language Teachers in the Upper Secondary Education Level. *Nakhon Phanom University Journal*, *6*(3), 115 - 123.

Dan, C. (2012). *Professional learning community's impact on science teacher classroom practice in a Midwestern Urban School District*. Lincoln USA: University of Nebraska - Lincoln.

Doğan, S., & Adams, A. (2018). Effect of professional learning communities on teachers and students: reporting updated results and raising questions about research design. *School Effectiveness and School Improvement*, *29*(4), 634 - 659.

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

DuFour, R., & Reeves, D. (2016). The futility of PLC lite. *Phi Delta Kappan*, *97*(6), 69 - 71. doi:10.1177/0031721716636878

Jantima Hiranoon. (2019). The development of training curriculum to enhance ability in creative industrial engineering curriculum development. *Humanities and Social Sciences, 4(1), 105 - 114.*

Jones, V.F., & Jones,L.S. (2013). *Comprehensive classroom management: Creating communities of support and solving problems* (8th Ed). Boston, MA: Allyn & Bacon.

Kenoyer, F.E. (2012). *Case study of professional learning community characteristics in an egyptian private school* (Doctoral Dissertation), Columbia International University.

Kiattiphum Masaengsom, Wannika Chalakbang, & Thiwa Chaengsuk. (2019). The development of a teacher training curriculum on multigrade classroom learning management in small - sized schools under the office of Sakon Nakhon Primary Education Service Area 1. *Journal of Humanities and Social Sciences*. *Nakhon Phanom University*, *9*(2), 94 - 101.

Larson, M. B., & Lockee, B. B. (2020). *Streamlined ID: A practical guide to instructional design.* New York: Taylor & Francis Group.

Nantawan Kaewchote, Thattharit Thiamtham, & Pitak Purkmee. (2019). Training curriculum development on learning management design and learning evaluation of mathematics subject within standards and indicators for learner development to Thailand 4.0. *Academic Journal Bangkok Thonburi University*, *8*(1), 73 - 85.

National Institute of Emergency Medicine. (2017). *10 ranking of emergency accidents among children falling of the playground*. Retrieved from https://www.hfocus.org/content/2017/01/13347

Office of the Education Council Secretariat (2016). *(Draft) Directional Framework of the National Education Plan 2017 - 2031*. Bangkok: Ministry of Education.

Prakong Karnasut. (1995). Statistics for Behavioral Science Research. Second Edition, Bangkok: Printing house of Chulalongkorn University.

Rewanee Chaichowarat. (2017). Competency in designing the instruction of student teachers who become Professional Learning Community (PLC) members. *Journal of Education*, *45*(4), 142 - 163.

Richey, R. C., Klein, J. D., & Tracy, M. W. (2011). *The instructional Design Knowledge Base*. New York: Taylor & Francis.

Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Dutch Journal of Educational Research 2,* 49 - 60.

Tissana Khemmani. (2019). *List of works, media, publications, public relations and dissemination framework of student competency basic education level*. Retrieved from https://www.thaiedreform.org/wp-content/uploads/2019/08/Core_competency_09.pdf

Vanselow, N. R., & Hanley, G. P. (2014). An evaluation of computerized behavioral skills training to teach safety skills to young children. *Journal of Applied Behavior Analysis*, *47*(1), 51 - 69.

Wacharapatr Techawattanasiridumrong, Thanee Chukamnerd, & Yenchai Suvanich. (2019). Development of training course on standard-based learning unit teacher at secondary education level for mathematics department. *Journal of MCU Humannities Review*, *5*(1), 205 - 215.

Received: April, 23, 2021
Revised: June, 8, 2021
Accepted: June, 11, 2021

Academic Journal of Thailand National Sports University

ผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ชมวาสน์ เพชรแดง สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ และกัลพฤกษ์ พลศร
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนโรงเรียนอนุบาลเมืองชุมพรวัดสุบรรณนิมิตร จำนวน 60 คน ที่ได้มาจากการคัดกรองจากแบบประเมินสุขภาวะ และการสุ่มแบบจับคู่ (Match - Paired Sampling) ออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน เครื่องมือวิจัย คือ 1) แบบประเมินสุขภาวะ ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.8 – 1.0 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่นของ Cronbach มีค่า = 0.88 และ 2) โปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะนักเรียน 8 สัปดาห์ ผ่านการตรวจความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ได้ค่าโปรแกรมอยู่ในระดับเหมาะสมมาก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t - test)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีสุขภาวะดีกว่าก่อนการการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีสุขภาวะดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า โปรแกรมการใช้เวลาว่างมีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และโปรแกรม ฯ มีความเหมาะสมที่จะนำไปประยุกต์ใช้

คำสำคัญ: โปรแกรมการใช้เวลาว่าง; สุขภาวะ; นักเรียน

Corresponding Author: นางสาวชมวาสน์ เพชรแดง คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
Email: wasntjm1995@gmail.com

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

EFFECTS OF LEISURE PROGRAM ON WELL-BEING OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Chomwart Phetdaeng, Suvimol Tangsujjapoj, and Kalapruet Polsor
Faculty of Education, Kasetsart University

Abstract

The objective of this quasi - experimental research was to study the effects of leisure program on the well - being of junior high school students. Samples were 60 students of Anuban Muang Chumphon Watsubannimit School who were selected by wellbeing evaluation, and then match-paired sampling into experimental and control groups (30 for each). The research instruments were: - 1) the well - being evaluation questionnaire - the content validity was approved by 5 leisure experts (IOC = 0.8 - 1.0) as well as the Cronbach alpha coefficient correlation reliability was 0.88, and 2) the leisure program - the face validity was in the most appropriate level. Data were analyzed by using mean, standard deviation, and t - test.

The findings were found that: - 1) after the experimental group attending the 8 - week leisure program, there were more wellbeing than before attending at the statistic of .05; and 2) after attending the 8 - week leisure program, the experimental group had more well-being than the control group at .05. It can be concluded that the leisure program affected the wellbeing of junior high school students. It possesses appropriateness to application.

Keywords: Leisure program, Well - being, Student

Corresponding Author: Miss Chomwart Phetdaeng, Faculty of Education, Kasetsart University
Email: wasntjm1995@gmail.com

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีวัยรุ่น (อายุ 13 - 15 ปี) จำนวน 2,402,807 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ. 2563) (Department of Provincial Administration, 2019) จากการสำรวจสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของประชาชนของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขพบว่า เด็กและวัยรุ่นจำนวน 2 ใน 3 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ แต่กลับมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากถึง 14 ชั่วโมงต่อคน ทั้ง ๆ ที่เด็กวัยรุ่นควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน ทั้งนี้พฤติกรรมการนั่งติดต่อกันเป็นระยะเวลานานจะส่งผลต่อการเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจและสมอง (Matichon, 2017)

อีกประการหนึ่ง สถานการณ์เสี่ยงด้านพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนในชุมชนเมืองและท้องถิ่นที่กำลังเติบโตเป็นเมืองใหญ่มีพฤติกรรมเสี่ยงที่จำเป็นต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วน ได้แก่ คุณธรรมจริยธรรมลดลง ใช้เวลาว่างเชิงสร้างสรรค์ลดลง มีสภาพร่างกายอ่อนแอ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าว ขาดจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ (Committee of Child Development and National Youth, 2018) ปัญหาเหล่านี้มีผลต่อสุขภาวะของวัยรุ่นทั้งสิ้น

Carruthers, & Hood (2007) ได้พัฒนารูปแบบของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของบุคคลในสิ่งแวดล้อมที่ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์การใช้เวลาว่าง (Leisure Experience) ให้เกิดการพัฒนา ดังนี้

1. ความเชื่อในคุณค่าการใช้เวลาว่าง (จิตวิญญาณ)
2. แสดงออกจากการกระทำ (ทางร่างกาย)
3. เกี่ยวข้องกับความเป็นเจ้าของ (สังคม)
4. คิดและเรียนรู้ (ความคิด/การรับรู้)
5. รับรู้จากความรู้สึก (จิตใจและอารมณ์)
6. การละเล่นและนันทนาการ (ทักษะและความรู้การใช้เวลาว่าง)

ไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองของชีวิต (Hood & Curruthers, 2007) ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่เกิดจากสภาวะความสัมฤทธิผล (Success) ความพึงพอใจ (Satisfy) และผลิตภาพ (Product) จากการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าว่างไปสู่การมีสุขภาวะ 6 ด้าน ได้แก่

1. สุขภาวการณ์ใช้เวลาว่าง (Leisure Well - being)
2. สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ (Psychological and Emotional Well - being)
3. สุขภาวะทางความคิด (Cognitive Well - being)
4. สุขภาวะทางสังคม (Social Well - being)
5. สุขภาวะทางร่างกาย (Physical Well - being)
6. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well - being)

การใช้เวลาว่าง (Leisure) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของชีวิตมนุษย์และเป็นพื้นฐานของคุณภาพชีวิต ช่วยให้เกิดความสมดุลระหว่างจิตวิญญาณ จิตใจ ร่างกาย และพัฒนาการของแต่ละบุคคล (Jenkins & Pigram, 2003 as cited in Suvimol Tangsujjapoj, 2010, p. 35) ตามที่แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 ว่าด้วยยุทธศาสตร์ที่ 1 ต้องการส่งเสริมประชาชนให้เห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจนเป็นวิถีชีวิต (Department of Physical Education, 2017, p. 16) การใช้เวลาว่างจึงมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาตัวบุคคล ชุมชน และประเทศ สนับสนุนคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดี (World Leisure Organization, n.d.)

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

อันที่จริง วัยรุ่นเป็นช่วงวัยของโอกาสและการเปลี่ยนแปลงที่ต้องได้รับการคุ้มครองและการเอาใจใส่เป็นพิเศษ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางสังคม วัฒนธรรม ปัจจัยด้านชีวภาพ และบทบาททางสังคม (Usanee Petchruschatachart, Karnsunaphat Balthip, & Siriwan Piriyakoontorn, 2016) การใช้รูปแบบการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นทางเลือกหนึ่ง (Alternative Way) ในการนำพาให้วัยรุ่นไปสู่การมีสุขภาวะ

อีกประการหนึ่ง เพื่อที่จะให้สอดคล้องกับแผนแม่บทของชาติในการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี ได้มุ่งเน้นการเสริมสร้างการจัดการสุขภาวะในทุกรูปแบบที่นำไปสู่การมีศักยภาพในการจัดการสุขภาวะที่ดีได้ด้วยตนเอง พร้อมทั้งสนับสนุนให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี และมีทักษะด้านสุขภาวะที่เหมาะสม (National Strategy Master Plan, 2019) อีกทั้งสอดคล้องกับนโยบายของสหประชาชาติและองค์การอนามัยโลก (United Nations, 2015) ที่กำหนดสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับเป้าประสงค์ในการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) 17 ข้อ ให้ประชากรโลกมีชีวิตความเป็นอยู่อย่างมีสุขภาพดีและมีสุขภาวะทุกกลุ่มอายุในปี ค.ศ. 2030 โดยมีสุขภาวะ (Well - being) อยู่ ใน SDGs ข้อที่ 3

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนมีการพัฒนาสุขภาวะการใช้เวลาว่าง สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ สุขภาวะทางความคิด สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางร่างกาย และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยมีการออกแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่สอดคล้องตามความต้องการ ความสามารถ และเกิดความพึงพอใจของนักเรียนในการเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่างเพื่อสร้างเสริมการมีสุขภาวะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

สมมติฐานของการวิจัย

1. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองมีสุขภาวะดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ

2. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองมีสุขภาวะดีกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi - experimental research) มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการทำวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน พ.ศ.2563 โดยมีหมายเลขรับรอง คือ COA No. COA63/057

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่ศึกษาในโรงเรียนของจังหวัดชุมพร ภายใต้สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เขต 1 ประเภทอนุบาล - มัธยมศึกษา แบ่งเป็น 3 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองชุมพร อำเภอท่าแซะ และอำเภอปะทิว รวมทั้งสิ้น 42 โรงเรียน มีนักเรียนจำนวนทั้งสิ้น 3,052 คน (Office of the Basic Education Commission, 2020)

การสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage random sampling) ดังนี้

1. การสุ่มจากประชากร 3,052 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 346 คน จาก 42 โรงเรียน (Krejcie, & Morgan, 1970) ทำการสุ่มเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โรงเรียนขนาดใหญ่ที่มีนักเรียน จำนวน 601 – 1,500 คน ได้จำนวน 3 โรงเรียน แล้วทำการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) ด้วยการจับสลากจากโรงเรียนขนาดใหญ่ 3 โรงเรียนอีกครั้ง ได้โรงเรียนอนุบาลเมืองชุมพร วัดสุบรรณนิมิตร อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

2. ให้กลุ่มตัวอย่าง 346 คน ของโรงเรียนอนุบาลเมืองชุมพร วัดสุบรรณนิมิตทำการทดสอบแบบประเมินสุขภาวะ นำคะแนนทั้งหมดมาเรียงจากคะแนนจากสูงสุดถึงคะแนนต่ำสุด เลือกนักเรียนที่มีคะแนนมากกว่าค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) จำนวน 30 คน และคะแนนที่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยอีก 30 คน มาสุ่มแบบจับคู่ (match - paired sampling) ออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน รวมทั้งหมด 60 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินสุขภาวะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดสุขภาวะของ Hood, & Carruthers (2007, pp. 276 - 297) ที่แบ่งสุขภาวะออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะการใช้เวลาว่าง สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ สุขภาวะทางความคิด สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางร่างกาย และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ แบบประเมินนี้เป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 - Point Scale ตามเกณฑ์การประเมินของ Best (1970, p. 670) โดยมีช่วงคะแนนดังนี้

0.00 - 1.50 คะแนน หมายถึง น้อยที่สุด
1.51 - 2.50 คะแนน หมายถึง น้อย
2.51 – 3.50 คะแนน หมายถึง มาก
3.51 – 4.00 คะแนน หมายถึง มากที่สุด

แบบประเมินสุขภาวะนี้ ประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 36 ข้อ ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ในช่วง 0.8 – 1.0 และนำแบบประเมินสุขภาวะไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่นแอลฟาตามวิธีของ Cronbach เท่ากับ 0.88

2. โปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 8 สัปดาห์ ยึดหลักการสร้างโปรแกรมตามหลักการจัดกิจกรรมตามสถานการณ์ 6 ประการ (Six - key Elements of a Situated Activity System) ของ Rossman, & Schlatter (2015, pp. 41 - 52) ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การจัดสถานที่ทางกายภาพ อุปกรณ์การใช้เวลาว่าง โครงสร้างของกิจกรรม มีความสัมพันธ์กัน และการเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม

โปรแกรมฯ ใช้เวลาทดลอง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที โดยยึดการวัดการปฏิบัติหลัก (Key Performance Measure) จากกรอบแนวคิดสุขภาวะ 6 ด้านของ Hood, & Carruthers (2007, pp. 276 - 297) ออกเป็นดรรชนีตัวบ่งชี้ (KPI) จำนวน 12 ตัว ได้แก่ ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ความสุข การควบคุมชีวิต การคิดพิจารณาอย่างไตร่ตรอง ความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น การเห็นคุณค่าในการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การเห็นความสำคัญในการมีกิจกรรมทางกายทุกวัน การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การเห็นคุณค่าของการมีสุขภาวะ และการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย สำหรับหัวข้อของกิจกรรมที่จัดในโปรแกรมฯ แต่ละครั้ง ประกอบด้วย

ครั้งที่ 1 รูปแบบของสุขภาวะการใช้เวลาว่าง
ครั้งที่ 2 แนวคิดและการเห็นคุณค่าของการมีสุขภาวะทีดี
ครั้งที่ 3 แรงจูงใจในการใช้เวลาว่างเพื่อนำไปสู่สุขภาวะ

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ครั้งที่ 4 การตัดสินใจใช้เวลาว่างอย่างมีความหมายต่อสุขภาวะ
ครั้งที่ 5 ทักษะการใช้เวลาว่างอย่างมีความหมาย
ครั้งที่ 6 การใช้เวลาว่างกับความสุข
ครั้งที่ 7 ประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ส่งผลต่อสุขภาวะ
ครั้งที่ 8 การใช้เวลาว่างส่งผลต่อความเจริญรุ่งเรืองของชีวิต

โปรแกรมฯ นี้ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ได้ค่าของโปรแกรมฯ อยู่ในระดับที่เหมาะสมมาก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขั้นก่อนการทดลอง - ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามประเมินสุขภาวะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาคัดกรองนักเรียนของโรงเรียนอนุบาลเมืองชุมพร วัดสุบรรณนิมิตร จำนวน 346 คน และสุ่มด้วยการจับคู่แบบ (match - paired sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มตัวอย่าง 30 คน

2. ขั้นดำเนินการทดลอง – กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมให้ เข้าร่วมกิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดให้สัปดาห์ละ 90 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์

3. ขั้นหลังการทดลอง - เมื่อครบกำหนดระยะเวลาของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะ จำนวน 8 สัปดาห์ ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินสุขภาวะ

4. นำข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์แบบประเมินสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การหาความแตกต่างสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองใช้ Dependent Sample t – test โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การหาความแตกต่างสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมใช้ Independent Sample t – test โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ผลจากโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ และหลังเข้าร่วมโปรแกรม ฯ ของกลุ่มทดลอง

สุขภาวะ	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	Sig
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. สุขภาวะการใช้เวลาว่าง	2.26	.333	3.88	.227	-21.773	.000*
2. สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์	2.45	.453	3.88	.251	-15.283	.000*
3. สุขภาวะทางความคิด	2.27	.526	3.83	.328	-13.478	.000*
4. สุขภาวะทางสังคม	2.39	.416	3.82	.303	-13.839	.000*
5. สุขภาวะทางร่างกาย	2.20	.397	3.81	.363	-15.448	.000*
6. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ	2.33	.373	3.87	.288	-16.911	.000*
รวม	**2.32**	**.258**	**3.85**	**.269**	**-21.162**	**.000***

*P > .05

จากตารางที่ 1 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีสุขภาวะดีกว่าก่อนการเข้าโปรแกรม ฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบระดับสุขภาวะในภาพรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สุขภาวะ	เวลา	กลุ่ม	n	$\bar{X}$	S.D.	t	df	Sig
1. สุขภาวะการใช้เวลาว่าง	ก่อน	ทดลอง	30	2.26	.333	.317	58	.752
		ควบคุม	30	2.28	.345			
	หลัง	ทดลอง	30	3.88	.227	14.872	58	.000*
		ควบคุม	30	2.84	.308			
2. สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์	ก่อน	ทดลอง	30	2.45	.453	-.242	58	.809
		ควบคุม	30	2.42	.435			
	หลัง	ทดลอง	30	3.88	.251	15.394	58	.000*
		ควบคุม	30	2.68	.343			
3. สุขภาวะทางความคิด	ก่อน	ทดลอง	30	2.27	2.27	-.083	58	.934
		ควบคุม	30	2.26	.504			
	หลัง	ทดลอง	30	3.83	.328	13.620	58	.000*
		ควบคุม	30	2.84	.229			
4. สุขภาวะทางสังคม	ก่อน	ทดลอง	30	2.39	.416	-.266	58	.791
		ควบคุม	30	2.37	.392			
	หลัง	ทดลอง	30	3.82	.303	14.414	58	.000*
		ควบคุม	30	2.79	.246			
5. สุขภาวะทางร่างกาย	ก่อน	ทดลอง	30	2.20	.397	.765	58	.447
		ควบคุม	30	2.28	.390			
	หลัง	ทดลอง	30	3.81	.363	10.829	58	.000*
		ควบคุม	30	2.89	.289			
6. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ	ก่อน	ทดลอง	30	2.20	.397	.765	58	.447
		ควบคุม	30	2.28	.390			
	หลัง	ทดลอง	30	3.81	.363	10.829	58	.000*
		ควบคุม	30	2.89	.289			
รวม	ก่อน	ทดลอง	30	2.32	.258	.187	58	.852
		ควบคุม	30	2.33	.241			
	หลัง	ทดลอง	30	3.85	.269	18.094	58	.000*
		ควบคุม	30	2.82	.158			

*P > .05

จากตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า ระดับสุขภาวะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันทุกด้าน และเมื่อเปรียบเทียบระดับสุขภาวะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า กลุ่มทดลองมีสุขภาวะดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมการใช้เวลาว่างมีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

อภิปรายผล

1. จากสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 1 ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นพบว่า กลุ่มทดลองมีสุขภาวะดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Verma (2017) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างและสุขภาวะเชิงคุณภาพในกลุ่มวัยรุ่นจำนวน 10 คน ที่มีอายุระหว่าง 14 - 19 ปี ผลการวิจัยพบว่า 1) การใช้เวลาว่างช่วยเพิ่มความสามารถของผู้เข้าร่วมในการรับมือและปรับปรุงประสิทธิภาพ 2) สิ่งอำนวยความสะดวกการใช้เวลาว่างในการเชื่อมต่อการมีความหมายกับตนเองและผู้อื่น และการให้บริการมีวัตถุประสงค์พื้นฐานของการขัดเกลาทางสังคม และ 3) เพิ่มกลไกทางจิตวิทยา ได้แก่ การฟื้นตัว แรงจูงใจภายในและการติดต่อมีบทบาทเป็นสื่อกลางในการรักษาสุขภาวะ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับศศิธร จำนงรักษ์ (Sasithon Jamnongrak, 2015) ที่ศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาวางที่มีต่อวิถีชีวิตการใช้เวลาวางที่ดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างด้านสุขภาวะดีกว่ากลุ่มควบคุม

2. จากสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 2 ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่า กลุ่มทดลองมีสุขภาวะดีกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมโปรแกรมที่ทางโรงเรียนจัดให้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้นสอดคล้องกับงานวิจัยของสัมฤทธิ์ สมนาม และอำนาจ ชนะวงศ์ (Samrit Somnam, & Amnart Chanawong, 2019) ได้ศึกษารูปแบบการพัฒนาสุขภาวะของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็ก ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะสามารถส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ (อาทิ ก้าวร้าว เห็นแก่ตัว ขาดความมั่นใจ ไร้ระเบียบ และไม่มีความรับผิดชอบ) ทั้ง 4 ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

สอดคล้องกับงานวิจัยของ Sarriera และคณะ (2013) ที่ศึกษามุมมองของการใช้เวลาว่างต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นในประเทศสเปนและบราซิลพบว่า แรงจูงใจ การจัดระเบียบเวลาว่าง และการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความพึงพอใจเป็นปัจจัยในการส่งเสริมการใช้เวลาว่างของวัยรุ่นให้เกิดสุขภาวะที่ดี และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Padhy, Valli, Pienyu, & Padiri (2015) ที่ได้ศึกษาแรงจูงใจการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของวัยรุ่น โดยใช้แบบวัดตรวจสอบความแตกต่างของแรงจูงใจเพื่อการใช้เวลาว่างและสุขภาวะ สำรวจความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจเพื่อการใช้เวลาว่างและสุขภาวะ และตรวจสอบผลของแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะ ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจภายในที่กระตุ้นให้เกิดประสบการณ์ และแรงจูงใจภายนอกให้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นปัจจัยที่ทำให้มีสุขภาวะที่ดีขึ้น

สอดคล้องกับพิณนภา หมวกยอด (Pinnapa Muakyod, 2015) ได้ศึกษาการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของนักศึกษา และศึกษาผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย จากกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม แบ่งออกเป็นสามส่วน ได้แก่ 1) ปัจจัยป้อน - การเตรียมกลุ่มผู้ร่วมวิจัยเพื่อสร้างสัมพันธ์ ความเข้าใจในกระบวนการวิจัย และสุขภาวะทางปัญญา 2) กระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย ปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม 5 แผน ได้แก่ แผนพัฒนาสติ แผนพัฒนาศรัทธา แผนพัฒนาปัญญา แผนพัฒนาการประยุกต์ใช้ และแผนพัฒนาความสุข และ 3) ผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาและสุขภาวะทางปัญญา

สอดคล้องกับอุไรรัตน์ หน้าใหญ่ (Urairat Nayai, 2016) ที่ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ผลการศึกษา

พบว่า กิจกรรมที่ปรับสมดุลด้วยการผ่อนคลายตนเอง การเรียนรู้หลักคิดด้วยกิจกรรมผ่านประสบการณ์ และการสรุปบทเรียนการเรียนรู้กิจกรรมทำให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาวะทางปัญญาด้านการจัดการอย่างมีสติของเด็กและเยาวชนดีขึ้น

นอกจากนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Hertting, & Kostenius (2012) ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของเด็กพบว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพของเด็ก การสนทนา รวมถึงการค้นหาความสมดุลระหว่างกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่จัดขึ้นก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดีแก่เด็ก และยังสอดคล้องกับ Zhang, & Zheng (2017) ได้ศึกษาความเครียดทางวิชาการและอิทธิพลของกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดทางวิชาการ ภายในบุคคลและระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับอารมณ์ด้านลบ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับอารมณ์เชิงบวก และความสัมพันธ์ระหว่างการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างและอารมณ์ด้านบวกมีในนักศึกษาหญิงมากกว่านักศึกษาชาย ผลลัพธ์เหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าการลดความเครียดทางวิชาการอย่างมีประสิทธิภาพและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างมีความสำคัญในการส่งเสริมและเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์

อีกประเด็นหนึ่ง ในช่วงเวลา 8 สัปดาห์ของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ของกลุ่มตัวอย่างนั้นพบว่า ช่วยปลูกฝังให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้ เล็งเห็นถึงการให้ความสำคัญกับตนเองในการใช้เวลาว่างเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ กระบวนการกลุ่มในการดำเนินโปรแกรมส่งผลต่อนักเรียนในการทำงานเป็นทีม (Teamwork) การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เคารพในหลักการของประชาธิปไตยและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น พิจารณาปัญหาด้วยเหตุและผล เกิดทักษะการตัดสินใจ ตระหนักรู้ถึงการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย เห็นคุณค่าในตัวเอง (Self - Esteem) เกิดความมั่นใจในตนเอง ตลอดจนเห็นความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของบุคคลในสิ่งแวดล้อมที่ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์การใช้เวลาว่างของ Carruthers, & Hood (2007) ให้เกิดการพัฒนา 1) ความเชื่อในคุณค่าการใช้เวลาว่าง (จิตวิญญาณ) 2) แสดงออกจากการกระทำ (ทางร่างกาย) 3) เกี่ยวข้องกับความเป็นเจ้าของ (สังคม) 4) คิดและเรียนรู้ (ความคิด / การรับรู้) 5) รับรู้จากความรู้สึก (จิตใจและอารมณ์) และ 6) การละเล่นและนันทนาการ (ทักษะและความรู้การใช้เวลาว่าง) แก่นักเรียน

สรุป

โปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีผลดีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ สุขภาวะทางความคิด สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางร่างกาย และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ นอกจากนี้ โปรแกรม ฯ มีความเหมาะสมที่จะนำไปประยุกต์ใช้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. โปรแกรมการใช้เวลาว่างฯ นี้ สามารถนำไปขยายผลได้กับกลุ่มนักเรียน หรือกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น กลุ่มนักเรียนในโรงเรียนเอกชนและรัฐบาล กลุ่มวัยรุ่นในชุมชน หรือจังหวัดที่อยู่ในภูมิภาคต่าง ๆ

2. เพิ่มระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมมากกว่า 8 สัปดาห์ เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในการสร้างเสริมวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง (Leisure Lifestyle) ให้นักเรียนมีสุขภาวะมากขึ้น

3. ควรพัฒนางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาให้ประชาชนมีความเข้าใจในการใช้เวลาว่าง เพื่อยกระดับการมีสุขภาวะที่ดีต่อไป

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

References

Best, J. W. (1970). *Research in Education* (3rd ed.). NJ: Prentice - Hall.

Carruthers, C., & Hood, C. (2007). Building a life of meaning through therapeutic recreation: The leisure and well - being model, Part 1. *Therapeutic Journal*, *41*(4), 276 - 297.

Committee of Child Development and National Youth. (2018). *The 2nd Child and Youth Development National Master Plan. 2017 – 2021 (2).* Bangkok: JS Printing.

Department of Physical Education. (2017). *The 3rd National Recreation Master Plan 2017-2021*. Retrieved from https://www.dpe.go.th/news-files-411891791865

Department of Provincial Administration. (2019). *Demographic statistic and housing*. Retrieved from http://statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/01.aspx

Hertting, K., & Kostenius, C. (2012). Organized leisure activities and well - being: Children getting it just right. *LARNet Spring, 15*(2), 13 - 28.

Hood, C., & Carruthers, C. (2007). Enhancing leisure experience and developing resources: The leisure and well - being model, Part 2. *Therapeutic Recreation Journal, 41*(4), 298 - 325.

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement, 30*, 607 – 610.

Matichon. (2017). Sedentary behavior in Thai people 14 hours / day. *Matichon Newspaper*, 40(14516): 7 December, P. 7

National Strategy Master Plan. (2019). *National Strategy Master Plan: Strengthen Thai Citizen Well-being.* Retrieved from https://www.shorturl.at/tyZ19

Office of the Basic Education Commission. (2019). *Primary Data of Primary Educational Service 1st Area*. Retrieved from https://data.boppobec.info/emis/school.php?Area_CODE=8601

Padhy, M., Valli, S. K., Pienyu, R., & Padiri, R. A. (2015). Leisure motivation and well - being among adolescents and young adults. *Psychol Stud, 60*(3), 314 – 320.

Pinnapa Muakyod. (2015). *Development of student potential in promoting intellectual well - being* (Doctoral Dissertation), Srinakharinwirot University.

Rossman, J. R., & Schlatter, B. E. (2015). *Recreation programming: Designing and staging leisure experiences* (6th ed.). IL: Sagamore.

Samrit Somnam, & Amnart Chanawong. (2019). Health condition development model of the students in the small - sized primary schools. *Journal of Education, Mahasarakham University, 13*(2).

Sarriera, C. J., Casas, F., Bedin, L., Paradiso, A. C., Daniel, A., & González, M. (2013). Aspects of leisure on adolescent's well - being in two countries. *Springer Science, 7*, 245 - 265.

Sasithon Jamnongrak. (2015). *Effects of participation in leisure motivation program on positive leisure lifestyle of senior high school students* (Master's thesis), Kasetsart University.

Suvimol Tangsujjapoj. (2010). *Recreation and Leisure*. Bangkok: Adison Place Product Company.

United Nations. (2015). *UN Sustainable development summit 2015*. Retrieved from https://www.who.int/mediacentre/events/meetings/2015/un-sustainable-development-summit/en/

Urairat Nayai. (2016). *The development of spiritual health activity model for children and youth in the juvenile observation and protection center of Pattani Province* (Master's thesis), Prince of Songkla University.

Usanee Petchruschatachart, Karnsunaphat Balthip, & Siriwan Piriyakoontorn. (2016). Life's assets and quality of life of Thai junior high school adolescent, Songkhla Province. *Songklanagarind Journal of Nursing, 36* (Supplement), 56.

Verma, G. (2017). Leisure and well - being among adolescents: A qualitative study. *Indian Journal of Health and Wellbeing, 8*(8), 936 - 943.

World Leisure Organization. (n.d.). *About us*. Retrieved from https://www.worldleisure.org/about-us/

Zhang, J., & Zheng, Y. (2017). How do academic stress and leisure activities influence college students' emotional well - being? a daily diary investigation. *Journal of Adolescence, 60*, 114 - 118.

Received: April, 7, 2021
Revised: May, 12, 2021
Accepted: June, 11, 2021

Academic Journal of Thailand National Sports University

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ญาณิศา พึ่งเกตุ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ สุธนะ ติงศภัทิย์ และสริญญา รอดพิพัฒน์
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพ แนวคิดเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก การประเมินความฉลาดรู้ทางสุขภาพ ระยะที่ 2 การวิเคราะห์ สังเคราะห์แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้ปรากฏการณ์เป็นฐานและแนวคิดการเรียนรู้แบบผสมผสาน ระยะที่ 3 สร้างและพัฒนาโปรแกรมความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก ระยะที่ 4 การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กที่พัฒนาขึ้น โดยการเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ศึกษาความสอดคล้องจากการหาค่าดัชนีความสอดคล้องจากแบบประเมิน 3 แบบ คือ 1) แบบประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาองค์ประกอบของกิจกรรม 2) แบบประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรม 8 กิจกรรม และ 3) แบบประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของตารางการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น และนำมาปรับปรุงโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์ ผลการวิจัย พบว่า องค์ประกอบของโปรแกรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อการเรียนรู้/แหล่งข้อมูล และการประเมินผล มีค่าความตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 0.82 กิจกรรมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมี จำนวน 8 กิจกรรม ได้แก่ 1) สร้างความรู้คู่ฝุ่นจิ๋ว 2) ช่องทางที่ฉันเลือกเชื่อถือได้แค่ไหน 3) จนกว่าจะสื่อสาร (ฝุ่น) เข้าใจกัน 4) ความสามารถสู้ฝุ่นของฉัน 5) ข่าวจริงหรือข่าวปลอม 6) การตัดสินใจที่ฉันเลือก 7) ลับสมองสู้ฝุ่น 8) เรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ยเท่ากับ 1.00 และค่าดัชนีความสอดคล้องของการจัดตารางกิจกรรมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง มีค่าเท่ากับ 1.00 โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้เป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพและมีส่วนช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กเพิ่มมากขึ้น

คำสำคัญ: ความฉลาดรู้ทางสุขภาพ; โปรแกรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพ; ฝุ่นละอองขนาดเล็ก

Corresponding Author: ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Email: Jintana.s@chula.ac.ath

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

DEVELOPMENT OF HEALTH LITERACY PROMOTING PROGRAM ABOUT PARTICULATE MATTERS FOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Yanisa Phungkat, Jintana Sarayuthpitak, Suthana tingsabhat, and Sarinya Rodpipat
Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

The purpose of this research was to develop a health literacy promotion program about particulate matters for secondary school students. The research methodology was divided into 4 phases; phase 1, reviewing of the research literature on concept of particulate matters the health literacy promotion and health literacy assessment, phase 2, analyzing concept of Phenomenon Based Learning and Blended Learning. A health literacy promotion program about particulate matters, phase 3, an expert analysis of the quality of the program by five experts included 1) assessment form for content validity, activity components 2) content validity evaluation of 8 activities and 3) an evaluation form for content validity of the developed program. The results showed that index of congruence of the program consisted of the activity title, purpose, conceptual framework, and the steps in each activity were 0.82. This program had 8 activities i.e., 1) enhance knowledge 2) reliable channel 3) dust communication 4) my ability 5) fake or not 6) my decision 7) mind game and 8) สearn creatively. The average mean of index of congruence was 1.00. The program was set for 8 weeks, 2 days per week, and 1 hour per day. The index of congruencies of the overall program was 1.00. This program was determined to promote secondary school health literacy about particulate matters.

Keywords: Health Literacy, Program of health literacy promotion, particulate matters

Corresponding Author: Prof. Jintana Sarayuthpak, Ph.D., Faculty of Education, Chulalongkorn University
Email: Jintana.s@chula.ac.ath

บทนำ

รายงานคุณภาพอากาศโลก พ.ศ. 2561 ได้มีการจัดอันดับมลพิษฝุ่นละอองขนาดเล็กของเมืองและภูมิภาคทั่วโลกพบว่า มีการจัดอันดับประเทศหรือภูมิภาคโดยจำแนกความเข้มข้นเฉลี่ยรายปีของฝุ่นละอองขนาดเล็กพบว่า ประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ 23 ของโลก เมื่อจัดอันดับตามภูมิภาคพบว่า ประเทศไทยจัดอยู่ในอันดับที่ 3 ของประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อีกทั้งเมื่อมีการจัดอันดับตามเมืองหลวงทั่วโลกพบว่า กรุงเทพมหานคร มีค่าความเข้มข้นเฉลี่ยรายปีของฝุ่นละอองขนาดเล็กจัดอยู่ในอันดับที่ 24 ของโลก (Greenpeace Thailand, 2018) และเมื่อศึกษาข้อมูลการดำเนินงานเฝ้าระวังและดูแลสุขภาพประชาชน กรณีฝุ่นละอองขนาดเล็กในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑลพบว่า แนวโน้มจำนวนผู้ป่วยและค่าเฉลี่ยปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็กที่รายงานมีแนวโน้มสูงขึ้นตามค่าระดับคุณภาพอากาศ (Bureau of epidemiology, Department of Disease Control, 2020)

จากการวิเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้ ความตระหนักต่อฝุ่นละอองดังกล่าว (Ubonwan Chaimongkol, 2011; Jessadakorn Thongnoi, 2014) พบว่า การให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเป็นสิ่งที่จำเป็น เมื่อมีความรู้ที่ถูกต้องก็จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมความตระหนักพร้อมทั้งเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับผลกระทบจากอนุภาคฝุ่น อีกทั้งมีการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาฝุ่นละออง (Weerasak Jornburom, 2015) พบว่า ความรู้ ทัศนคติ การได้รับการอบรมให้ความรู้ การรับรู้ข่าวสารเรื่องฝุ่นละออง การกระจายต่อข้อมูลข่าวสาร และการได้รับสิ่งสนับสนุน มีความสัมพันธ์กับการป้องกันและแก้ไขปัญหาฝุ่นละออง อีกทั้งยังมีความสอดคล้องกับแนวทางปฏิบัติในสถานการณ์ฝุ่นละอองของกระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดแนวทางปฏิบัติของประชาชนกับฝุ่นละอองขนาดเล็กไว้ว่า “รู้” รู้เท่าทัน สถานการณ์โรคและภัยทางสุขภาพ ตระหนักแต่ไม่ตระหนก “หลีก” หลีกการสัมผัสฝุ่นละอองขนาดเล็ก “เลี่ยง” ในพื้นที่ที่มีค่าฝุ่นละอองขนาดเล็กเกินมาตรฐาน “ใช้” ใช้หน้ากากป้องกันฝุ่นตามสถานการณ์ “ลด” ลดการใช้รถยนต์ ลดการสูบบุหรี่ ลดการจุดธูป ทั้งลดขนาด จำนวน หรือดับเร็ว ไม่เผาป่า หรือเผาขยะ “งด” กลุ่มเสี่ยงควรงดออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง ในวันที่ค่าฝุ่นละอองขนาดเล็กเกินค่ามาตรฐาน “ป้องกัน” รอบรู้วิธีการป้องกันที่เหมาะสมกับสถานการณ์และสามารถหาสิ่งป้องกันได้ด้วยตนเอง (Health Literacy) และสอดคล้องกับแนวทางการดำเนินงานด้านการแพทย์และสาธารณสุข ที่มุ่งเน้นสร้างความรอบรู้ สื่อสาร ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่าง ๆ ทั้งสื่อหลัก และสื่อสังคม (โซเชียลมีเดีย) เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจและความตระหนักในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ (Ministry of Public Health, 2019; Pollution Control Department, 2019)

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องยังไม่พบการศึกษาที่ส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพทุกองค์ประกอบโดยตรง ทั้ง ๆ ที่การส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบันยอมรับกันว่า การส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพให้แก่ประชาชนสามารถลดปัญหาสุขภาพได้ ความฉลาดรู้ทางสุขภาพ หมายถึง ความสามารถทางปัญญาของบุคคล รวมไปถึงทักษะทางสังคมในด้านทักษะความรู้ ความเข้าใจ การเข้าถึงข้อมูล การประเมินข้อมูลใช้ประกอบการตัดสินใจด้านสุขภาพที่พึงประสงค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ รักษาสุขภาพ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง รวมไปถึงสามารถแนะนำแก่บุคคลอื่น ๆ ให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคงรักษาไว้ซึ่งการเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีได้ (Nutbeam, 2008; Nutbeam, 2015; Ungsinun Intarakamhang, 2017; Department of Health, 2017; Health Education Division, 2018)

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดรู้ทางสุขภาพ (Nutbeam, 2015; WHO, 2016; Ungsinun Intarakamhang, 2017; Ministry of Public Health, 2019; Health Education Division, 2018) พบว่า ความฉลาดรู้ทางสุขภาพมีองค์ประกอบหลัก 6 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพ (Cognitive skill) 2) การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ (Access skill) 3) การสื่อสารเพื่อเพิ่มความ

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

เชี่ยวชาญ (Communication skill) 4) การจัดการตนเอง (Self - management skill) 5) การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ (Media literacy) 6) การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง (Decision skill) และจากแนวคิดทฤษฎีในการส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพพบว่า การพัฒนาหรือส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพจะเกิดขึ้นได้นั้น บุคคลจะต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้โดยใช้ทักษะทางปัญญาและสังคม (Ungsinun Intarakamhang, 2017) ซึ่งสาระสำคัญของแนวคิดการเรียนรู้แบบปรากฏการณ์เป็นฐาน (Phenomenon based learning) เป็นแนวคิดการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะการคิดวิจารณญาณ การคิดสร้างสรรค์ การสื่อสาร การทำงานร่วมกัน อีกทั้งแนวคิดนี้ยังเป็นการใช้ปรากฏการณ์ในชีวิตจริงมาเป็นจุดเริ่มต้นของการจัดกิจกรรมเรียนรู้หรือศึกษาปรากฏการณ์ดังกล่าวอย่างรอบคอบทุกแง่มุม โดยใช้ข้อมูลและทักษะต่าง ๆ มีการลงมือปฏิบัติจริงในกิจกรรมการเรียนรู้ อีกทั้งจากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมที่ใช้สำหรับการส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพพบว่า โดยส่วนใหญ่กิจกรรมที่ใช้ในการส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพในแต่ละองค์ประกอบจะมีการจัดกิจกรรมโดยผ่านสื่อและเทคโนโลยีต่าง ๆ ในปัจจุบันได้มีการนำเทคโนโลยีและสารสนเทศเข้ามาสนับสนุนในการเรียนรู้และเอื้อประโยชน์ในการเรียนให้มีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น และเพื่อให้ผู้เรียนสามารถก้าวทันไปในโลกแห่งเทคโนโลยีและให้เหมาะสมกับผู้เรียนในสังคมยุคปัจจุบัน สอดคล้องกับแนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning) ซึ่งเป็นการจัดการเรียนรู้ที่มีการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมเพื่อส่งถ่ายความรู้หรือทักษะที่ถูกต้องภายในระยะที่เหมาะสม

จากจุดมุ่งหมายในการวางแนวทางปฏิบัติสำหรับประชาชนของกระทรวงสาธารณสุขที่ต้องการส่งเสริมความฉลาดรู้เพื่อลดและป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก อีกทั้งจากสถานการณ์ปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็กในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่เริ่มเป็นภัยเงียบส่งผลคุกคามบุคคลทุกเพศทุกวัย จึงจำเป็นที่จะต้องมีการส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นอายุ 12 - 14 ปี เป็นช่วงวัยที่มีทักษะทางปัญญาในการคิด วิเคราะห์ และแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ได้ รวมไปถึงยังเป็นช่วงวัยที่มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีอย่างเชี่ยวชาญ ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นบนพื้นฐานแนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปรากฏการณ์เป็นฐาน และแนวคิดการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อให้นักเรียนเกิดความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาระดับความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้แบบวัดความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก

2. ศึกษาและรวบรวมข้อมูลเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก ในประเด็นองค์ประกอบของความฉลาดรู้ทางสุขภาพ กิจกรรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพ การประเมินความฉลาดรู้ทางสุขภาพ รวมไปถึงแนวคิดทฤษฎีในการส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก

3. วิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีร่วมกับระดับความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและสรุปผลข้อมูล โดยนำมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

กำหนดประเด็นในการพัฒนาองค์ประกอบที่จำเป็นของโปรแกรม จำนวนกิจกรรมของโปรแกรม และตารางการดำเนินการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

4. สร้างและพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย กิจกรรมการให้ความรู้ กิจกรรมกลุ่ม การอภิปราย เกมส์ การเรียนรู้ผ่านสื่อ และการลงมือปฏิบัติ โดยนำผลการวิเคราะห์สังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีมาจัดทำกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กทั้ง 6 องค์ประกอบ

5. ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ซึ่งกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิจะต้องเป็นผู้ที่มีที่มีความรู้ ความชำนาญในด้านสุขศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้องและเป็นผู้ที่มีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญามหาบัณฑิต เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาให้มีความสัมพันธ์กับเนื้อหาความรู้ที่กำหนด โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป และนำผลการประเมินมาปรับปรุงพัฒนาโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

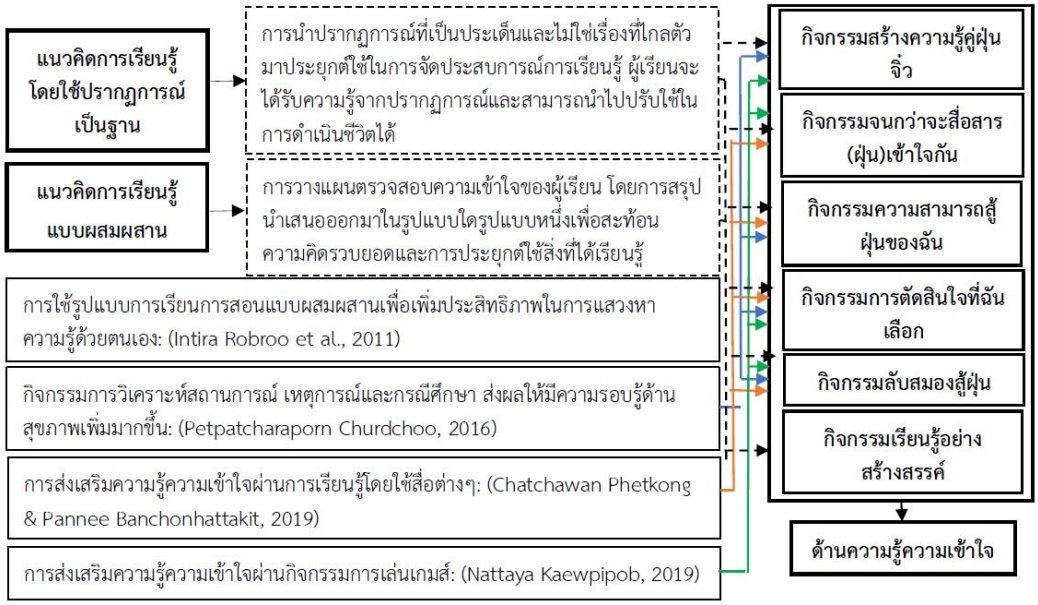
1. แบบเก็บข้อมูลแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาวิเคราะห์ โดยแบ่งเป็นประเภทการวิจัย วัตถุประสงค์การวิจัย ตัวแปรที่ศึกษา กลุ่มตัวอย่าง สถิติที่ใช้ ผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

2. แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อหาคุณภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นเป็นการเก็บข้อมูลตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิโดยพิจารณาความสอดคล้องกับเนื้อหา ซึ่งกำหนดมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ คือ + 1 หมายถึง เห็นด้วยว่าเครื่องมือนั้นสอดคล้อง 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าเครื่องมือนั้นสอดคล้อง และ – 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยว่าเครื่องมือนั้นสอดคล้อง โดยแบ่งแบบประเมินออกเป็น 3 ส่วน คือ 1) แบบประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาองค์ประกอบของกิจกรรม 2) แบบประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรม 8 กิจกรรม และ 3) แบบประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของตารางการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

ผลการวิจัย

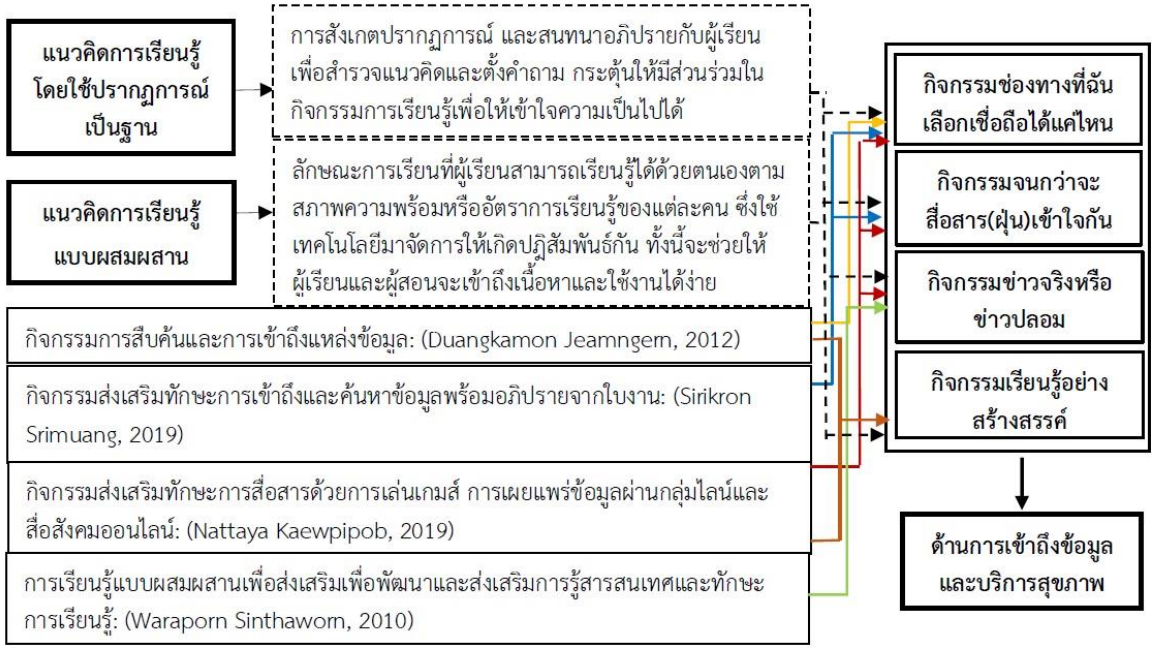
1. ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปรากฏการณ์เป็นฐาน และแนวคิดการเรียนรู้แบบผสมผสานจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังแผนภาพที่ 1 - 6

แผนภาพที่ 1 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นกิจกรรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพ ด้านความรู้ความเข้าใจ

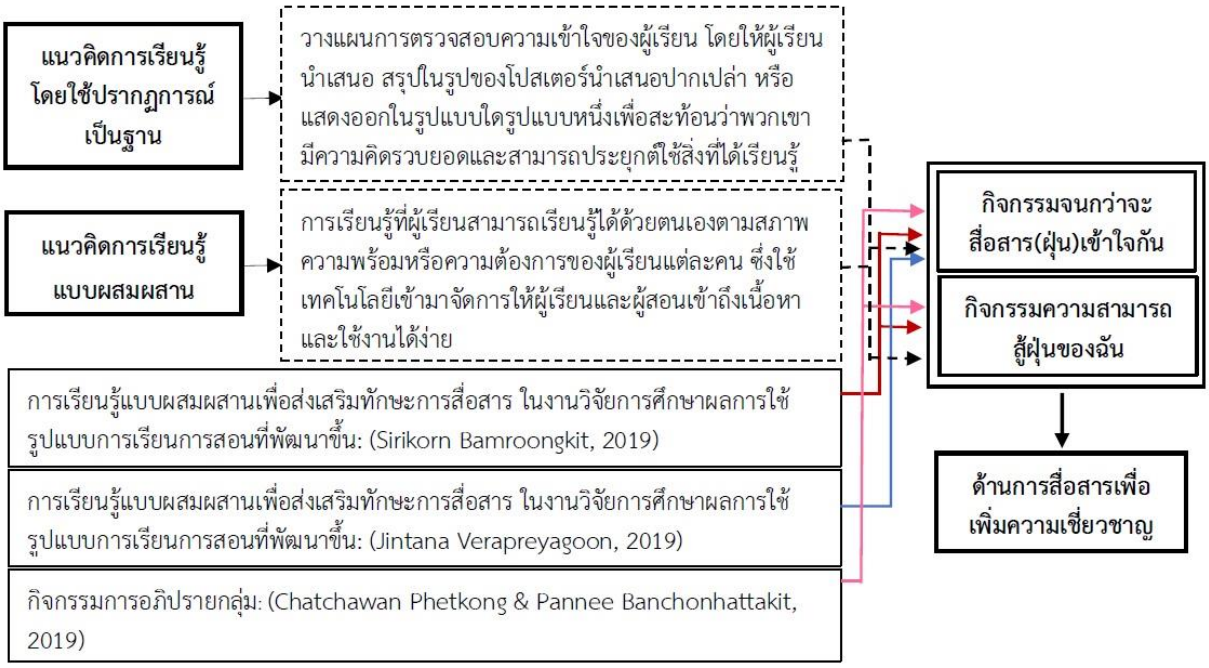


ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

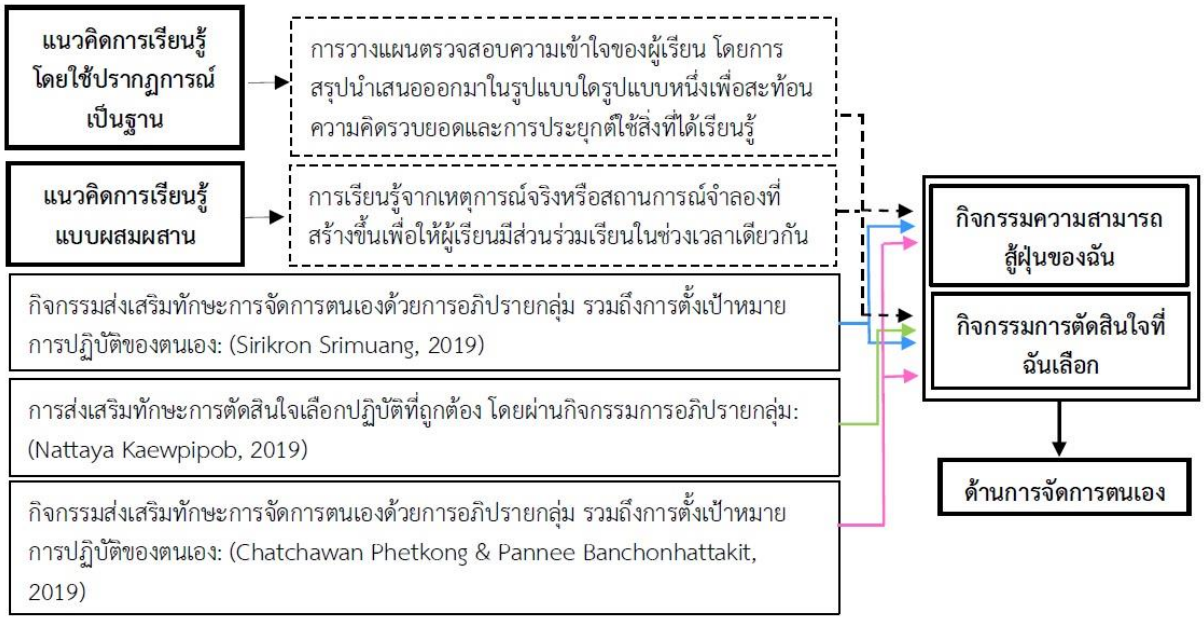
แผนภาพที่ 2 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นกิจกรรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพ ด้านการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ



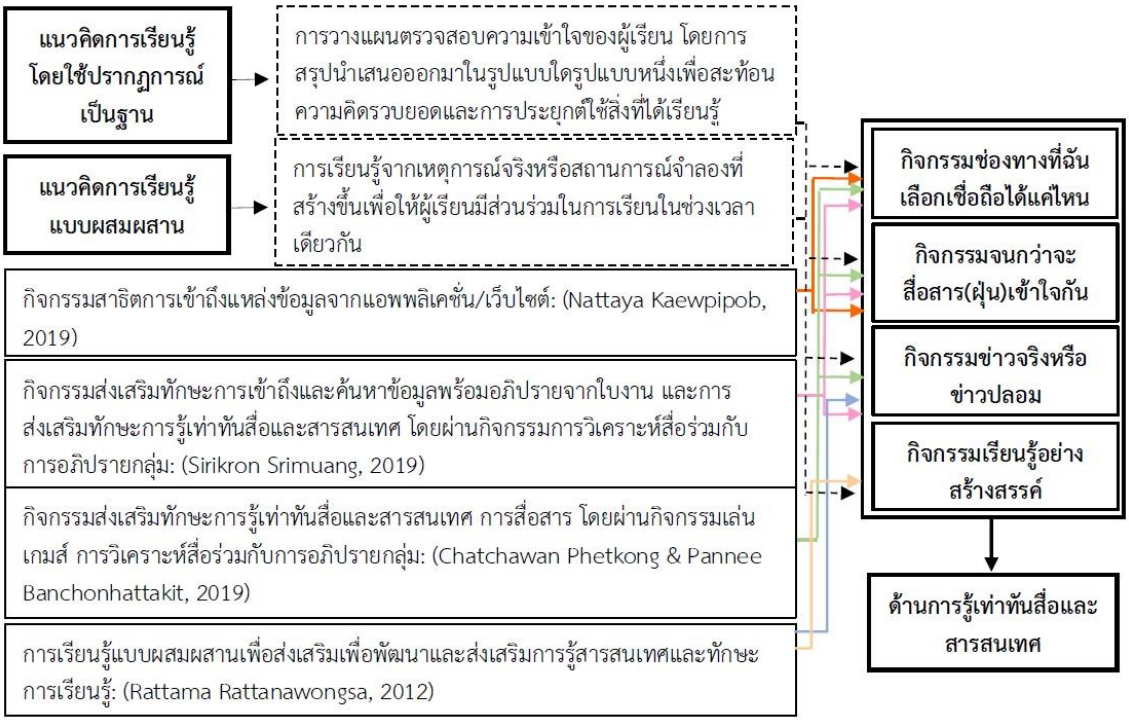
แผนภาพที่ 3 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นกิจกรรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพ ด้านการสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญ



แผนภาพที่ 4 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นกิจกรรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพ ด้านการจัดการตนเอง

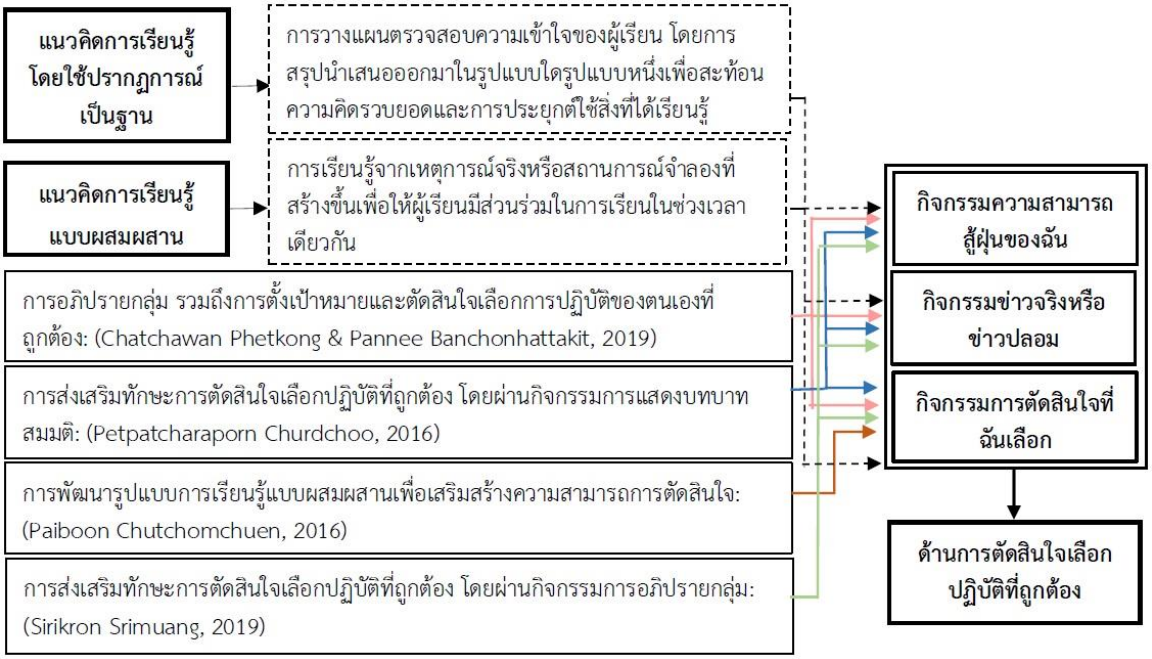


แผนภาพที่ 5 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นกิจกรรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพ ด้านการจัดการตนเอง



ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

แผนภาพที่ 6 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นกิจกรรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพ ด้านการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง



ผลการสังเคราะห์กิจกรรมจากแนวคิดทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ 8 กิจกรรม คือ 1) สร้างความรู้คู่ฝุ่นจิ๋ว 2) ช่องทางที่ฉันเลือกเชื่อถือได้แค่ไหน 3) จนกว่าจะสื่อสาร (ฝุ่น) เข้าใจกัน 4) ความสามารถสู้ฝุ่นของฉัน 5) ข่าวจริงหรือข่าวปลอม 6) การตัดสินใจที่ฉันเลือก 7) ลับสมองสู้ฝุ่น 8) เรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมแต่ละกิจกรรม นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินเพื่อหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ค่าความสอดคล้องขององค์ประกอบในกิจกรรม

2. ผลการประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

2.1) ผลการประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาขององค์ประกอบกิจกรรมที่ได้มาจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มี 6 องค์ประกอบ คือ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม สื่อ/แหล่งข้อมูล และการประเมินผล มีค่าดัชนีความสอดคล้องในแต่ละด้านเฉลี่ย เท่ากับ 0.82

2.2) ผลการประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของความสอดคล้องของโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 8 กิจกรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวม เท่ากับ 1.00 โดยมีข้อเสนอแนะพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒินำมาสรุปเป็นกิจกรรม ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตารางกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ลำดับ	ชื่อกิจกรรม (กิจกรรมย่อย)	เวลา (นาที)	วัตถุประสงค์กิจกรรม
1	สร้างความรู้คู่ฝุ่นจิ๋ว ผู้วิจัยนำภาพข่าว คลิปวิดีโอ และภาพผลการตรวจสอบปริมาณฝุ่นละออง ในช่วงที่กรุงเทพมหานครมีปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็กเกินมาตรฐานมาให้นักเรียนได้ศึกษา วิเคราะห์และอภิปรายลงใบงาน และผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้	60	- มีความเข้าใจฝุ่นละอองขนาดเล็ก - มีความเข้าใจการอ่านค่าและการตีความค่าฝุ่นละอองขนาดเล็ก - มีความเข้าใจวิธีการป้องกันและดูแลสุขภาพตนเองจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก
2	ช่องทางที่ฉันเลือกเชื่อถือได้แค่ไหน ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแข่งขันค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่สอดคล้องกับโจทย์ที่ผู้วิจัยตั้งขึ้น และสรุปสาระสำคัญที่ได้รับลงใบงาน	60	- สามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพได้อย่างถูกต้อง - สามารถเลือกสรรข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่ถูกต้อง - สามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลที่ถูกต้อง - มีทักษะการสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญ
3	จนกว่าจะสื่อสาร (ฝุ่น) เข้าใจกัน ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแข่งขันค้นหาแอพพิเคชั่นที่เกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก พร้อมวิเคราะห์และคัดเลือกแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ และผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเช็คปริมาณฝุ่นละอองในแต่ละพื้นที่ในกรุงเทพมหานคร พร้อมสุ่มตัวแทนอธิบายปริมาณฝุ่นละอองที่เช็คและวิเคราะห์วิธีการดูแลป้องกันสุขภาพให้สอดคล้องกับสถานการณ์	60	- อ่านและตีความค่าฝุ่นละอองขนาดเล็กได้ - สามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพได้อย่างถูกต้อง - สามารถเลือกสรรข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่ถูกต้อง - สามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลที่ถูกต้องของตนเองแก่ผู้อื่น - มีทักษะการสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญ
4	ความสามารถสู้ฝุ่นของฉัน ผู้วิจัยให้นักเรียนชมคลิปวิดีโอสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เกิดขึ้นในภาคเหนือพร้อมอภิปรายกลุ่มนำเสนอในรูปแบบแผนผังความคิดตามประเด็นที่ผู้วิจัยกำหนด และผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกเย็บหน้ากากผ้าด้วยตนเองคนละ 1 ชิ้น	60	- สามารถกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติตนให้ถูกต้อง - ทราบวิธีการจัดการตนเองในสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็กเกินมาตรฐาน - สำรวจและประเมินพฤติกรรมตนเองในสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็กเกินมาตรฐาน - สามารถโน้มน้าวบุคคลอื่นให้เกิดความเข้าใจและยอมรับการป้องกันสุขภาพ - มีความเข้าใจอันตรายของฝุ่นละอองขนาดเล็กต่อสุขภาพ
5	ข่าวจริงหรือข่าวปลอม ผู้วิจัยให้นักเรียนวิเคราะห์ อภิปรายภาพข่าวจริง และภาพข่าวปลอมที่เกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กลงใบงานพร้อมนำเสนอตามความคิดเห็นของกลุ่มตนเอง	60	- สามารถคิด วิเคราะห์ และตรวจสอบข้อมูลที่ถูกต้องได้ - มีทักษะในการตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ จนได้ข้อมูลที่ถูกต้อง

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อกิจกรรม (กิจกรรมย่อ)	เวลา (นาที)	วัตถุประสงค์กิจกรรม
6	<u>การตัดสินใจที่ฉันเลือก</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่เกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก พร้อมร่วมกันฝึกซ้อมบทบาทสมมติและทำการแสดงหน้าชั้นเรียน จากนั้นร่วมกันสรุปประเด็นที่สำคัญที่ได้รับจากการแสดง และผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบประเมินสุขภาพตนเอง (ออนไลน์) เพื่อให้นักเรียนได้ประเมินสุขภาพตนเองจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก	60	- สามารถคิด วิเคราะห์เกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก - มีทักษะในการเลือกวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก - ทราบผลการประเมินสุขภาพตนเองจากมลพิษทางอากาศเบื้องต้น
7	<u>ลับสมองสู้ฝุ่น</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญจากคลิปวิดีโอที่เกี่ยวข้องกับฝุ่นละอองขนาดเล็กทั้งหมดลงใบงาน และให้นักเรียนเล่นเกมส์จับคู่ผ่านสื่อที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้น	60	- มีความรู้ความเข้าใจฝุ่นละอองขนาดเล็ก - เกิดความตระหนักถึงอันตรายของฝุ่นละอองขนาดเล็ก - ทราบวิธีการดูแลป้องกันสุขภาพของตนเองและผู้อื่น สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
8	<u>เรียนรู้อย่างสร้างสรรค์</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนค้นหาข้อมูลตามขอบเขตที่กลุ่มของตนเองได้รับ โดยเลือกจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ เพื่อใช้เป็นแหล่งข้อมูลในการทำโปสเตอร์ และออกแบบโปสเตอร์ตามความคิดสร้างสรรค์ พร้อมนำเสนอหน้าชั้นเรียน	60	- สามารถอธิบายความรู้ทั่วไปของฝุ่นละอองขนาดเล็ก - สามารถอธิบายถึงวิธีการเลือกใช้หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง - ทราบเกณฑ์ดัชนีคุณภาพอากาศของประเทศไทยและค่ามาตรฐานฝุ่นละอองขนาดเล็ก

2.3) ผลการประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาเชิงของความสอดคล้องของแผนการดำเนินการจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมตลอดระยะเวลาต่อเนื่อง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แผนการดำเนินการจัดโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อกิจกรรม	ระยะเวลา (สัปดาห์ที่ / ครั้งที่)															
	1		2		3		4		5		6		7		8	
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
1. สร้างความรู้คู่ฝุ่นจิ๋ว	✓		✓													
2. ช่องทางที่ฉันเลือกเชื่อถือได้แค่ไหน		✓		✓												
3. จนกว่าจะสื่อสาร (ฝุ่น) เข้าใจ					✓		✓									
4. ความสามารถสู้ฝุ่นของฉัน						✓		✓								
5. ข่าวจริงหรือข่าวปลอม									✓		✓					
6. การตัดสินใจที่ฉันเลือก										✓		✓				
7. ลับสมองสู้ฝุ่น													✓		✓	
8. เรียนอยู่อย่างสร้างสรรค์														✓		✓

สรุปผล

การวิจัยครั้งนี้ได้พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยประยุกต์แนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปรากฏการณ์เป็นฐาน และแนวคิดการเรียนรู้แบบผสมผสาน ประกอบด้วย กิจกรรม 8 กิจกรรม เป็นโปรแกรม ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อการเรียนรู้ และการประเมินผล ได้แก่ 1) สร้างความรู้คู่ฝุ่นจิ๋ว 2) ช่องทางที่ฉันเลือกเชื่อถือได้แค่ไหน 3) จนกว่าจะสื่อสาร (ฝุ่น) เข้าใจกัน 4) ความสามารถสู้ฝุ่นของฉัน 5) ข่าวจริงหรือข่าวปลอม 6) การตัดสินใจที่ฉันเลือก 7) ลับสมองสู้ฝุ่น 8) เรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้จะใช้เวลาในการดำเนินการต่อเนื่อง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเพิ่มความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถนำมาอภิปรายได้ดังประเด็น ต่อไปนี้

1. การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการกำหนดองค์ประกอบต่าง ๆ ของโปรแกรม กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นจากแนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพ โดยนำแนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปรากฏการณ์เป็นฐานร่วมกับแนวคิดการเรียนรู้แบบผสมผสานมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก

2. การสร้างและพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย กิจกรรมที่ส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความรู้ความเข้าใจ 2) การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ 3) การสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญ 4) การจัดการตนเอง 5) การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ 6) การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ด้านความรู้ความเข้าใจ โปรแกรมที่พัฒนานี้สามารถส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับประเภท สาเหตุ ป้องกันและการดูแลสุขภาพของตนเอง การอ่านค่าและการตีความค่าฝุ่นละอองขนาดเล็กที่ถูกต้องให้แก่นักเรียนได้เรียนรู้ผ่านสื่อและเทคโนโลยีต่าง ๆ กิจกรรมกลุ่ม การเล่นเกมส์ รวมถึงการวิเคราะห์จากสถานการณ์เหตุการณ์จริงหรือกรณีศึกษา ซึ่งไม่เป็นเพียงการได้รับความรู้จากผู้สอนเท่านั้น ยังส่งผลให้นักเรียนเกิดการค้นคว้าด้วยตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของชุติมา เจียมใจ กรัณฑรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์ และประเสริฐศักดิ์ กายนาคา (Chutima Jiamjai, Karunthara Boonchuaythanasit, & Prasertsak Kainakha, 2016) เรื่อง ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพโดยการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือร่วมใจในการสร้างเสริมพฤติกรรมการขับขี่รถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัยของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรีพบว่า การใช้กิจกรรมการวิเคราะห์จากสถานการณ์ เหตุการณ์จริง กิจกรรมระดมสมอง การใช้เกมส์ส่งผลให้หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความรอบรู้ด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ กิจกรรมเสริมสร้างความรู้คู่ฝุ่น เป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับฝุ่นละอองขนาดเล็กแก่นักเรียน โดยใช้สื่อภาพข่าว คลิปวิดีโอสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เกิดขึ้นจริงในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อให้นักเรียนประมวลผลความรู้ที่ได้รับแล้วนำไปประยุกต์ใช้ นอกจากนี้อาจจะเกิดการถ่ายทอดไปยังบุคคลอื่นได้ โดยผ่านกิจกรรมที่นักเรียนนำข้อมูลมาเผยแพร่ในรูปแบบชิ้นงานโปสเตอร์ ซึ่งจะเป็นประสบการณ์ให้นักเรียนได้เกิดความฉลาดรู้ทางสุขภาพ สอดคล้องกับแนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปรากฏการณ์เป็นฐานที่กล่าวถึง

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

การนำปรากฏการณ์ที่เป็นประเด็นมาประยุกต์ใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ซึ่งผู้เรียนจะได้รับความรู้จากปรากฏการณ์นั้น ๆ และสามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้ และสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้แบบผสมผสานที่กล่าวถึงแนวทางการตรวจสอบความเข้าใจของผู้เรียน โดยการสรุปนำเสนอออกมาในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งเพื่อสะท้อนความคิดรวบยอดจากสิ่งที่ได้เรียนรู้

2.2 ด้านการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนสามารถใช้เทคโนโลยีในการเข้าถึงแหล่งข้อมูลได้อย่างถูกต้องรวมถึงสามารถตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งข้อมูลหลายแหล่งจนได้ข้อมูลที่ถูกต้องและเชื่อถือได้ ดังเช่น กิจกรรมช่องทางที่ฉันเลือกเชื่อถือได้แค่ไหน เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ใช้เทคโนโลยีสืบค้นแหล่งข้อมูล (เว็บไซต์) ที่เกี่ยวข้องกับฝุ่นละอองขนาดเล็กพร้อมวิเคราะห์และคัดเลือกแหล่งข้อมูลที่คิดว่าเป็นแหล่งข้อมูลที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือได้ ทำให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ผ่านการฝึกปฏิบัติจริงผ่านการใช้เทคโนโลยี ดังแนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานที่กล่าวว่า การเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองตามสภาพความพร้อม ซึ่งนำเทคโนโลยีเข้ามาจัดการเรียนเพื่อให้เกิดการเข้าถึงเนื้อหาและเข้าใจได้ง่ายขึ้น ส่วนกิจกรรมจนกว่าจะสื่อสาร (ฝุ่น) เข้าใจกันเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความสามารถในการใช้เทคโนโลยีสืบค้นแอพพิเคชั่นที่สามารถเช็คปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็กได้ และยังส่งเสริมให้นักเรียนสามารถอ่าน ตีความค่าฝุ่นละอองขนาดเล็กได้ถูกต้องพร้อมแนะนำวิธีการดูแล ป้องกันสุขภาพให้สอดคล้องได้อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของนาตยา แก้วพิภพ (Nattaya Kaewpipob, 2019) เรื่องผลของโปรแกรมการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพและการรับรู้ความสามารถตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์พบว่า การสาธิตการเข้าถึงข้อมูลจากเว็บไซด์ แอพพิเคชั่นที่น่าเชื่อถือสามารถส่งเสริมทักษะการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพได้ หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์สูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

2.3 ด้านการสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญ เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนสามารถสื่อสารและโน้มน้าวผู้อื่นให้เกิดความเข้าใจและยอมรับข้อมูลเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กได้ ดังเช่น กิจกรรมจนกว่าจะสื่อสาร (ฝุ่น) เข้าใจกันเป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ฝึกเช็คปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็กแต่ละพื้นที่ในเขตกรุงเทพมหานครจากแอพพิเคชั่นพร้อมให้นักเรียนออกมาอธิบายปริมาณฝุ่นละอองที่เช็คได้ และแนะนำวิธีการดูแลป้องกันสุขภาพ อีกทั้งนักเรียนแต่ละคนได้ฝึกเช็คปริมาณฝุ่นละอองพร้อมแปลความหมายและแนะนำวิธีการดูแลป้องกันสุขภาพโดยการแชร์ข้อมูลดังกล่าวลงใน Line group (วันละ 1 คน) ในยุคปัจจุบันการสื่อสารมีทั้งในรูปแบบออนไลน์และออฟไลน์ กิจกรรมนี้ยังฝึกให้นักเรียนสามารถสื่อสารในรูปแบบดังกล่าวได้ สอดคล้องกับชัชวาลย์ เพ็ชรกองและพรรณี บัญชรหัตถกิจ (Chatchawan Phetkong & Pannee Banchonhattakit, 2019) เรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วนในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีภาวะน้ำหนักเกินพบว่า การเล่นเกมส์การสื่อสารและการเผยแพร่ข้อมูลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (Line และ Facebook) และนำเสนอวิธีการดูแล ป้องกันสุขภาพตนเอง สามารถพัฒนาทักษะการสื่อสารสุขภาพ และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วนสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

2.4 ด้านการจัดการตนเอง เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมาย วางแผนและปรับเปลี่ยนวิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องในสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก โดยกิจกรรมการอภิปรายกลุ่มและนำเสนอในรูปแบบแผนผังความคิดเพื่อส่งเสริมการจัดการตนเองเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กได้โดยตรง คือ กิจกรรมความสามารถสู้ฝุ่นของฉัน เป็นกิจกรรมที่นำสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงในภาคเหนือเป็นสื่อในการส่งเสริมให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ พร้อมทั้งได้สำรวจและประเมินพฤติกรรมของ

ตนเองในสถานการณ์ที่มีปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็กเกินมาตรฐาน รวมไปถึงสามารถกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติตนเมื่อมีปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็กเกินมาตรฐานและกำหนดแนวทางในการช่วยลดการเกิดฝุ่นละอองขนาดเล็กในอนาคตได้ นอกจากนี้นักเรียนได้ฝึกเย็บหน้ากากผ้าด้วยตนเองเพื่อเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนสวมใส่หน้ากากผ้าที่ตนเองประดิษฐ์ขึ้นสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและถ่ายทอดแก่ผู้อื่นได้ สอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้แบบผสมผสานที่กล่าวว่า การเรียนรู้จากเหตุการณ์จริงหรือสถานการณ์จำลองที่สร้างขึ้นจะทำให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนในช่วงเวลาเดียวกัน อีกทั้งยังสอดคล้องกับชัชวาลย์ เพ็ชรกอง และพรรณี บัญชรหัตถกิจ (Chatchawan Phetkong & Pannee Banchonhattakit, 2019) เรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วนในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีภาวะน้ำหนักเกินพบว่า กิจกรรมการอภิปรายกลุ่มโดยนำเสนอความคิดเห็นของกลุ่มให้เพื่อนฟังสามารถส่งเสริมทักษะการจัดการตนเองได้ และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วนสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

2.5 ด้านการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนสามารถคิด วิเคราะห์ ประเมินและตรวจสอบความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่สื่อนำเสนอตามช่องทางต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก รวมไปถึงการกรองข่าวที่ส่งผ่านตามช่องทางต่าง ๆ และสามารถเปรียบเทียบวิธีการเลือกรับสื่อเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ดังเช่น กิจกรรมข่าวจริงหรือข่าวปลอม เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้วิเคราะห์และอภิปรายข้อมูลผ่านภาพข่าวจริงและภาพข่าวปลอมที่เกี่ยวข้องกับฝุ่นละอองขนาดเล็กซึ่งสามารถพบเจอได้ตามช่องทางสื่อต่าง ๆ รวมถึงมีการให้ความรู้วิธีการเลือกรับข้อมูลจากสื่อเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นต่อสุขภาพของตนเองและผู้อื่นได้ สอดคล้องกับชัชวาลย์ เพ็ชรกอง และพรรณี บัญชรหัตถกิจ (Chatchawan Phetkong, & Pannee Banchonhattakit, 2019) เรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วนในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า การอภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับการวิเคราะห์สื่อสุขภาพที่นักเรียนสืบค้นมานำเสนอร่วมกับการให้ความรู้เลือกใช้งานสื่อสุขภาพที่เหมาะสม สามารถส่งเสริมทักษะการจัดการตนเองได้ หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วนสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

2.6 ด้านการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนสามารถคิด วิเคราะห์ เปรียบเทียบและกำหนดทางเลือกเพื่อหลีกเลี่ยง หรือเลือกวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก รวมไปถึงการตัดสินใจปฏิบัติเพื่อไม่เป็นผู้ก่อให้เกิดฝุ่นละออง โดยมีการใช้เหตุผลประกอบผ่านกระบวนการคิดวิเคราะห์ของตนเอง ดังเช่น กิจกรรมการตัดสินใจที่ฉันเลือก เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลจนนำไปสู่การตัดสินใจและเลือกสรรวิธีการปฏิบัติตนให้ถูกต้องกับสถานการณ์จำลองที่ได้สร้างขึ้น ซึ่งการเรียนรู้ที่มีขั้นตอนการวิเคราะห์ร่วมกับการอภิปรายกลุ่มและถ่ายทอดผ่านบทบาทสมมติหรือสถานการณ์จำลองนั้นจะส่งผลให้นักเรียนเกิดความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติที่ถูกต้อง นอกจากนี้นักเรียนยังได้ทำแบบประเมินสุขภาพของตนเองจากสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก ส่งผลให้นักเรียนเกิดความตระหนักต่อสุขภาพของตนเองและสามารถวางแผนการดูแลป้องกันสุขภาพของตนเองในอนาคตได้อย่างถูกวิธี สอดคล้องกับงานวิจัยของศรีสุดา พรหมภักดี กรัณฑรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์ และประเสริฐศักดิ์ กายนาคา (Srisuda Prompukdee, Karunthara Boonchuaythanasit, & Prasertsak Kainakha, 2017) เรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างเสริมความรอบรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันความรุนแรงทางด้านร่างกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่า การจัดกิจกรรมให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ ร่วมกับการอภิปรายกลุ่ม

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

พร้อมทั้งเสนอแนะวิธีการตัดสินใจที่เหมาะสมสามารถส่งเสริมทักษะการตัดสินใจได้ หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ทางสุขภาพสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การจัดกิจกรรมการให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กรวมถึงการดูแลป้องกันสุขภาพตนเองทำให้นักเรียนเกิดความรู้และการปฏิบัติที่ถูกต้องจนสามารถนำไปปรับใช้จริงในชีวิตประจำวันได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมาประกอบเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็กของนักเรียนน่าช่วยให้โปรแกรมที่พัฒนาประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

2.2 ควรมีกิจกรรมที่ดำเนินการให้นักเรียนสามารถเห็นฝุ่นละอองขนาดเล็กได้ด้วยตนเองน่าจะสามารถเพิ่มความตระหนักรู้เรื่องฝุ่นละอองขนาดเล็กให้แก่นักเรียนและสามารถทำให้โปรแกรมเกิดประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

References

Bureau of Epidemiology, Department of Disease Control. (2018). *Surveillance situation of health effects from Air pollution, dust smaller than 2.5 microns in Bangkok and perimeter and risk area between January 2019 - 18 January 2020*. Retrieved from https://th.city/mj0W3

Chatchawan Phetkong, & Pannee Banchonhattakit. (2019). Effects of health literacy promoting program with social media used on obesity prevention behavior among overweight mattayomsuksa 2 students. *Journal of Health Education*, *42*(2), July – December, 23 - 32.

Chutima Jiamjai, Karunthara Boonchuaythanasit, & Prasertsak Kainakha. (2016). Effectiveness of health education program for health literacy development by cooperative learning to promote safety motorcycling behaviour of mathayomsuksa students, Benchamatheputit Phetchaburi School. *Kasetsart Educational Review, 31*(3), September – December, 205 - 217.

Department of health, Ministry of Public Health. (2017). *Operating Health literacy and Health Communication*. Retrieved from http://doh.hpc.go.th/data/HL/HL_DOH_drive.pdf

Greenpeace Thailand. (2018). *World Air Quality Situation Report (2018): Global city and Region $PM_{2.5}$ Ranking*. Retrieved from https://www.greenpeace.or.th/s/right-to-clean-air/2018-world-air-quality-report.pdf

Health Education Division. (2018). *Establishing and assessing health literacy and health behavior.* Retrieved from http://www.hed.go.th/linkhed/file/575

Intira Robroo et al. (2011). Experiment of a blended instructional model for enhancing self - knowledge acquisition. *Journal of Information, 12*(2), July – December, 108 - 116.

Jessadakorn Thongnoi. (2014). *Awareness of health impact from airborne particulate matters of primary school students in Phitsanulok province* (Master's thesis), Pibulsongkram Rajabhat University.

Ministry of public health. (2019). *Health literacy and health communication*. Retrieved from http://www.anamai.moph.go.th/ppf2017/Downlond/29/E0%B8%9A%E0%B8%B2%E0%B8%A2/32.pdf

Nattaya Kaewpipob. (2019). Effects of health literacy and self - efficacy developing program for promote pregnancy prevention behavior. *Journal of Health Education, 42*(1), January – June, 55 - 67.

Nutbeam D. (2008). The evolving concept of health literacy. *Social science & Medicine, 67*(12), 2072 - 2078.

Nutbeam D. (2015). *Defining, measuring and improving health literacy*. Retrieved from https://www.who.int/global-coordination-mechanism/news/Health-literacy-WHO-Geneva-Nov-2015.pdf

Pollution Control Department. (2019). *Pollution Issues in Thailand 2019*. Bangkok: Mongkhon Printing.

Srisuda Prompukdee, Karunthara Boonchuaythanasit, & Prasertsak Kainakha. (2017). Effectiveness of health education program using participatory learning process for health literacy development on physical violent prevention of secondary school students of Saraburi Primary Educational Service Area Office 2. *Kasetsart Educational Review, 32*(2), May – August, 144 - 150.

Ubonwan Chaimongkol. (2011). *Awareness of health impact from airborne particulate matters among Prathom Suksa students in Chiang Mai province* (Master's thesis), Chiang Mai University.

Ungsinun Intarakamhang. (2017). *Health literacy: Measurement and development.* Behavioral Science Research Institute. Bangkok: Sukhumvit Printing.

Weerasak Jornburom. (2015). Factors associated with the participation of prevention and resolving of dust-caused health problem in Neuamuang sub – district Muang roi - et district roi - et province. *The national and international conference & research presentation 2015 "create and development to approach ASEAN community II"*, 12- 20.

World Health Organization. (2016). The mandate for health literacy. *9th Global conference on health promotion*. Retrieved from https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/health-literacy/en/

Received: April, 2, 2021
Revised: June, 16, 2021
Accepted: June, 17, 2021

Academic Journal of Thailand National Sports University

ผลของโปรแกรมการฝึกที่มีต่อทักษะทางกลไกของเด็กออทิสติก

เนตรนภา ไพโรจน์ รายาศิต เต็งกูสุลัยมาน และภานุ ศรีวิสุทธิ์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกที่มีผลต่อทักษะทางกลไกของเด็กออทิสติก ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึก ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย เด็กออทิสติก ซึ่งเป็นนักเรียนของศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 4 จังหวัดตรัง อายุ 6 ปี จำนวน 14 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบการโยนบอลชนพินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งได้หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างรายการทดสอบกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Index of Item Objective Congruence: IOC) มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ดังกล่าวเท่ากับ 0.86 และมีความเชื่อถือได้จากสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันเท่ากับ 0.77 ใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 4 วัน คือ วันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ และวันพฤหัสบดี ทำการทดสอบก่อนเรียนในสัปดาห์ที่ 1 และทดสอบหลังการเรียนในสัปดาห์ที่ 8 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และการทดสอบค่า“ที” (t - test) ผลการวิจัยพบว่า ทักษะทางกลไกของเด็กออทิสติกหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ. 05

คำสำคัญ: โปรแกรมการฝึกทักษะทางกลไก; การโยนบอลชนพิน; เด็กออทิสติก

Corresponding Author: เนตรนภา ไพโรจน์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่
Email: milkjudotrang@gmail.com

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

THE EFFECTS OF THROWING PROGRAM TO MOTOR SKILLS DEVELOPMENT OF AUTISM CHILDREN

Natnapa Phairot, RajaSyed Tengku Sulaiman, and Panu Sriwisut
Faculty of Education, Thailand National Sports University Krabi campus

Abstract

The purposes of this study were to study and compare the effect of training program upon motor skills of the children with autism between before and after training. The population used for this study included fourteen 6 – year - old students with autism at Special Education Center 4, Trang province. The research instrument is the pin throwing test. The content validity determined by the IOC (Index of item Objective Congruence) was rated at 0.86. The whole reliability of the test as shown by The Pearson Product Moment Correlation Coefficient was 0.77. Training period of 8 weeks consisted of 4 days per week (Monday, Tuesday, Wednesday, and Thursday respectively). Test of the motor skills of the autism children performed in the frist and the last week of training period. The statistics used for data analysis were mean, standard deviation, and t - test. The results of this study showed that the after training motor skills level of children with autism was statistically significantly ($p < .05$) higher than that before training.

Keywords: motor skills, Pin throwing program, Autistic children

Corresponding Author: Natnapa Phairot, Faculty of Physical Education, Thailand National Sports University, Krabi Campus, Email: milkjudotrang@gmail.com

บทนำ

ปัจจุบันคนไทยจะคุ้นเคย และได้ยินคำว่า“เด็กที่มีความจำเป็นพิเศษ” โดยเฉพาะกลุ่มเด็กออทิสติกซึ่งมีจำนวนเพิ่มขึ้นในทุก ๆ ปี แต่สังคมไทยยังมีรู้ความเข้าใจในเรื่องโรคออทิสติกไม่ถูกต้องเท่าที่ควร โดยเฉพาะกระบวนการในการดูแลเด็กกลุ่มนี้ ซึ่งยังไม่มียารักษาที่สามารถรักษาโรคนี้ให้หายขาดได้ เพราะกระบวนการในการรักษาที่ดีที่สุด คือ การใช้ “ยาใจ” หรือการเปิดโอกาสให้เด็กได้คืนกลับสู่สังคมด้วยการยอมรับและความเข้าใจจากคนรอบข้าง (Daranee UthaiRattanakit, 2017) เด็กออทิสติกหรือเด็กที่มีภาวะออทิสซึมซึ่งเป็นเด็กที่มีความผิดปกติทางพัฒนาการในด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การสื่อความหมายและพฤติกรรมการขาดการจินตนาการทางด้านการสื่อสารต่าง ๆ โดยจะปรากฏให้เห็นได้ชัดในระยะ 3 ขวบแรก (Department of Mental Health, 2003, p.1) เด็กออทิสติกบางคนไม่สามารถสื่อสารเป็นภาษาหรือเข้าสังคมได้ อาจจะพูดได้แต่ติดขัดและไม่สบตาเมื่อพูดคุย หรือไม่มีการโต้ตอบเกี่ยวกับเรื่องที่คุยกัน แยกตัวจากกลุ่มไม่สามารถเล่นกับเพื่อนวัยเดียวกันได้นาน มีพฤติกรรมซ้ำ ๆ หรือสนใจสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากกว่าปกติ มักชอบมองวัตถุที่เคลื่อนไหวมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อการรับรู้ต่อสิ่งเร้าภายนอกต่างจากคนปกติ ได้ยินคลื่นเสียงที่มีความถี่สูงกว่าคนทั่วไป กลัวในสิ่งที่ไม่ควรกลัว เช่น ในบางรายกลัวสี บางรายกลัวนาฬิกาโบราณ แต่กลับไม่กลัวในสิ่งที่น่ากลัว เช่น การวิ่งออกไปนอกถนนเพื่อดูป้ายทะเบียนรถแล้วมาบันทึก บางรายมีความจำดีแต่จำในสิ่งที่ไม่เป็นสาระสำคัญที่จะนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ (Penkae Limsila, 2001, p.10) ปัญหาด้านปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างนับว่าเป็นปัญหาที่สำคัญในการใช้ชีวิตแต่เด็กเหล่านี้มักมีพฤติกรรมการแสดงออกที่แตกต่างกันออกไป เช่น ชอบเล่นคนเดียว เล่นของเล่นไม่เป็น ไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้เป็นเวลานานและรอคอยไม่เป็น (Office of the Basic Education Commission, 2004, p.33)

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 10 วรรค 2 ได้กล่าวไว้ว่า การจัดการศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม การสื่อสาร และการเรียนรู้หรือมีร่างกายพิการหรือทุพพลภาพ บุคคลที่ไม่สามารถพึ่งตนเองได้หรือผู้ด้อยโอกาส ต้องจัดให้บุคคลดังกล่าวมีสิทธิ และโอกาสที่จะได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นพิเศษ ซึ่งบุคคลเหล่านี้จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องสนับสนุนให้มีการจัดการศึกษาให้เกิดความเท่าเทียมกับกลุ่มบุคคลปกติเพื่อเป็นแนวทางให้สามารถช่วยเหลือตัวเองและสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นหรือพึ่งพาในระดับที่น้อยลง ในปัจจุบันพบว่า อัตราการเกิดภาวะออทิสติกในเด็ก เท่ากับ 60 ต่อ 10,000 ในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 8 ปี หรือ ประมาณ 0.9% ในกลุ่มเด็กวัยเรียนซึ่งโอกาสในการเกิดจะเกิดในเด็กหญิงมากกว่าเด็กชายและแนวโน้มจะมีอัตราเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ (Surat Cheerapong, 2010, p.5)

บุคคลออทิสติกหลายคนจะมีการประมวลผลต่อสิ่งเร้าแบบสัมผัสได้อย่างยากลำบาก ซึ่งอวัยวะที่รับความรู้สึกสัมผัส เช่น ผิวหนัง กล้ามเนื้อ และข้อต่อจะรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสัมผัสทางกายเบา ๆ เช่น การลูบไล้หรือความรู้สึกเกี่ยวกับการทิ่มแทง ความร้อน ความเย็น ความเจ็บปวด เป็นต้น ระบบการรับรู้การสัมผัสของร่างกายช่วยให้มนุษย์รู้จักโลกภายนอกและรู้จักปรับตัวให้อยู่กับมันได้ ระบบการสัมผัสที่ผิดปกติที่พบในเด็กออทิสติกก็คือ เด็กจะมีปฏิกิริยาต่อบางสิ่งบางอย่างผิดปกติไป เช่น เด็กบางคนกลัวหรือไม่ชอบที่จะแตะต้องสิ่งของบางอย่างและหลีกเลี่ยงที่จะไม่เล่นกับสิ่งของเหล่านั้น การหลีกเลี่ยงที่จะสัมผัสกับสิ่งเหล่านั้นจะทำให้เด็กขาดโอกาสในการเรียนรู้และขาดประสบการณ์ที่จะไปสำรวจสิ่งเร้าภายนอกได้อย่างเป็นระบบ ส่งผลทำให้การทำงานในระบบต่าง ๆ ของร่างกายของเด็กออทิสติกทำงานบกพร่องทำให้การเจริญเติบโตของร่างกายล่าช้ากว่าปกติ เด็กออทิสติกบางคนกล้ามเนื้อจะอ่อนแรง ไม่สามารถยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้ตามปกติทำให้ไม่สามารถรักษาสมดุลของร่างกายได้และเด็กออทิสติกบางคนจะขาดความสนใจและไม่อยู่นิ่ง ซึ่งระบบประสาทสัมผัสของพวกเขาเหล่านี้ดูเหมือนว่าจะตอบสนองอย่างไม่เพียงพอต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาสู่ร่างกาย ซึ่งกลุ่มเซลล์ประสาทที่อยู่ในสมองส่วนกลางจะประมวล

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ข้อมูลแล้วเชื่อมต่อกับสมองส่วนที่เหลือเพื่อช่วยในการทรงตัว การรับรู้ตำแหน่งที่ว่าร่างกายของเราจะอยู่ในสภาวะใดหรือท่าทางใดในสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวการรับรู้ดังกล่าวจะต้องอาศัยระบบประสาทการรับรู้ที่มีตัวรับความรู้สึกที่อยู่ที่กล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเอ็นเพื่อส่งข้อมูลไปยังกลุ่มประสาทที่เกี่ยวกับการทรงตัว ระบบการทรงตัวทำให้เราเคลื่อนไหวร่างกาย และปรับร่างกายได้อย่างเหมาะสม บุคคลที่มีความผิดปกติในระบบนี้จะไม่รู้ว่าอาการที่แสดงออกมาเหล่านี้ หมายถึง ระบบการตอบสนองต่อการทรงตัวที่มีประสิทธิภาพในระดับต่ำ (Araya Boonthichak, 2009, p.6)

ปัจจุบันเด็กที่มีความบกพร่อง หรือแม้กระทั้งเด็กออทิสติกนับว่ามีความโชคดีที่วิชาการทางพลศึกษาและกีฬาได้มีบทบาทสำคัญและขยายตัวเข้าสู่ศาสตร์สาขาแขนงอื่น ๆ รวมทั้งศาสตร์ทางด้านออทิสติก กล่าวคือ การนำทักษะกิจกรรมการฝึกที่อาศัยหลักการทางพลศึกษามาใช้ฝึกกับบุคคลพิเศษที่มีความผิดปกติทางด้านสมอง หรือที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่า “บุคคลออทิสติก” โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้มีการนำทักษะกลไกการฝึกทักษะกลไกการเคลื่อนไหว (Psychomotor Skills) มาใช้กับการฝึกเพื่อพัฒนาการเคลื่อนไหวให้กับบุคคลออทิสติกโดยใช้การฝึกภายใต้แนวคิดที่ว่า “การเคลื่อนไหวของมนุษย์เกิดจากการสั่งการของสมอง การพัฒนาการเคลื่อนไหวจากกิจกรรมง่าย ๆ ไปสู่กิจกรรมที่ซับซ้อน คือ การพัฒนาความสามารถของสมองให้ก้าวหน้าขึ้นไปพร้อม ๆ กัน” ซึ่งจะทำให้เด็กออทิสติกมีการเปลี่ยนแปลงด้านบุคลิกภาพที่ดีขึ้นตามลำดับหลังการฝึกทักษะกลไกการเคลื่อนไหว (Ruek Suwannachay, 2015, p.9) การโยนบอลชนพินซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้นำมาเป็นแบบทดสอบในการวิจัย ครั้งนี้จึงมีความสำคัญ เพราะการโยนบอลชนพินเป็นกิจกรรมฝึกความสัมพันธ์การเคลื่อนไหวของอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในทักษะอื่น ๆ ที่มีความจำเป็น และการโยนบอลชนพินเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนสามารถเข้าร่วมการแข่งขันทักษะวิชาการและทักษะกลไกหรือการทำกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน

พัฒนาการด้านร่างกาย เป็นการพัฒนาการด้านโครงสร้างร่างกายควบคู่กับการพัฒนาการทางด้านการเคลื่อนไหว ซึ่งการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวจะเป็นการพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ตลอดจนความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งSinger (1976, p. 238) ได้อธิบายว่า การเคลื่อนไหวของเด็กจะเป็นพื้นฐานของการพัฒนาต่อยอดไปสู่ทักษะการใช้ชีวิตประจำวันตลอดจนการดำเนินชีวิตขั้นต่อ ๆ ไป ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับชีวิตมนุษย์ เพราะทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน มักจะเริ่มปรากฏในวัยเด็กโดยจะมีการพัฒนาการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่มากขึ้น เด็กจึงมีความสามารถในการเดินได้อย่างมั่นคง เพราะมีการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและเพิ่มทักษะอื่น ๆ ที่เด็กควรจะได้รับ ดังนั้นเด็กวัยนี้ควรได้รับการส่งเสริมด้านการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ อยู่เสมอโดยคำนึงถึงความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กด้วย (Rattanaporn Thitikornkowit, 2015, p.3)

อย่างไรก็ตาม จากการประเมินทักษะความสามารถพื้นฐานของเด็กออทิสติก ของศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 4 จังหวัดตรัง ซึ่งประกอบไปด้วย ทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก ทักษะทางสังคม ทักษะทางสติปัญญาหรือการเตรียมความพร้อมทางวิชาการ ทักษะการช่วยเหลือตนเอง ทักษะการรับรู้และแสดงออกทางภาษา ทักษะจำเป็นเฉพาะความพิการ ผ่านเกณฑ์การประเมินในภาพรวม แต่เมื่อนำมาพิจารณาในรายละเอียดพบว่า เด็กออทิสติกดังกล่าวยังขาดทักษะกลไกบางประการ เช่น การประสานสัมพันธ์ระหว่างตากับมือ การโยนบอล การเข้าจังหวะ การเล่นกับเพื่อน การเขียน การอ่าน การสวม - การถอดเสื้อผ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งการประสานสัมพันธ์ระหว่างตากับมือยังอยู่ในเกณฑ์ที่ต้องได้รับการปรับปรุงแก้ไขเป็นประการแรกเมื่อเปรียบกับทักษะอื่น ทั้งนี้เพราะเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การพัฒนาทักษะอื่น ๆ ที่จำเป็นดังกล่าวข้างต้น ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา เรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกที่มีต่อทักษะทางกลไกของเด็กออทิสติก ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะกลไกของเด็กออทิสติก ซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของเด็กออทิสติกของศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 4 จังหวัดตรัง ซึ่งกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกเป็นทักษะ

ทางกลไก มีการพัฒนาในการทำงานประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดีระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ การพัฒนาทักษะกลไกเน้นที่การเรียนรู้การเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพไปสู่เป้าหมายเฉพาะที่ตั้งไว้เป็นอย่างดี โดยใช้พลังงานที่น้อยที่สุด เป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาในการฝึก และเป็นลำดับขั้นตอน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกที่มีต่อทักษะทางกลไกของเด็กออทิสติก
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกที่มีต่อทักษะทางกลไกของเด็กออทิสติกก่อนและหลังการฝึก

สมมติฐานการวิจัย

ทักษะทางกลไกของเด็กออทิสติก ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 4 จังหวัดตรัง หลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Quasi experimental research) โดยใช้ระยะเวลาปฏิบัติการทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ เด็กออทิสติกของศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 4 จังหวัดตรัง อายุ 6 ปี ที่มีใบรับรองจากแพทย์ว่าเป็นเด็กออทิสติก ที่สามารถเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวได้ จำนวนทั้งสิ้น 14 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การทำการวิจัย เรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกที่มีต่อทักษะทางกลไกของเด็กออทิสติก ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดให้การโยนบอลชนพินเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. แบบทดสอบ การโยนบอลชนพิน

การโยนบอลชนพินเป็นการทดสอบความสัมพันธ์การเคลื่อนไหวของอวัยวะต่าง ๆ ร่วมถึงวิธีการจับและการปล่อยบอลด้วยการโยนลูกบอลไปยังจุดหมายที่กำหนด

1.1 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 จัดทำแบบทดสอบการโยนบอลชนพินฉบับร่างแล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาเบื้องต้น

1.3 นำแบบทดสอบการฝึกดังกล่าวที่ผ่านการพิจารณาของอาจารย์ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างรายการทดสอบกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่สร้างขึ้น (Item Objective Congruence Index: IOC) ตามวิธีของโรวิลเนลลี และแฮมเบิลตัน (Rovilnelli, & Hambleton, 1977, pp. 49 - 60) และจะเลือกรายการทดสอบที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ คือ มีค่าตั้งแต่ .50 ขึ้นไป โดยกำหนดการคะแนนเป็น +1, 0, -1

ให้ +1 หมายถึง ถ้าคิดว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ตรงตามจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง
ให้ 0 หมายถึง ถ้าไม่คิดว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ตรงตามจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง
ให้ -1 หมายถึง ถ้าคิดว่าข้อคำถามนั้นไม่ได้วัดตรงตามจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง

ปรากฏว่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ของแบบทดสอบการโยนบอลชนพิน มีค่าเท่ากับ 0.86

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

1.4 หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบดังกล่าวไปทดสอบใช้ (try out) กับกลุ่มทดลอง ซึ่งไม่ใช่ประชากรที่ใช้ในการศึกษาจากนักเรียนพิการ หน่วยอำเภอย่านตาขาว กับหน่วยบริการห้วยยอด จำนวน 10 คน โดยการทดสอบซ้ำ (test - retest) แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปคำนวณ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ปรากฏว่า มีค่าความเชื่อถือได้ เท่ากับ 0.77

2. โปรแกรมการฝึกทักษะทางกลไก

เป็นกิจกรรมที่พัฒนากลไกต่าง ๆ ของร่างกาย เพราะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่จำเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของเด็กออทิสติก ในการที่จะทำให้เด็กสามารถช่วยเหลือตนเองได้ เช่น การเดิน การวิ่ง การทรงตัว การหยิบ จับสิ่งของ รวมถึงในกิจกรรมที่เกี่ยวกับกีฬา สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการดำรงชีวิต เพราะสมรรถภาพทางกลไกเป็นรูปแบบหนึ่ง ที่จะทำให้สุขภาพแข็งแรงและมีสมรรถภาพทางกลไกสูงขึ้น และกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกมี ดังนี้

- การขว้างลูกเทนนิสกระทบผนัง
- การส่งลูกบอลระดับต่ำ
- การกลิ้งบอลชนขวดพลาสติก
- การยิงบอลลงตะกร้าด้วย 2 มือ

2.1 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.2 จัดทำโปรแกรมการฝึกทักษะทางกลไก ฉบับร่างแล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาเบื้องต้น

2.3 นำโปรแกรมการฝึกทักษะทางกลไกดังกล่าวที่ผ่านการพิจารณาของอาจารย์ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมที่สร้างขึ้นกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Item Objective Congruence Index: IOC) ตามวิธีของโรวิลเนลลี และแฮมเบิลตัน (Rovilnelli, & Hambleton, 1977, p.49-60) และเลือกกิจกรรมที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ คือมีค่าตั้งแต่ .50 ขึ้นไป โดยกำหนดการคะแนนเป็น +1, 0, -1

ให้ +1 หมายถึง ถ้าคิดว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ตรงตามจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง
ให้ 0 หมายถึง ถ้าไม่คิดว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ตรงตามจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง
ให้ -1 หมายถึง ถ้าคิดว่าข้อคำถามนั้นไม่ได้วัดตรงตามจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง

ปรากฏว่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ของโปรแกรมการฝึกทักษะทางกลไก 4 กิจกรรม กิจกรรมที่ 1 การขว้างลูกเทนนิสกระทบผนัง มีค่าเท่ากับ 0.88 กิจกรรมที่ 2 การส่งลูกบอลระดับต่ำ มีค่าเท่ากับ 0.93 กิจกรรมที่ 3 กลิ้งบอลชนขวดพลาสติก มีค่าเท่ากับ 0.96 กิจกรรมที่ 4 การยิงบอลลงตะกร้า มีค่าเท่ากับ 0.96

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับวิธีการสถานที่และอุปกรณ์ในการทดสอบ

2. ประสานงานเพื่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลจากศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 4 จังหวัดตรัง

3. ขออนุญาตผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลตลอดจนชี้แจง ขั้นตอนและระเบียบปฏิบัติในระหว่างเวลาของการเก็บรวบรวมข้อมูล

4. ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบการโยนบอลชนพินก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ตามแบบแผนการวิจัยแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนหลัง (one group pretest - posttest design)

5. ผู้วิจัยดำเนินการฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 4 วัน ได้แก่ วันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ และวันพฤหัสบดี

6. บันทึกและนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อหาค่าทางสถิติและนำเสนอผลการศึกษาในรูปตารางประกอบความเรียง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1.1 หาค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของคะแนนการโยนบอลชนพินที่เก็บรวบรวมได้

1.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของคะแนนทดสอบโยนบอลชนพินระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยการทดสอบค่าที (t - test)

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

2.1 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ของแบบทดสอบการโยนบอลชนพิน โดยใช้การคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างรายการทดสอบกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Item Objective Congruence Index: IOC) ตามวิธีของโรวิลเนลลี และ แฮมเบิลตัน (Rovilnelli, & Hambleton, 1977)

2.2 หาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ของแบบทดสอบการโยนบอลชนพิน โดยการการทดสอบซ้ำ (test - retest) ระยะเวลาห่างกัน 7 วัน แล้วนำคะแนนการทดสอบแต่ละทักษะจากการทดสอบทั้ง 2 ครั้ง มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) แล้วจึงทำการทดสอบความสัมพันธ์ดังกล่าวโดยการทดสอบค่าที (t - test) อีกครั้งหนึ่ง

ผลการวิจัย

การทดสอบการโยนบอลชนพินของเด็กออทิสติกของศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 4 จังหวัดตรัง จำนวน 14 คน ดังตาราง 1

ตารางที่ 1 แสดงคะแนนความสามารถในการโยนบอลชนพิน ก่อนการฝึกและหลังการฝึก

คนที่	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก
1	6	15
2	6	16
3	5	16
4	7	19
5	7	16
6	6	17
7	3	18
8	8	16
9	7	20
10	12	16
11	12	17
12	7	18
13	9	18
14	9	15
รวม	104	237
คนที่	**ก่อนการฝึก**	**หลังการฝึก**
μ	7.43	16.93
σ	2.47	1.49

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการทดสอบความสามารถในการการโยนบอลชนพิน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการฝึกเท่ากับ 7.43 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.47 และมีคะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกเท่ากับ 16.93 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.49

การเปรียบเทียบการโยนบอลชนพิน ก่อนการฝึกและหลังการฝึกของเด็กออทิสติกของศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 4 จังหวัดตรัง จำนวน 14 คน ดังตาราง 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบการโยนบอลชนพิน ด้วยคะแนนก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

แบบทดสอบ	N	μ	σ	t	p
ก่อนการฝึก	14	7.43	2.47	11.63	**.000
หลังการฝึก	14	16.93	1.49		

**p < .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยความสามารถการโยนบอลชนพินระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก

จากการเปรียบเทียบผลการโยนบอลชนพินก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า หลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกทักษะทางกลไกของเด็กออทิสติก การโยนบอลชนพิน ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์พบว่า มีประเด็นสำคัญซึ่งควรนำมาอภิปรายผล ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยการโยนบอลชนพิน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนได้รับการฝึกทักษะทางกลไกตามโปรแกรมการฝึกที่มีคุณภาพตามหลักวิชาการที่สำคัญ คือ ผ่านการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญอย่างเป็นขั้นตอนที่เหมาะสม มีผลทำให้นักเรียนมีประสิทธิภาพทักษะทางกลไกเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับข้ออธิบายของเจริญ กระบวนรัตน์ (Charoen Krabuanrat, 2014, p.85) ที่ว่า การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการพัฒนาและส่งเสริม การประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (coordination) และความสามารถทางกลไกการเคลื่อนไหว (biomotor abilities) ซึ่งผลของการฝึกที่มีความถูกต้องชัดเจนจะช่วยให้ผู้ฝึกสามารถควบคุมและปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวในแต่ละส่วนได้อย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การใช้หรือการแสดงออกซึ่งทักษะความสามารถ ในการเคลื่อนไหวได้อย่างสมบูรณ์

นอกจากนี้โปรแกรมฝึกการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นได้กำหนดการฝึก โดยใช้ทฤษฎีการกำหนดช่วงเวลาการฝึกซ้อมของ เจริญ กระบวนรัตน์ (Charoen Krabuanrat, 2014, p. 122) ที่กล่าวว่า การบรรลุความสำเร็จหรือความสามารถสูงสุด ผู้สอนควรใช้วิธีการฝึกอย่างเป็นระบบ เพื่อไม่ให้ร่างกายเกิดการเมื่อยล้า คะแนนความสามารถทางกลไกการเคลื่อนไหวร่างกายที่เพิ่มขึ้นซึ่งสอดคล้องกับข้ออธิบายของ Capio และคณะ (2015, p. 59) ที่กล่าวว่า การฝึกการเคลื่อนไหวพื้นฐานทำให้ความสามารถทางการเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังช่วยลดปัญหาการมีพฤติกรรมการอยู่ไม่นิ่ง นอกจากนี้สุรัติ จีระพงษ์ (Surat Cheerapong, 2010) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่มีต่อความสามารถในการทรงตัวของเด็กออทิสติกได้อธิบายเพิ่มเติมว่า หลังการออกกำลังกายโดยการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น 8 สัปดาห์ ส่งผลให้ความสามารถในการทรงตัวเพิ่มขึ้น เช่นเดียวกันกับ Holfelder & Schott (2014, p. 33) ที่ศึกษาพบว่า การเคลื่อนไหวพื้นฐานและกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อกัน

เมื่อนักเรียนมีการเคลื่อนไหว พื้นฐานที่ดี ส่งผลทำให้เคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ หรือการเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ นักเรียนก็เกิดการเรียนรู้จากกิจกรรมการเคลื่อนไหวนั้น ส่งผลทำให้นักเรียนมีพัฒนาการที่สมวัย มีสุขภาพทางกายที่ดี ในทำนองเดียวกัน (Jirakorn Siriprasert, 2000, p.72) ที่กล่าวว่า วิธีการที่จะทำให้ทักษะกลไกยังคงอยู่ทำได้โดยการฝึกซ้ำ ๆ อยู่อย่างสม่ำเสมอ โดยใช้โปรแกรมการฝึกสอดคล้องกับ แบบทดสอบ Bruininks - Oseretsky test of motor proficiency ซึ่งเป็น แบบทดสอบความสามารถทางกลไกการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยที่โปรแกรมที่มีคุณภาพดังกล่าวส่งผลให้การโยนบอลชนพินของนักเรียนได้รับการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นทั้งนี้ยังส่งผลไปสู่การพัฒนาทักษะอื่น ๆ ที่จำเป็น เช่น ทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก ทักษะทางสังคม ทักษะทางสติปัญญาหรือการเตรียมความพร้อมทางวิชาการ ทักษะการช่วยเหลือตนเอง ทักษะการรับรู้และแสดงออกทางภาษา และทักษะจำเป็นเฉพาะความพิการ เพราะทักษะที่กล่าวมาข้างต้นต้องอาศัยพื้นฐานของทักษะทางกลไก คือ การประสานสัมพันธ์ระหว่างตากับมือ นอกจากนี้ยังพบอีกว่า การส่ง การขว้าง การกลิ้ง และการยิงลูกบอลเป็นกิจกรรมที่ฝึกทักษะเบื้องต้นที่ส่งผลต่อการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี ตลอดจนเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้ฝึกเกิดการเรียนรู้ทางด้านต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้ฝึกมีสมาธิ มีเป้าหมาย และยังสามารถลดพฤติกรรมการอยู่ไม่นิ่งของเด็กกลุ่มนี้ได้ด้วย ซึ่งเป็นไปตามข้อเสนอแนะของ Willgoose (1961, pp. 247 - 251) ที่ว่า การฝึกเพื่อพัฒนาทักษะกลไกจะประสบความสำเร็จได้ต่อเมื่อได้รับการฝึกตามหลักการวิชาการ ซึ่งได้รับการวางแผนเป็นอย่างดี นอกจากนี้ Corbin (1997, pp. 160 - 161) ยังได้เสนอแนะว่า เด็กออทิสติก ซึ่งเป็นเด็กที่มีความสนใจในสิ่งรอบตัวต่ำและอยู่ในโลกของตนเองสูง ดังนั้น ในการสร้างโปรแกรมผู้วิจัยจึงได้สอดแทรกความสนุกสนานเพื่อช่วยกระตุ้นการรับรู้ทางการเรียนรู้ทักษะทางกลไกได้ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นเด็กออทิสติกผู้วิจัยจะต้องนัดหมายครู พี่เลี้ยง ผู้ปกครอง และเลือกเวลาการทดลองให้เหมาะสมโดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องให้กลุ่มตัวอย่างว่างเว้น จากภารกิจการเรียนและกิจกรรมเสริมทักษะต่าง ๆ ตามแผนการสอนเฉพาะบุคคล

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยซึ่งจะต้องทดสอบซ้ำถึง 3 ครั้ง ทำให้ผู้ทดสอบเกิดความเมื่อยล้าทั้งทางสมองและร่างกายอาจจะมีผลทำให้การทดสอบคลาดเคลื่อน ดังนั้นจึงสมควรหาผู้ช่วยนักวิจัยในการดำเนินการดังกล่าวเพื่อหลีกเลี่ยงความคลาดเคลื่อนซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกที่มีต่อความสามารถทางกายทางด้านอื่น ๆ ของเด็กออทิสติก

2. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทางกลไกที่มีต่อความสามารถของเด็กออทิสติกในระดับชั้นอื่น ๆ

References

Araya Boonthichak. (2009). *The effect of Fitball training exercise upon flexibility, balancand muscular strength of Autistic children* (Master's thesis), Chulalongkon University.

Capio, C. M. et al. (2015). Fundamental movement skills training to promote physical activity in children with and without disability: A pilot study. *Sport and Health Science, 4*(3), 235 - 243.

Charoen Krabuanrat. (2014). *Sports Coaching Science*. Bangkok: Sittana copied.

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

Corbin, C. B., & McKenzie, T. L. (2008). Physical activity promotion: a responsibility for both k - 12 physical education and kinesiology. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, *79*(6), 47 - 56.

Daranee UthaiRattanakit. (2017). *Open the world of knowledge of autistic children in Thai society.* Retrieved from https://www.the101.world/daranee-interview

Department of Mental Health. (2003). *Autism Spectrum Disorder Integrated car handbook Vol.2* (3rd ed.). Bangkok: The Teachers Council of Ladprao Printing House.

Holfelder, B., & Schott, N. (2014). Relationship of fundamental movement skills and physical activity in children and adolescents: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(4), 382 – 391.

Jirakorn Siriprasert. (2000). *Physical Education Teaching Skills and Techniques.* Bangkok: Publisher of Chulalongkorn University.

Office of the Basic Education Commission. (2004). *The method of learning and teaching quality development for child - centered learning.* Bangkok: Office of the Basic Education Commission.

Penkae Limsila. (2001). *Autism Research*. Samut Prakan: Ch. SaengNgam Printing.

Rattanaporn Thitikornkowit. (2015). *Gross muscles development in balancing acts using movement activities for autistic children in Central Special Education Center*. Bangkok: Faculty of Education Ramkhamhaeng University.

Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion - referenced test in item validity. *Dutch Journal of Educational Research, 2*, 49 - 60.

Ruek Suwannachay. (2015). *Motor fitness activities for autistic children.* Retrieved from http://home.kku.ac.th/autistic/th/image/stories

Singer, R. N. (1976). *Physical Education Foundation.* New York: Holt Reinhart and Winston.

Surat Cheerapong. (2010). *The effects of Basic movement exercises upon Autistic children's balancing* (Master's thesis), Chulalongkorn University.

Willgoose, C. L. E. (1961). *Evaluation in health education and physical education.* New York: McGraw – Hill Book.

Received: March, 7, 2021
Revised: May, 27, 2021
Accepted: June, 1, 2021

การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ

คณิน ประยูรเกียรติ และผกาวดี ไวกสิกรรม
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ และ 2) ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ วิธีดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 ร่างต้นแบบโปรแกรม ฯ ขั้นตอนที่ 2 ตรวจสอบคุณภาพของต้นแบบโปรแกรมฯ โดยตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรง (Validity) โดยการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน และทดลองใช้ต้นแบบโปรแกรมฯ กับผู้สูงอายุจำนวน 15 ท่าน เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยการคัดเลือกผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 – 69 ปี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และขั้นตอนที่ 3 ศึกษาผลของโปรแกรมฯ โดยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Design) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ อาสาสมัครผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 – 69 ปี จำนวน 60 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลาก (Simple Random Sampling) ในการคัดเลือกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมกลุ่ม จำนวน 30 คน ดำเนินกิจกรรมเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน เครื่องมือที่ใช้ ประกอบด้วย 1) โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ และ 2) แบบทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุของ Berg Balance test วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่าที (t - test dependent) แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน และการทดสอบค่าที (t - test independent) แบบเป็นอิสระต่อกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1.1) ความบ่อยในการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง 1.2) ความหนักในการออกกำลังกายที่ระดับความหนัก 45 – 60 % ของชีพจรสูงสุด 1.3) ความนานในการออกกำลังกาย ครั้งละ 30 - 45 นาที 1.4) ชนิดของการออกกำลังกายเป็นแบบอยู่กับที่และออกกำลังกายเป็นยก และ 1.5) ขั้นตอนการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย ใช้ระยะเวลา 5 - 10 นาที ประกอบด้วย ท่าทางในการอบอุ่นร่างกาย 6 ท่า ขั้นตอนการออกกำลังกาย ใช้ระยะเวลา 20 - 30 นาที ประกอบด้วย ท่าทางการออกกำลังกายรวม 8 ท่า และขั้นตอนการผ่อนคลาย ใช้ระยะเวลา 5 - 10 นาที ประกอบด้วย ท่าทางในการผ่อนคลาย 6 ท่า 2) ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองคะแนนการทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การออกกำลังกายด้วยเก้าอี้; ความเสี่ยงในการหกล้ม; ผู้สูงอายุ

Corresponding Author: นางผกาวดี ไวกสิกรรม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
Email: pagawadee_s@yahoo.com

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

THE DEVELOPMENT OF CHAIR BASED EXERCISE PROGRAM TO REDUCE THE RISK OF FALLING OF THE ELDERLY

Khanin Prayoonkiat, and Pagawadee Waikasikam
Faculty of Education, Chandrakasem Rajabhat University

Abstract

This research aimed to 1) develop a chair based exercise program to reduce the risk of falling of the elderly and 2) study the effect of the chair based exercise program to reduce the risk of falling of the elderly. The research was divided into 3 steps. The first step was drafting a prototype chair based exercise program to reduce the risk of falling of the elderly. The second step was investigating the quality of the chair based exercise program to reduce the risk of falling of the elderly, verified its content validity with the help of 5 experts. The program with a total sample of 15 elderly aged 60 - 69 years over four weeks. The third step studied the effect of the chair based exercise program using a quasi - experimental design. The samples comprised 60 volunteers aged 60 - 69 years and they were divided by into two groups by simple random sampling: 30 elderly in the experimental group by volunteer sampling and 30 elderly in control group for 8 weeks, 3 day a week. The tools included 1) chair based exercise program to reduce the risk of falling of the elderly and 2) the Berg Balance test. The data were analyzed by average, standard deviations and t - test at the 0.05 level of significance. The results of the study were as follows: 1) The chair based exercise program to reduce the risk of falling of the elderly consisted of 1.1) exercise frequency which was 3 times a week, 1.2) exercise intensity which was 45 – 60 % of maximum heart rate, 1.3) exercise duration which was 30 - 45 minutes, 1.4) type of exercise which was non - locomotor movement and workout sets, 1.5) exercise steps which were divided into 3 phases: the warm - up phase with 6 postures, lasting 5 - 10 minutes; the workout phase with a total 8 postures, lasting 20 - 30 minutes; and the cool down phase with 6 postures, lasting 5 - 10 minutes. 2) After the experiment, the risk of falling of the elderly test scores (the Berg Balance scores test) in the experimental group were significantly better than that before the experiment at the .05 level, and the risk of falling of the elderly test scores (the Berg Balance scores test) in the experimental group were significantly better than that the control group at the .05 level.

Keyword: Chair Based Exercise Program, The Risk of Falling, The Elderly

Corresponding Author: Mrs. Pagawadee Waikasikam. Faculty of Education, Chandrakasem Rajabhat University. Email: pagawadee_s@yahoo.com

บทนำ

จากการคาดการณ์โดยกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (United Nations Population Fund) พบว่า ในช่วงศตวรรษที่ 21 จะเป็นช่วงที่ประชากรโลกก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยในปี ค.ศ. 2015 ประชากรโลกมีจำนวนผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี คิดเป็นร้อยละ 12.3 และภายในปี ค.ศ. 2030 ประชากรโลกจะมีจำนวนผู้ที่อายุมากกว่า 60 ปี เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 16.5 และภายในปี ค.ศ. 2040 ประชากรโลกจะมีจำนวนผู้ที่อายุมากกว่า 60 ปี เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 21.5 ซึ่งหมายความว่า ประชากรโลกได้เข้าสู่สังคมประชากรสูงวัยอย่างสมบูรณ์ ขณะเดียวกันในประเทศไทยก็มีจำนวนประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปี เพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นกัน โดยในปี พ.ศ. 2560 ประเทศไทยมีประชากรที่อายุมากกว่า 60 ปี คิดเป็นร้อยละ 17 ของประชากรในประเทศทั้งหมด และจากการคาดการณ์พบว่า ภายในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะมีจำนวนผู้ที่อายุมากกว่า 60 ปี เพิ่มขึ้นมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรในประเทศทั้งหมด ซึ่งหมายถึงประชากรไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัย ซึ่งจะทำให้ประเทศไทยกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (United Nations Population Fund, 2012; Surapong Malee, 2018; The Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2018)

จากการศึกษาปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ขึ้นไป หรือที่เรียกว่า ผู้สูงอายุ พบว่าปัญหาสุขภาพที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือ ความเสี่ยงในการหกล้ม (Falls) ซึ่งถือเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของการเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลและการบาดเจ็บ ซึ่งในปี พ.ศ. 2560 พบว่า ประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยมีความเสี่ยงในการหกล้มมากกว่า 3 ล้านคน โดยความเสี่ยงในการหกล้มในผู้สูงอายุยังส่งผลกระทบต่อการบาดเจ็บที่รุนแรงมากขึ้น เช่น กระดูกหัก การบาดเจ็บต่อศีรษะ เป็นต้น และอาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ นอกจากนี้ความเสี่ยงในการหกล้มยังส่งผลกระทบต่อเนื่องให้เกิดความบกพร่องอื่น ๆ ตามมาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงความสามารถด้านการเคลื่อนไหวหรือการดำเนินกิจวัตรประจำวัน (Plaiwan Sattanon, Pagamas Piriyaprasarth, Thanyaporn Aranyavalai, & Kitsana Krootnark, 2015; Nipa Srichang, & Lavitra Kawee, 2017; The Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2018)

ความเสี่ยงในการหกล้มในผู้สูงอายุมีสาเหตุหลักที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย โดยร่างกายจะเริ่มมีสภาพที่เสื่อมโทรมลง เช่น ระบบสมอง ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูก เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ นี้ จะส่งผลต่อการควบคุมร่างกายอันจะส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อความเสี่ยงในการหกล้มง่ายมากขึ้น ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้สามารถแก้ไข ปรับปรุง และป้องกันได้ โดยการออกกำลังกายเพื่อเป็นการป้องกันความเสี่ยงในการหกล้มแก่ผู้สูงอายุได้ (Miller, 2013; The Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2014)

การออกกำลังกายถือเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการชะลอความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย โดยการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุนั้นถือเป็นการคงไว้ซึ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ และระบบประสาทต่าง ๆ ให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเสี่ยงในความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ โดยจากการการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยต่าง ๆ พบว่า การออกกำลังกายนั้นสามารถลดความเสี่ยงในการหกล้มได้ถึง ร้อยละ 12 และสามารถลดจำนวนครั้งในการหกล้มได้ถึงร้อยละ 19 โดยการออกกำลังกายเพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุนั้นควรเป็นกิจกรรมที่คำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ ไม่รุนแรงหรือหนักจนเกินไป (Stevens, 2005; The Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2014)

การออกกำลังกายด้วยเก้าอี้ (Chair exercise) เป็นการออกกำลังกายที่สามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดอุบัติเหตุในระหว่างการออกกำลังของผู้สูงอายุได้ โดยเก้าอี้ยังถือเป็นอุปกรณ์ที่สามารถหาได้ง่าย และมี

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ความมั่นคง ซึ่งการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ในทุกสถานที่และผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องใช้ผู้ช่วยเหลือ โดยถือเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้อีกด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เป็นการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพและปลอดภัยอีกด้วย Niemela, Vaananen, Leinonen, & Laukkanen (2011) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายบนเก้าอี้ของผู้สูงอายุ ซึ่งผลการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายบนเก้าอี้สามารถเพิ่มระดับสมรรถภาพทางกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความเร็วในการเดินของผู้สูงอายุได้

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าวจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรมีการป้องกันความเสี่ยงในการหกล้มและลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บจากการหกล้มของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อเป็นการลดอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุและส่งเสริมความสามารถดูแลตนเองได้และใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่อาจเกิดขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ร่างต้นแบบโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้ที่มีต่อความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ ซึ่งมีรายละเอียดในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการออกกำลังกาย การออกกำลังกายด้วยเก้าอี้ การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม และการออกกำลังกายสำหรับผู้ทรงอายุ

2. วิเคราะห์และสังเคราะห์โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้ที่มีต่อความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์ในประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้

2.1 ศึกษาท่าทางการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้ของผู้สูงอายุ ซึ่งจากการศึกษาท่าทาง การออกกำลังกายด้วยเก้าอี้ที่มีผลต่อความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ คือ เป็นท่าทางการออกกำลังกายที่ช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ส่งเสริมความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ และส่งเสริมทักษะการเดินและการทรงตัว โดยผู้วิจัยได้ท่าทางในการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้ โดยแบ่งเป็นการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้ในท่านั่ง และการออกกำลังกายด้วยเกาอี้ในท่ายืน จำนวนทั้งสิ้น 41 ท่า

2.2 ศึกษาหลักการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ความบ่อยในการออกกำลังกาย ความหนักในการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลัง และชนิดของการออกกำลังกาย ซึ่งจากการศึกษาหลักการออกกำลังกาย ได้แก่ ความบ่อยในการออกกำลังกาย ความหนักในการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลัง และชนิดของการออกกำลังกาย

2.3 ศึกษาขั้นตอนของการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และการผ่อนคลาย

3. นำร่างต้นแบบโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่ได้จากการศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องให้ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของร่างต้นแบบโปรแกรม ฯ และคัดเลือกท่าทางการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้จากความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยคัดเลือกท่าทาง

การออกกำลังกายที่ผู้ทรงคุณวุฒิให้ความคิดเห็นตรงกันอย่างน้อย 4 ท่าน และคัดเลือกหลักการออกกำลังกายและขั้นตอนการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้ทรงคุณวุฒิให้ความคิดเห็นตรงกันอย่างน้อย 3 ท่าน

4. นำร่างต้นแบบที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ 2 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 ทดลองใช้กับผู้สูงอายุจำนวน 5 ท่าน ที่มีอายุ 60 – 69 ปี เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ และทดลองใช้ครั้งที่ 2 กับผู้สูงอายุจำนวน 10 ท่านที่มีอายุ 60 – 69 ปี เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ เพื่อดูความเหมาะสมและความเป็นไปได้

5. ได้ต้นแบบวิธีการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ

ระยะที่ 2 ตรวจสอบคุณภาพของต้นแบบโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ ซึ่งมีรายละเอียดในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรง (Validity) ของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ โดยการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดเกณฑ์ของความเที่ยงตรง (Validity) ต้องมีค่ามากกว่า 0.50 (Wannee Kaemkate, 2012)

2. ทดลองใช้ต้นแบบโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของวิธีการออกกำลังกาย โดยการคัดเลือกผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 - 69 ปี ที่อาศัยในเขตลาดพร้าว จตุจักรหรือพื้นที่ใกล้เคียง จำนวน 15 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างและไม่มีโรคประจำตัวที่อาจเกิดอันตรายจากการออกกำลังกาย โดยใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์

ระยะที่ 3 ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ

1. การวิจัยในระยะที่ 3 มีการทดสอบก่อนและภายหลังการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งเป็นการวิจัยการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Design)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ อาสาสมัครผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 – 69 ปี ที่อาศัยในเขตลาดพร้าวและจตุจักร จำนวน 60 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลาก (Simple Random Sampling) ในการคัดเลือกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมกลุ่ม จำนวน 30 คน ที่ได้รับการออกกำลังกายตามอิสระ

3. ทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มก่อนการจัดกิจกรรม โดยทำการทดสอบในสัปดาห์แรกก่อนทำการทดลอง

4. ดำเนินการทดลอง โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมตามโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ และกลุ่มควบคุมกลุ่มที่ได้รับการออกกำลังกายตามอิสระเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

5. ทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มภายหลังการจัดกิจกรรม

6. เปรียบเทียบผลการทดสอบระหว่างก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และเปรียบเทียบผลการทดสอบภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. คู่มือโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ

2. แบบทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ โดยใช้แบบทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุของ Berg Balance test ประกอบด้วยกิจกรรมการทดสอบ 14 รายการ ได้แก่ การลุกยืน การยืน 2 นาที โดยไม่ยึดเกาะ การนั่งเก้าอี้โดยไม่พิงพนักเก้าอี้ การนั่งลง การเคลื่อนย้าย การยืนนิ่งหลับตา การยืนเท้าทั้งสองข้างชิดกัน การยกแขนขนานพื้นและเอนตัวไปข้างหน้า การหยิบสิ่งของที่วางกับพื้น การหมุนตัวและมองไปข้าง

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

หลัง การหมุนตัว 360 องศา (ให้ทำการหมุนทั้งสองข้าง) การวางเท้าบนม้านั่งสลับข้าง การวางเท้าต่อเท้า และการยืนขาข้างเดียว โดยแบบทดสอบมีความเที่ยงเท่ากับ 0.95 และความตรงเท่ากับ 0.74 (Muir, Berg, Chesworth, & Speechley, 2008; Rumpa Boonsinsukh, Saitida Lapanantasin, & Chuthipath Jiwwasung, 2015)

3. เก้าอี้ที่มีพนักพิง ความสูงของเบาะที่นั่งห่างจากพื้นประมาณ 15 - 20 เซนติเมตร หรือสูงประมาณระดับเข่า มีน้ำหนักมากพอไม่เลื่อนขณะทำกิจกรรม และสามารถรองรับน้ำหนักตัวได้ดี

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองด้วยการทดสอบค่าที (t - test dependent) แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าที (t - test independent) แบบเป็นอิสระต่อกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จริยธรรมการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เมื่อวันที่ 3 มิถุนายน 2563

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย ผู้วิจัยขอเสนอตามหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ผลการร่างต้นแบบโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ

1.1 หลักการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ ด้านความบ่อย ควรออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ด้านความหนัก ควรออกกำลังกายที่ระดับ 45 – 60 % ของชีพจรสูงสุด ด้านความนาน ควรออกกำลังกายระหว่าง 30 - 45 นาที ด้านชนิด ควรออกกำลังกายแบบอยู่กับที่ และออกกำลังกายเป็นยก

1.2 ขั้นตอนของการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายใช้ระยะเวลา 5 - 10 นาที ขั้นตอนการออกกำลังกายใช้ระยะเวลา 20 - 30 นาที และขั้นตอนการผ่อนคลายใช้ระยะเวลา 5 - 10 นาที

1.3 ท่าทางในการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยท่าทางในการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลาย จำนวน 8 ท่า ได้แก่ ท่านั่งกระดกปลายเท้า ท่านั่งเขย่งปลายเท้า ท่าที่นั่งยกแขน ท่านั่งหมุนไหล่ ท่านั่งเหยียดอก ท่านั่งพับแขน ท่ายืนยกแขน และท่ายืนหมุนไหล่ และท่าทางในการออกกำลังกาย จำนวน 8 ท่า ได้แก่ ท่านั่งเตะขาไขว้สลับกัน ท่ายืนเตะขาไปด้านข้าง ท่ายืนเตะขาไปด้านหน้า ท่ายืนเตะขาไปด้านหลัง ท่ายืนยกเข่า ท่ายืนเตะขาเฉียง ท่ายืนแกว่งแขน ท่าลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้

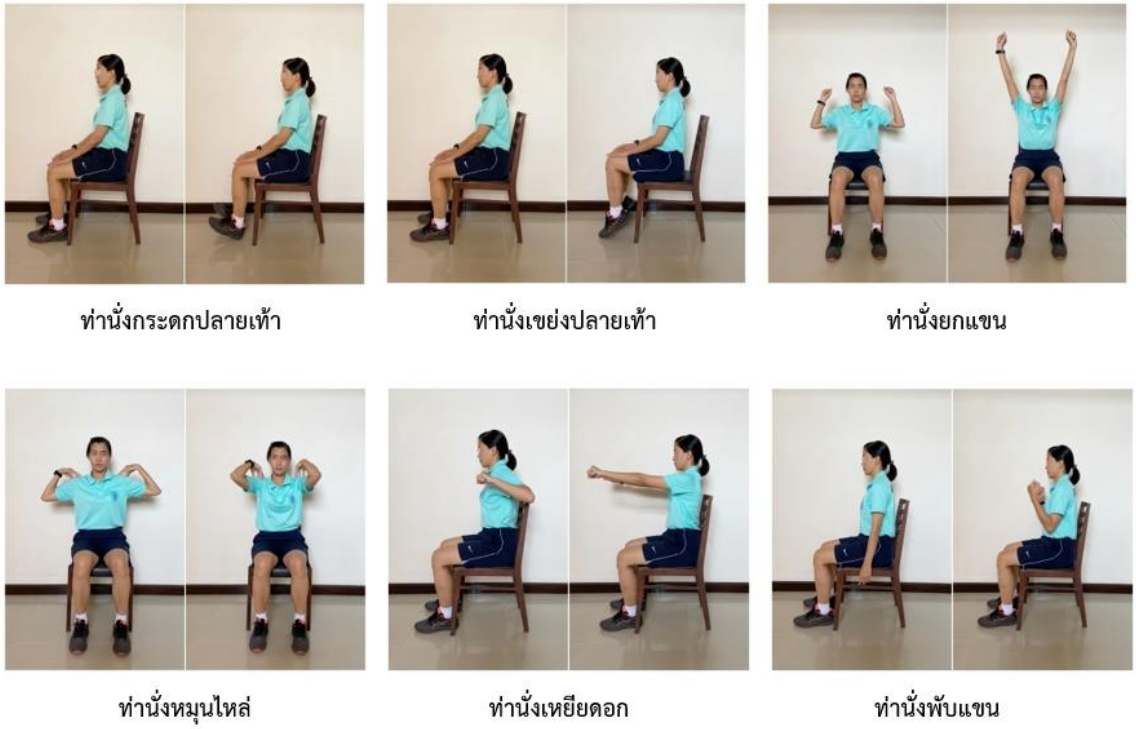
2. ผลการตรวจสอบคุณภาพของต้นแบบการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ

2.1 ผลการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ ผลปรากฏว่า ค่าความเที่ยงตรงทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 ซึ่งโปรแกรมฯ ที่ปรับปรุง ประกอบด้วย

2.1.1 หลักการออกกำลังกาย ได้แก่ การออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ ควรมีความบ่อยในการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง มีความหนักในการออกกำลังกายที่ระดับความหนัก 45 – 60 % ของชีพจรสูงสุด มีความนานในการออกกำลังครั้งละ 30 - 45 นาที และชนิดของการออกกำลังกายควรเป็นแบบอยู่กับที่และออกกำลังกายเป็นยก

2.1.2 ขั้นตอนการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย ใช้ระยะเวลา 5 - 10 นาที ขั้นตอนการออกกำลังกาย ใช้ระยะเวลา 20 - 30 นาที และขั้นตอนการผ่อนคลาย ใช้ระยะเวลา 5 - 10 นาที

2.1.3 ท่าทางในการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ท่าทางในการอบอุ่นร่างกาย และการผ่อนคลาย จำนวน 6 ท่า ได้แก่ ท่านั่งกระดกปลายเท้า ท่านั่งเขย่งปลายเท้า ท่านั่งยกแขน ท่านั่งหมุนไหล่ ท่านั่งเหยียดอก ท่านั่งพับแขน และท่าทางในการออกกำลังกาย จำนวน 8 ท่า ได้แก่ ท่านั่งเตะขาไขว้สลับกัน ท่ายืนเตะขาไปด้านข้าง ท่ายืนเตะขาไปด้านหน้า ท่ายืนเตะขาไปด้านหลัง ท่ายืนยกเข่า ท่ายืนเตะขาเฉียง ท่ายืนแกว่งแขน ท่าลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้



ภาพที่ 1 ตัวอย่างท่าทางในการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายตามโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)



ภาพที่ 2 ตัวอย่างท่าทางในการออกกำลังกายตามโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ

2.2 ผลการทดลองใช้ต้นแบบโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมฯ โดยการคัดเลือกผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 – 69 ปี ที่อาศัยในเขตลาดพร้าว จตุจักร หรือพื้นที่ใกล้เคียง จำนวน 15 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างและไม่มีโรคประจำตัวที่อาจเกิดอันตรายจากการออกกำลังกาย โดยใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า ผู้สูงอายุจำนวน 15 คน สามารถปฏิบัติท่าทางการอบอุ่นร่างกาย และท่าทางการออกกำลังกายได้ทุกท่าและครบตามจำนวนครั้งและจำนวนยกโดยไม่มีอันตรายเกิดขึ้น

3. ผลการศึกษาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ ดังแสดงผลในตารางที่ 1 - 4 ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง n = 30		กลุ่มควบคุม n = 30		t	*p*
	$\bar{x}$	SD.	$\bar{x}$	SD.		
การทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ	46.56	2.84	46.96	3.09	-.521	.604

จากตารางที่ 1 พบว่า ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยการทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง n = 30		กลุ่มควบคุม n = 30		t	*p*
	$\bar{x}$	SD.	$\bar{x}$	SD.		
การทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ	48.33	2.38	46.80	3.01	2.187	.033*

* $p \leq .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

รายการ	ก่อนการทดลอง n = 30		หลังการทดลอง n = 30		t	*p*
	$\bar{x}$	SD.	$\bar{x}$	SD.		
การทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ	46.56	2.84	48.33	2.38	-7.416	.000*

* $p \leq .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

รายการ	ก่อนการทดลอง n = 30		หลังการทดลอง n = 30		t	*p*
	$\bar{x}$	SD.	$\bar{x}$	SD.		
การทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ	46.96	3.09	46.80	3.01	1.980	.057

จากตารางที่ 4 พบว่า ก่อนและหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยการทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยในครั้งนี้ สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุสามารถแยกประเด็นการอภิปรายได้ ดังนี้

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

1.1 หลักการออกกำลังกายโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วย 1) ความบ่อย ควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง 2) ความหนัก ควรออกกำลังที่ระดับความหนัก 45 – 60 % ของชีพจรสูงสุด 3) ความนาน ควรออกกำลังกายระหว่าง 30 - 45 นาที และ 4) ชนิด ควรเป็นการออกกำลังกายแบบอยู่กับที่และออกกำลังกายเป็นยก ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายที่ประกอบไปด้วย ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด หรือที่เรียกว่าหลักการ FITT (Principle of FITT) นั้น ถือเป็นพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ผู้ต้องการออกกำลังกายนั้นจำเป็นต้องใช้ในการวางแผนการออกกำลังกาย ซึ่งจะทำให้การออกกำลังกายนั้นมีประสิทธิภาพและบรรลุตามเป้าหมายของการออกกำลังกายที่กำหนดไว้ ผู้ที่ออกกำลังกายต้องคำนึงถึงหลักการ FITT ซึ่งเป็นหลักการออกกำลังกายและวิธีการที่เป็นสากล นอกจากนี้หลักการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุนั้น ยังสอดคล้องกับ ผลการวิจัยที่สามารถลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการคำนึงถึงหลักการออกกำลังกายที่ประกอบด้วย ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิดนั้น จะช่วยส่งเสริมให้การออกกำลังกายนั้นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (Wasana Kunaapisit, & Surat Kunaapisit, 2008; Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports, 2012)

ด้านความบ่อย การออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ ควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ซึ่งถือเป็นความบ่อยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่เริ่มมีการเสื่อมถอยของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้ในการออกกำลังกายนั้นหากออกกำลังกายอย่างหักโหมมากเกินไปจะทำให้ร่างกายไม่สามารถฟื้นฟูสภาพได้ทัน ดังนั้นหากผู้สูงอายุออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง หรือออกกำลังกายแบบวันเว้นวันจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีระยะเวลาในการฟื้นฟูสภาพร่างกายมากขึ้น ทำให้ร่างกายมีความพร้อมในการออกกำลังกายในครั้งต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ ปัทมาวดี สิงหาจารุ (Patthamawadee Singhajaru, 2016) ที่ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุนั้นควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 – 5 ครั้งต่อสัปดาห์

ด้านความหนัก การออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ ควรออกกำลังที่ระดับความหนัก 45 – 60 % ของชีพจรสูงสุด ซึ่งความเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุนั้น โดยมากจะเกี่ยวข้องกับการที่ร่างกายสูญเสียการทรงตัว หรือไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ โดยการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างการทรงตัวหรือการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นโดยมากจะเป็นกิจกรรมที่เป็นการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย การฝึกที่เกี่ยวข้องกับการเดิน การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือการฝึกความอ่อนตัว ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเป็นต้องให้อัตราการเต้นของชีพจรสูงมากนัก ซึ่งหากการออกกำลังกายที่มีอัตราการเต้นของชีพจรสูงกว่า 60 % ของชีพจรสูงสุดจะเป็นการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ นอกจากนี้หากผู้สูงอายุออกกำลังกายที่มีความหนักมากเกินไปอาจก่อให้เกิดความเสี่ยงในระหว่างการออกกำลังกายได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ลดาวัลย์ ชุติมากุล (Ladawan Chutimakul, 2017) ที่ได้ทำการศึกษาผลของรูปแบบการออกกำลังกายด้วยท่าฝึกโขนเบื้องต้นที่มีต่อสมรรถภาพในการปฏิบัติกิจกรรม การทรงตัวและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ โดยได้กำหนดความหนักของการออกกำลังกายที่ระดับ 45 – 55 % ของชีพจรสูงสุด ซึ่งภายหลังการทดลองพบว่า การออกกำลังกายด้วยท่าฝึกโขนเบื้องต้นส่งผลต่อการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ

ความนาน การออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ ควรออกกำลังกายระหว่าง 30 - 45 นาที ซึ่งโดยปกติแล้วระยะเวลาในการออกกำลังกายนั้นจะสัมพันธ์กับความหนักในการออกกำลังกาย เช่น หากออกกำลังกายที่มีความหนักมากอาจใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายน้อย หรือระยะเวลาน้อยกว่า 30 นาที หรือหากเป็นการออกกำลังกายที่มีความหนักน้อยก็อาจใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายมาก หรือระยะเวลาประมาณ 60 นาที ซึ่งเมื่อพิจารณาความหนักของการออกกำลังกายสำหรับ

ผู้สูงอายุที่ระดับความหนัก 45 – 60 % ของชีพจรสูงสุดนั้น ถือเป็นการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่ความหนักระดับปานกลาง ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องใช้ระยะเวลาที่มากจนเกินไป ซึ่งระยะเวลาในการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ ควรออกกำลังกายประมาณ 30 – 45 นาที จึงถือว่าเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาอเมริกัน (American College of Sport Medicine, 2014) ที่ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายควรใช้ระยะเวลาอย่างน้อย 30 นาที ต่อการออกกำลังกายหนึ่งครั้ง โดยการกำหนดเวลาในการออกกำลังกายนั้นจะขึ้นอยู่กับความหนักของการออกกำลังกาย

ชนิด การออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ ควรเป็นการออกกำลังกายแบบอยู่กับที่และออกกำลังกายเป็นยก ซึ่งการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุนั้นไม่ควรใช้กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความหนักมากจนเกินไป ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ เช่น ไม่ควรออกกำลังกายจนเหนื่อยหอบ หรือไม่ควรออกกำลังกายจนกล้ามเนื้อเกิดอาการตึงหรือล้า เป็นต้น ซึ่งการออกกำลังกายแบบอยู่กับที่และออกกำลังกายเป็นยกนั้นเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ผู้สูงอายุได้มีเวลาพักในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ในระหว่างการออกกำลังกายทำให้ไม่มีอาการเหนื่อยหอบมากจนเกินไป ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายในการออกกำลังกายได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ คณิน ประยูรเกียรติ และก้องสยาม ลับไพรี (Khanin Prayoonkiat, & Kongsiam Lubpairee, 2020) ที่ได้ทำการศึกษาการพัฒนาวิธีการออกกำลังกายตามแนวคิดภูมิปัญญาไทยเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการทรงตัวของผู้สูงอายุ โดยวิธีการออกกำลังกายตามแนวคิดภูมิปัญญาไทยเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการทรงตัวของผู้สูงอายุนั้นเป็นรูปแบบของการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่และเป็นยก ซึ่งผลการวิจัยสรุปได้ว่า ภายหลังการทดลองผู้สูงอายุมีความสามารถในการทรงตัวที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

1.2 ขั้นตอนการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ แบ่งขั้นตอนการออกกำลังกายเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1.2.1 การอบอุ่นร่างกาย ใช้ระยะเวลา 5 - 10 นาที ประกอบด้วย ท่าทางการอบอุ่นร่างกาย ได้แก่ ท่านั่งกระดกปลายเท้า ท่านั่งเขย่งปลายเท้า ท่านั่งยกแขน ท่านั่งหมุนไหล่ ท่านั่งเหยียดอก และท่านั่งพับแขน โดยการออกกำลังกายในแต่ละครั้งนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการอบอุ่นร่างกาย (Warm - Up) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกาย และยังช่วยลดและป้องกันความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายได้ โดยกิจกรรมที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกายนั้นควรเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างง่าย แต่สามารถส่งเสริมให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น เช่น การทำท่ากายบริหาร การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (Ministry of Tourism and Sports, 2012) ที่ได้กล่าวว่า การอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ และอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานหนักโดยเฉพาะอย่างยิ่งกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ซึ่งในขั้นตอนนี้จะช่วยในการเพิ่มอุณหภูมิของกล้ามเนื้อ เพิ่มจังหวะการเต้นของหัวใจ เพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวได้ดีและเร็วขึ้น กล้ามเนื้อมีการยืดหดตัวมากขึ้น จึงสามารถช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นในขณะออกกำลังกายได้

1.2.2 การออกกำลังกาย ใช้ระยะเวลา 20 - 30 นาที ประกอบด้วย ท่าทางการออกกำลังกาย ได้แก่ ท่านั่งเตะขาไขว้สลับกัน ท่ายืนเตะขาไปด้านข้าง ท่ายืนเตะขาไปด้านหน้า ท่ายืนเตะขาไปด้านหลังท่ายืนยกเข่า ท่ายืนเตะขาเฉียง ท่ายืนแกว่งแขน และท่าลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ โดยเป็นขั้นตอนในการสร้างเสริมร่างกายตามจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายที่ได้กำหนดไว้ โดยในการศึกษาครั้งนี้มีเป้าหมายในการลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ ที่นำมานั้นสามารถลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุได้ เนื่องจากความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุนั้นมีปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยในการศึกษาครั้งนี้ได้ใช้แนวคิดต่าง ๆ ดังนี้

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

1) การปฏิบัติกิจกรรมทางกาย (Physical activities) เป็นการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายที่ก่อให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน โดยอาจไม่ได้เป็นการฝึกฝนร่างกายเฉพาะส่วน ซึ่งท่าทางในการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุนั้น ทุกท่าล้วนเป็นกิจกรรมทางกายทั้งสิ้น ได้แก่ ท่านั่งเตะขาไขว้สลับกัน ท่ายืนเตะขาไปด้านข้าง ท่ายืนเตะขาไปด้านหน้า ท่ายืนเตะขาไปด้านหลัง ท่ายืนยกเข่า ท่ายืนเตะขาเฉียง ท่ายืนแกว่งแขน และท่าลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ ซึ่งหากผู้สูงอายุมีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายเป็นประจำแล้วจะช่วยลดความเสี่ยงในการหกล้มได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Carter, Kannus, & Khan (2001) ที่ได้ทำการศึกษาการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเพื่อตรวจสอบเหตุผลและหลักฐาน โดยเป็นการวิจัยเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ซึ่งผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ และทำให้ลดอัตราการผลัดตกหกล้มได้

2) การฝึกที่เกี่ยวข้องกับการเดิน (Gait training) เป็นกิจกรรมที่มีเป้าหมายหลัก คือ การพัฒนาการทรงตัวและป้องกันการหกล้ม โดยเป็นการออกกำลังกายที่เป็นการฝึกฝนให้ร่างกายเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับส่วนขา ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มนั้นเป็นกิจกรรมมีการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนขาทั้งสิ้น เช่น ท่านั่งเตะขาไขว้สลับกัน ท่ายืนเตะขาไปด้านข้าง ท่ายืนเตะขาไปด้านหน้า เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Park, Kim, Yoon, & Lee, (2018) ที่ได้ทำการศึกษา ผลของการฝึกที่เกี่ยวข้องกับการเดินแบบวงจรที่มีต่อการทรงตัวและความมั่นใจในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองซึ่งเป็นการศึกษานำร่อง ผลปรากฏว่า ภายหลังการฝึกกลุ่มทดลองมีคะแนนการทดสอบการทรงตัวและความมั่นใจดีขึ้น

3) การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength training) ซึ่งการหกล้มในผู้สูงอายุนั้นสาเหตุหนึ่ง คือ การที่ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง ซึ่งผู้สูงอายุเป็นวัยที่กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงลดลง ทำให้เกิดความเสี่ยงในการหกล้มเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นหากผู้สูงอายุได้รับการฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยให้สามารถลดความเสี่ยงในการหกล้มได้ โดยการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อนั้นควรเป็นกิจกรรมให้กล้ามเนื้อออกแรงต้านกับแรงต้าน เช่น น้ำหนักตัว หรือการฝึกด้วยน้ำหนักแบบอื่น ๆ โดยในโปรแกรมฯ นั้น มีท่าทางที่ถือเป็นการฝึกแรงต้านด้วยน้ำหนักตัวเอง เช่น ท่าลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ หทัยชนก พรหมทา และจุฬาภรณ์ โสตะ (Hataichanok Promta, & Chulaporn Sota, 2019) ที่ได้ทำการศึกษา ผลของการออกกำลังกายด้วยยางยืดร่วมกับการออกกำลังกายบนเก้าอี้ ต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและการทรงตัวของผู้สูงอายุเพศหญิง โดยกลุ่มทดลองดำเนินการออกกำลังกาย โดยใช้เก้าอี้ประกอบขณะออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มและใช้ยางยืดเป็นแรงต้าน ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของขา การทรงตัวแบบเคลื่อนไหว และการทรงตัวแบบอยู่กับที่มากกว่าก่อนการทดลอง

4) การฝึกความอ่อนตัว (Flexibility training) เมื่อผู้สูงอายุมีอายุที่มากขึ้นเรื่อย ๆ กล้ามเนื้อต่าง ๆ จะขาดความยืดหยุ่นทำให้การเคลื่อนไหวของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายไม่มีประสิทธิภาพ โดยการฝึกเพื่อเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวนั้นจะทำให้ข้อต่อต่าง ๆ สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติของการเคลื่อนไหว โดยอาจเป็นการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ในลักษณะต่าง ๆ ซึ่งโปรแกรมฯ นั้นมีท่าทางที่ถือเป็นการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว เช่น ท่ายืนเตะขาไปด้านข้าง ท่ายืนเตะขาไปด้านหน้า ท่ายืนเตะขาไปด้านหลัง เป็นต้น ซึ่งส่งผลให้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อช่วงล่างลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chiacchiero, Dresely, Silva, deLosReyes, & Vorik (2010) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างช่วงของการเคลื่อนไหว ความยืดหยุ่น และการทรงตัวในผู้สูงอายุ ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ช่วงของการเคลื่อนไหว และความอ่อนตัวสัมพันธ์กับการหกล้มในผู้สูงอายุ

1.2.3 การผ่อนคลาย ใช้ระยะเวลา 5 - 10 นาที ประกอบด้วย ท่าทางการผ่อนคลาย ได้แก่ ท่านั่งกระดกปลายเท้า ท่านั่งเขย่งปลายเท้า ท่านั่งยกแขน ท่านั่งหมุนไหล่ ท่านั่งเหยียดอก และท่านั่งพับแขน ซึ่งขั้นตอนการผ่อนคลายนั้น เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลายภายหลังจากการออกกำลังกาย โดยการใช้กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวช้า ๆ ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้ร่างกายสามารถฟื้นคืนสภาพได้อย่างรวดเร็ว และยังช่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อได้อีกด้วย ซึ่งท่าทางการผ่อนคลายของโปรแกรมฯ นั้นประกอบด้วย ท่านั่งกระดกปลายเท้า ท่านั่งเขย่งปลายเท้า ท่านั่งยกแขน ท่านั่งหมุนไหล่ ท่านั่งเหยียดอก และท่านั่งพับแขน ซึ่งเป็นท่าทางเดียวกันกับการอบอุ่นร่างกายที่ไม่มีความหนักมากนัก ซึ่งสอดคล้องกับกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (Ministry of Tourism and Sports, 2012) ที่ได้กล่าวว่า หลังการออกกำลังกายทุกครั้งจำเป็นต้องทำการผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ด้วยท่าทางที่เบาลง และนุ่มนวล ซึ่งการผ่อนคลายร่างกายนี้จะช่วยให้ร่างกายฟื้นสภาพได้เร็วขึ้น ช่วยลดการสะสมกรดแลกติกในร่างกาย และช่วยกระตุ้นให้เกิดการสร้างเนื้อเยื่อใหม่อีกด้วย

2. ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ

ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ภายหลังการทดลองผู้สูงอายุที่อยู่ในกลุ่มทดลองมีความเสี่ยงในการหกล้มลดลง และภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการทดสอบความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ภายหลังการทดลองผู้สูงอายุที่อยู่ในกลุ่มทดลองมีความเสี่ยงในการหกล้มลดลงมากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในกลุ่มควบคุม ทั้งนี้ความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุนั้นจะเกี่ยวข้องกับการสูญเสียการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ ซึ่งเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยในด้านการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายต่าง ๆ มากมาย เช่น กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงน้อยลง กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นน้อยลง หรือประสิทธิภาพการทำงานของระบบประสาทลดลง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะส่งผลต่อเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ ซึ่งการลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุนั้นจำเป็นต้องให้ผู้สูงอายุได้มีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายเป็นประจำสม่ำเสมอ เนื่องจากการปฏิบัติกิจกรรมทางกายเป็นประจำนั้นจะช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายได้ ซึ่งโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุนั้นทุกท่าถือเป็นกิจกรรมทางกายในทุกขั้นตอนตั้งแต่การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และการผ่อนคลาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสิรภพ โตเสม (Siraphob Tosem, 2018) ที่ได้ทำการศึกษา ผลของโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ความรุนแรงของอาการข้อเข่าเสื่อม และการทรงตัวในผู้ที่มีข้อเข่าเสื่อม ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสามารถเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย การทรงตัว และลดความรุนแรงของอาการข้อเข่าเสื่อมได้ นอกจากนี้การหกล้มในผู้สูงอายุนั้นจะเป็นการที่ร่างกายสูญเสียความสามารถในการทรงตัวโดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างเคลื่อนที่ การยืน หรือการเดิน ซึ่งการออกกำลังกายที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ฝึกการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับการยืนหรือการเดินนั้นจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ให้มีความสมดุลมากขึ้น สามารถปรับปรุงท่าทางและพัฒนาระบบความจำของกล้ามเนื้อได้ ซึ่งเป็นการฝึกการเคลื่อนไหวของขาซ้ำ ๆ กัน หรือที่เรียกว่า Gait training โดยโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุนั้น ท่าทางการออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นท่าทางการฝึกที่เกี่ยวข้องกับการเดินทั้งสิ้น เช่น นั่งเตะขาไขว้สลับกัน ท่ายืนเตะขาไปด้านข้าง ท่ายืนเตะขาไปด้านหน้า ท่ายืนเตะขาไปด้านหลัง ท่ายืนยกเข่า ท่ายืนเตะขาเฉียง และท่าลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Park, Kim, Yoon, & Lee, (2018) ที่ได้ทำการศึกษา ผลของการฝึกที่เกี่ยวข้องกับการเดินแบบวงจรที่มีต่อการทรงตัวและความมั่นใจในผู้ป่วยโรค

หลอดเลือดสมอง ซึ่งเป็นการศึกษานำร่อง ผลปรากฏว่า ภายหลังการฝึกกลุ่มทดลองมีคะแนนการทดสอบการทรงตัวและความมั่นใจดีขึ้น ไม่เพียงเท่านี้ Miller (2013) ได้กล่าวว่า การทรงตัวนั้นส่วนหนึ่งมีผลมาจากความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยกล้ามเนื้อจะสามารถรองรับน้ำหนักส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ ซึ่งจากที่ได้กล่าวไปแล้วนั้นการทรงตัวนั้นจะสัมพันธ์กับการหกล้มในผู้สูงอายุ ดังนั้นหากมีการสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุจะช่วยให้สามารถลดความเสี่ยงในการหกล้มในผู้สูงอายุได้ โดยกิจกรรมที่นำมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้มีท่าทางที่ช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คือ ท่าลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ ซึ่งเป็นท่าฝึกที่อาศัยแรงต้านจากน้ำหนักตัวของตนเอง ไม่เพียงเท่านี้ความอ่อนตัวของร่างกายถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งต่อความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ เนื่องจากหากกล้ามเนื้อมีความอ่อนตัวน้อยจะทำให้เคลื่อนไหวร่างกายได้ไม่สะดวก ซึ่งจากการศึกษาวิจัยของ Chiacchiero และคณะ (2010) พบว่า ช่วงของการเคลื่อนไหว และความอ่อนตัวสัมพันธ์กับการหกล้มในผู้สูงอายุ โดยในการวิจัยครั้งนี้มีท่าทางที่ช่วยให้สามารถเพิ่มความอ่อนตัวแก่ผู้สูงอายุได้ เช่น ท่ายืนเตะขาไปด้านข้าง ท่ายืนเตะขาไปด้านหน้า ท่ายืนเตะขาไปด้านหลัง เป็นต้น ซึ่งถือเป็นท่าทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบมีการเคลื่อนไหวอย่างหนึ่ง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุนั้น ควรดูแลควบคุมอย่างใกล้ชิดเพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุ

1.2 ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุนั้น ควรเลือกเก้าอี้ที่มีความสูงประมาณข้อพับของผู้ออกกำลังกาย มีพนักพิง และมีความมั่นคง

1.3 ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุในท่านั่งนั้น ควรให้ผู้สูงอายุนั่งหลังพิงพนัก และนั่งหลังตรง

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า การออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุในช่วงอายุ 60 - 69 ปี มีความเสี่ยงในการหกล้มลดลง ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการขยายผลการศึกษาในผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ หรือผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางสุขภาพร่างกายด้านอื่น ๆ เพิ่มเติม

2.2 ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า การออกกำลังกายด้วยเก้าอี้เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุในช่วงอายุ 60 - 69 ปี มีความเสี่ยงในการหกล้มลดลง ซึ่งยังไม่ได้มีการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพหรือสมรรถภาพทางกาย ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพหรือสมรรถภาพทางกายเพิ่มเติม

References

American College of Sport Medicine. (2014). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.

Carter, N. D., Kannus, P., & Khan, K. (2001). Exercise in the prevention of falls in older people. *Sports Medicine*, *31*(6), 427 - 438.

Chiacchiero, M., Dresely, B., Silva, U., deLosReyes R., & Vorik, B. (2010). The relationship between range of movement, flexibility, and balance in the elderly. *Topics in Geriatric Rehabilitation, 26*(2), 148 - 155.

Hataichanok Promta, & Chulaporn Sota. (2019). Effects of elastic band combined with chair exercise on leg muscle strength and balance ability in elderly women, Thailand. *The 20th National Graduate Research Conference at Khon Kaen University*, 1,285 – 1,294.

Khanin Prayoonkiat, & Kongsiam Lubpairee. (2020). Development of the exercise applying thai wisdom to enhance balance of the elderly. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, *12*(3), September – December.

Ladawan Chutimakul. (2017). *Effects of basic khon exercise pattern on functional fitness, balance and quality of life in elderly* (Doctoral dissertation), Chulalongkorn University.

Miller, D. (2013). *Measurement by the physical educator why and how*. McGraw-Hill Higher Education.

Ministry of Tourism and Sports. (2012). *Aerobic Dance*. Bangkok: The Agricultural Co - operative Federation of Thailand.

Muir, S. W., Berg, K., Chesworth, B., & Speechley, M. (2008). Use of the Berg Balance Scale for predicting multiple falls in community - dwelling elderly people: A prospective study. *Physical therapy*, *88*(4), 449 - 459.

Niemelä, K., Väänänen, I., Leinonen, R., & Laukkanen, P. (2011). Benefits of home - based rocking - chair exercise for physical performance in community - dwelling elderly women: A randomized controlled trial—A pilot study. *Aging Clinical and Experimental Research*, *23*(4), 279 - 287.

Nipa Srichang, & Lavitra Kawee. (2017). *Prediction of falls of the elderly (aged 60+) in Thailand, 2017 – 2021 Report*. Bangkok: Bureau of Non Communicable Disease.

Park, S. K., Kim, S. J., Yoon, T. Y., & Lee, S. M. (2018). Effects of circular gait training on balance, balance confidence in patients with stroke: A pilot study. *Journal of Physical Therapy Science*, *30*(5), 685 - 688.

Patthamawadee Singhajaru. (2016). *Exercise for Older People*. Bangkok: Odeon store.

Plaiwan Sattanon, Pagamas Piriyaprasarth, Thanyaporn Aranyavalai, & Kitsana Krootnark. (2015). *Falls in Thai older people living in urban and suburban areas: Incidence, risk factors, management and prevention*. Nonthaburi: Health Systems Research Institute.

Rumpa Boonsinsukh, Saitida Lapanantasin, & Chuthipath Jiwwasung. (2015). *Development of clinical tools for evaluating fall risks in elderly*. Faculty of Physical Therapy, Srinakharinwirot University.

Siraphob Tosem. (2018). *The effects of a physical activity promoting program on self - efficacy for physical activity, severity of knee osteoarthritis, and balance among persons with knee osteoarthritis* (Master's thesis), Thammasat University.

Stevens, J. A. (2005). Falls among older adults - risk factors and prevention strategies. *Journal of Safety Research*, *36*(4), 409 - 411.

Surapong Malee. (2018). HR update. *OCSC e-Journal*, *60*(4), 9 - 11.

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

The Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. (2014). *Fall Prevention in the Elderly Handbook*. Bangkok: The Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute.

The Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. (2018). *Situation of the Thai Elderly 2017.* Bangkok: October print Co., Ltd.

United Nations Population Fund. (2012). *Ageing in the twenty - first century: A celebration and a challenge*. New York: Author.

Wannee Kaemkate. (2012). *Research Methodology in Behavioral Sciences*. Bangkok: Chulalongkorn University Printing House.

Wasana Kunaapisit and Surat Kunaapisit. (2008). *Enjoy life, Enjoy game*. Bangkok: The Office of the Welfare Promotion Commission for Teachers and Education Personnel Printing House, Ladprao.

Received: November, 18, 2020
Revised: April, 4, 2021
Accepted: April, 5, 2021

ผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

มาริษา ชัยแก้ว ศิริพร สัตยานุรักษ์ และธาวุฒิ ปลื้มสำราญ
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงที่เก็บตัวฝึกซ้อมของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2563 จำนวน 20 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และใช้แบบทดสอบอิลลินอยส์ (Illinois Agility Run test) ในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 นำผลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที และใช้สถิติ One - Way ANOVA แบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัยพบว่า

ผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มคุมและกลุ่มทดลองพบว่า กลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.68±0.97 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.80±1.00 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.07±0.91 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.62±0.70 และกลุ่มทดลองก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.97±0.81 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.15±0.78 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.27±0.66 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.49±0.57

ผลการเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองพบว่า ก่อนการฝึกไม่มีความแตกต่างกัน และภายหลังของการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 พบว่า กลุ่มทดลองมีความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

คำสำคัญ: การฝึกแบบผสมผสาน; ความคล่องแคล่วว่องไว; นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง

Corresponding Author: นางสาวมาริษา ชัยแก้ว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่
Email: mctoeiithong@gmail.com

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

THE EFFECT OF COMBINATION ON THE AGILITY OF WOMEN VOLLEYBALL PLAYERS AT THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY CHIANG MAI CAMPUS

Marisa Chaikaew, Siriporn Sattayanurak, and Thawuth Pluemsamran
Thailand National Sports University Chiang Mai Campus

Abstract

The objective of this research was to study and compare combined training affecting the agility of women volleyball players of The Thailand National Sports University Chiang Mai Campus. The sample group is 20 female volleyball players who were trained at the Thailand National Sports University Chiang Mai Campus for the academic year 2020, divided into 2 groups. The experimental and the control groups were 10 subjects each for 8 weeks and used the Illinois Agility Run Test as a pre - training and post - training agility test for weeks 4, 6 and 8. The results were analyzed by using mean, standard deviation, t - test and One - Way ANOVA.

The results showed that

The agility test results of the control group and the experimental group showed that the mean of the control group was 21.68±0.97 before training. After the 4th week of training, the mean was 19.80±1.00, after the 6th week the mean was 19.07±0.91 and after the 8th week the mean was 18.62±0.70. The mean of the experimental group was 20.97±0.81 before training. After the 4th week of training, the mean was 18.15±0.78, after the 6th week the mean was 17.27±0.66 and after the 8th week the mean was 16.49±0.57.

Comparison of the agility towards female volleyball players in Thailand National Sports University Chiang Mai Campus between the control group and the experimental group was found that there was no difference before training. After the 4th, 6th and 8th weeks, the experimental group had better agility than that in the control group at the statistically significant different level of .01.

Keywords: Combined Training, Agility, Women Volleyball Players

Corresponding Author: Marisa Chaikaew Physical Education Thailand National Sports University Chiang Mai Campus. Email: mctoeiithong@gmail.com

บทนำ

กีฬาวอลเลย์บอล เป็นกีฬาที่ได้ความนิยมและเล่นกันอย่างแพร่หลายไปทั่วโลก จนได้รับการบรรจุการแข่งขันในกีฬาระดับสำคัญ ๆ หลายรายการ เช่น กีฬาซีเกมส์ กีฬาเอเชียนเกมส์ กีฬาโอลิมปิกเกมส์ และยังเป็นกีฬาที่ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีพัฒนาการทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่สามารถเล่นได้ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกโอกาส เป็นการเล่นที่มีการตีโต้ลูกบอลให้ลอยไปมาในอากาศ โดยพยายามไม่ให้ลูกบอลตกพื้น จนพัฒนาเป็นกีฬาสากลมีมาตรฐานในการเล่น มีกฎกติกา และมีการจัดแข่งขันระดับต่าง ๆ ดังนั้น ผู้ฝึกสอนจึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษา และจัดหารูปแบบการเล่นใหม่ ๆ รวมทั้งใช้เทคนิคต่าง ๆ มาฝึกเพื่อพัฒนาทีมให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ตลอดจนการพัฒนาความสามารถทางกายของนักกีฬาให้มีความพร้อมสูงสุด ซึ่งการที่จะพัฒนาให้นักกีฬามีขีดความสามารถสูงสุดนั้น ตัวนักกีฬาจะต้องมีความพร้อมของร่างกาย จิตใจ และองค์ประกอบด้านอื่น ๆ ที่เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดความสามารถ ในการเล่นหรือแข่งขันอย่างมีประสิทธิภาพ สมรรถภาพทางกายจึงเป็นปัจจัยเกี่ยวข้องโดยตรง และ มีความสำคัญต่อความสามารถของนักกีฬา (Thavorn Kamutsri, 2017)

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ 1) สมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพ 2) สมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับกีฬา สำหรับสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับกีฬานั้น จำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายที่เฉพาะเจาะจง เพื่อเสริมสร้าง และส่งเสริมการปฏิบัติทักษะกีฬาให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งนักกีฬานอกจากจะมีสมรรถภาพที่เกี่ยวกับสุขภาพที่ดีเหมือนคนทั่วไปแล้ว ยังต้องมีสมรรถภาพด้านอื่น ๆ เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งเป็นความสามารถของร่างกายในการเปลี่ยนทิศทางในการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วถูกต้องตามหลักการเคลื่อนที่ (Charoen Krabuanrat, 2014) การฝึกนักกีฬาวอลเลย์บอลให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไวนั้น เป็นการเตรียมพร้อมที่จะเล่นในรูปแบบต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา และการเคลื่อนไหวจะต้องทำด้วยความเร็ว โดยมีการเคลื่อนไหวในทุกทิศทางซึ่งจะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับจังหวะของลูกบอลที่ลอยมาอยู่ในอากาศ ดังนั้นความคล่องแคล่วว่องไว (agility) คือ ความสามารถในการเปลี่ยนตำแหน่ง (position) หรือทิศทาง (direction) ทั้งการเคลื่อนไหวของร่างกายด้วยความรวดเร็วและมีประสิทธิภาพอันเป็นผลมาจากความสามารถใน การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ที่ทำงานประสานกันได้เป็นอย่างดี จากความสำคัญของสมรรถภาพทางกายที่ส่งผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาที่กล่าวไว้ข้างต้น แสดงให้เห็นว่านักกีฬาวอลเลย์บอลจะต้องฝึกความคล่องแคล่วว่องไวให้เหมาะสม สามารถนำไปใช้ในการฝึกซ้อมและในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้กีฬาวอลเลย์บอลผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจะต้องมีการเคลื่อนไหวเข้าไปรับลูกที่มีทั้งความเร็ว และความแรง รวมทั้งการสลับเปลี่ยนตำแหน่งในการเล่น (Worasak Pianchob, 2005)

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ เป็นสถานศึกษาทางวิชาชีพชั้นสูงด้านการกีฬา ให้ความสำคัญกับการศึกษาทั้งด้านทางวิชาการและวิชาชีพขั้นสูงด้านกีฬา ซึ่งกีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่ทางมหาวิทยาลัยให้การสนับสนุน และส่งเสริมให้มีการฝึกซ้อมและส่งเข้าร่วมการแข่งขัน ในรายการต่าง ๆ แต่ยังไม่ประสบความสำเร็จสูงสุด ในรายการที่เข้าร่วมการแข่งขัน ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลจากการแข่งขันในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2560 - 2562) ซึ่งเห็นได้ว่า นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงขาดความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนที่หรือสลับเปลี่ยนตำแหน่งและทิศทางของผู้เล่น ไม่ทันกับจังหวะบอลที่ลอยมา เนื่องจากนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง ขาดความคล่องแคล่วว่องไว และส่งผลให้นักกีฬาไม่สามารถสร้างเกมรับและเล่นเกมรุกได้อย่างต่อเนื่อง และทำให้เสียคะแนน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนานักกีฬาวอลเลย์บอลให้ประสบความสำเร็จสูงสุดในการแข่งขัน โดยจะเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาด้วยการฝึกแบบผสมผสาน (การฝึกแบบพลัยโอเมตริก ตามด้วยการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว) เพื่อเสริมสร้าง

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

สมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ให้มีความสามารถสูงสุด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

2. เพื่อเปรียบเทียบผลทดสอบก่อนการฝึก ระหว่างการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ของการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

สมมติฐานของการวิจัย

1. ผลของการฝึกแบบผสมผสานของกลุ่มทดลองมีความคล่องแคล่วว่องไว หลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก

2. กลุ่มทดลองที่ฝึกตามโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน มีความคล่องแคล่วว่องไวสูงกว่า กลุ่มควบคุมที่ฝึกตามโปรแกรมการฝึกแบบปกติ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ จำนวนทั้งสิ้น 24 คน

ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ โดยใช้หลักการคำนวณของ Cohen (1977, as cited in Nonglak Wiratchai, 2012) โดยใช้โปรแกรม G*Power เวอร์ชั่น 3.1.9.4 ซึ่งผู้วิจัยเลือกใช้การทดสอบ ANOVA: Repeated Measures, within Factors และในการคำนวณได้กำหนดค่าอัลฟา (α) เท่ากับ 0.05 ค่าพาวเวอร์ (1-β) เท่ากับ 0.80 จำนวนการทดสอบ 4 ครั้ง (ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8) ค่าขนาดอิทธิพลขนาดใหญ่มีค่าเท่ากับ 0.40 ตามหลักการของ Buchner (2010, as cited in Nonglak Wiratchai, 2012) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 10 คน ผู้วิจัยจึงได้ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน เป็นการผสมผสานระหว่างแบบฝึกสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว ประกอบด้วย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อการอบอุ่นร่างกาย การฝึกแบบพลัยโอเมตริก การฝึกโปรแกรมแบบปกติ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการทำให้ร่างกายคืนสู่สภาพปกติที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน (จันทร์ พุธ ศุกร์)

2. โปรแกรมการฝึกแบบปกติ เป็นการฝึกทักษะในกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง ทักษะการเล่นลูกสองมือบน ทักษะการเสิร์ฟ ทักษะการสกัดกั้น ทักษะการตบ และทักษะการเล่นทีม ซึ่งเป็นโปรแกรมแบบฝึกของ วิฑูรย์ โพธิ์ทิพย์ (Withoon Phothip, 2009) ผู้ฝึกสอนนักกีฬาวอลเลย์บอล มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

3. แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว Illinois Agility Run test Getchell (1979, as cited in Aree Insuwanno, 2017)

วิธีการสร้างเครื่องมือโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน

1. ทำการศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร งานวิจัยต่าง ๆ และแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อนำข้อมูลเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน

2. จัดทำร่างโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง

3. นำโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานของงานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานและทำการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ในแต่ละข้อ โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 1.00 ทุกข้อ

4. ปรับปรุงโปรแกรมการฝึกตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และส่งให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบซ้ำอีกครั้ง

5. นำโปรแกรมการฝึกฉบับสมบูรณ์ไปใช้ในการวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวกับกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกตามโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไว และกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกโปรแกรมแบบปกติของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

2. กลุ่มทดลองดำเนินการทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน และกลุ่มควบคุมทำการฝึกโปรแกรมแบบปกติ โดยทั้ง 2 กลุ่ม จะทำการฝึกในระยะเวลา 8 สัปดาห์

3. ผู้วิจัยทำการทดสอบหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ความแตกต่างของผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวของโดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

2. เปรียบเทียบผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวของภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 โดยใช้สถิติ One - Way ANOVA แบบวัดซ้ำ และทำการทดสอบรายคู่ โดยใช้สถิติทดสอบ LSD

ผลการวิจัย

1. ผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ของการฝึก โดยก่อนการฝึกพบว่า กลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.68±0.97 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.80±1.00 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.07±0.91 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.62±0.70 และกลุ่มทดลองพบว่า ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.97±0.81 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.15±0.78 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.27±0.66 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.49±0.57

2. ผลการเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองพบว่า ก่อนการฝึก ไม่มีความแตกต่างกัน และภายหลังของการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 พบว่า กลุ่มทดลองมีความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการฝึก		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 6		สัปดาห์ที่ 8	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
กลุ่มควบคุม	21.68	0.97	19.80	1.00	19.07	0.91	18.62	0.70
กลุ่มทดลอง	20.97	0.81	18.15	0.78	17.27	0.66	16.49	0.57

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.68±0.97 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.80±1.00 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.07±0.91 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.62±0.70 และกลุ่มทดลองพบว่า ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.97±0.81 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.15±0.78 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.27±0.66 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.49±0.57

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบทดสอบความแตกต่างของผลการทดสอบคล่องแคล่วว่องไวภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

แหล่งความแปรปรวน		SS	df	MS	F	P
กลุ่มควบคุม	ระหว่างกลุ่ม	54.66	3	18.22	135.31	.000**
	ภายในกลุ่ม	3.64	27	.14		
กลุ่มทดลอง	ระหว่างกลุ่ม	114.64	3	38.21	240.02	.000**
	ภายในกลุ่ม	4.30	27	.16		

**p≤.01 (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01)

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มควบคุมก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 พบว่า ผลการฝึกในแต่ละสัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ผลการฝึกในแต่ละสัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลาการทดสอบ	ค่าเฉลี่ย	ก่อนการฝึก	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 8
กลุ่มควบคุม		$\bar{x}$	21.68	19.80	19.07	18.62
	ก่อนการฝึก	21.68		1.88**	2.61**	3.06**
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	19.80			0.73**	1.18**
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	19.07				0.45**
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	18.62				
กลุ่มทดลอง		$\bar{x}$	20.97	18.15	17.27	16.49
	ก่อนการฝึก	20.97		2.82**	3.7**	4.48**
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	18.15			0.88**	1.66**
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	17.27				0.78**
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	16.49				

**p≤.01 (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01)

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

ระยะเวลาการทดสอบ	กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{x}$	S.D.	t	P
ก่อนการฝึก	กลุ่มควบคุม	10	21.68	0.97	-1.775	.093
	กลุ่มทดลอง	10	20.97	0.81		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	กลุ่มควบคุม	10	19.80	1.00	-4.140	.001**
	กลุ่มทดลอง	10	18.15	0.78		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	กลุ่มควบคุม	10	19.07	0.91	-5.067	.000**
	กลุ่มทดลอง	10	17.27	0.66		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	กลุ่มควบคุม	10	18.62	0.70	-7.430	.000**
	กลุ่มทดลอง	10	16.49	0.57		

**p≤.01 (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01)

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนผลการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.80±1.00 และกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.15±0.78 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.07±0.91 และกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.27±0.66 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.80±1.00 และกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.49±0.57 ของการฝึก แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีความ

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

คล่องแคล่วว่องไวดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

ผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ของกลุ่มทดลองพบว่า กลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.68±0.97 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.80±1.00 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.07±0.91 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.62±0.70 และกลุ่มทดลองพบว่า ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.97±0.81 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.15±0.78 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.27±0.66 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.49±0.57 ซึ่งสอดคล้องกับ หงส์ทอง บัวทอง (Hongthong Buathong, 2016) ที่ได้ทำศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วร่วมกับเพิ่มความหนักของงานต่อความคล่องแคล่วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย ของวิทยาลัยพลศึกษาสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ซึ่งมีอายุระหว่าง 18 - 20 ปี จำนวน 24 คน ทำการฝึกโปรแกรมความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงานเป็นเวลา 6 สัปดาห์ เก็บข้อมูลก่อนและหลังทำการฝึกทำการทดสอบหาความคล่องแคล่วด้วยวิธีการทดสอบอิลลินอยส์ (Illinois Agility Run test) และทดสอบความแข็งแรงด้วยวิธีการทดสอบแรงเหยียดขา (back and leg dynamometer) ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยเวลาการทดสอบความคล่องแคล่วก่อนและหลังการทดลอง ของนักกีฬาวอลเลย์บอลชายลดลง แสดงว่าความคล่องแคล่วเพิ่มขึ้นจาก 15.72±0.66 วินาที เป็น 14.44±0.48 วินาที และค่าเฉลี่ยการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาก่อนและหลังการทดลอง ของนักกีฬาวอลเลย์บอลเพิ่มมากขึ้นจาก 2.49 ± 0.35 กิโลกรัม เป็น 2.92 ± 0.54 กิโลกรัม สรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงานสามารถช่วยเพิ่มความคล่องแคล่วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาวอลเลย์บอลได้

ผลการเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองพบว่า ก่อนการฝึก ไม่มีความแตกต่างกัน และภายหลังของการฝึกระหว่างสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ของการฝึกพบว่า กลุ่มทดลองมีความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่ ประกอบด้วย การฝึกแบบพลัยโอเมตริก และความคล่องแคล่วว่องไวทำให้ความสัมพันธ์ของระบบประสาทส่วนกลางและกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงหดตัวเคลื่อนได้เร็วขึ้น และนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงมีความสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อที่ดีจะสามารถเรียนรู้ทักษะได้อย่างรวดเร็ว รวมทั้งมีสมรรถภาพทางกายทางกลไกด้านคล่องแคล่วว่องไวที่มีประสิทธิภาพ Mack, Amaris, William, Tedd, & Richard (2019) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกและระยะการเตะฟุตบอลในนักกีฬาฟุตบอลหญิง วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกและระยะการเตะฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลหญิงมี 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง แบ่งกลุ่มละ 8 คน ให้ระยะเวลา 14 สัปดาห์ ทำการทดสอบก่อนการฝึก สัปดาห์ที่ 7 และสัปดาห์ที่ 14 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) ด้วยการวัดซ้ำใน การทดสอบก่อนการฝึกของกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน จากนั้นได้เริ่มทำการทดสอบก่อนการฝึก ($p = 0.688$) และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 7 ($p = 0.117$) มีระยะการเตะสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 14 ($p < 0.001$) ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ และกลุ่มทดลองก่อน การฝึก ($p = 0.837$) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 7 ($p = 0.108$) มีกำลังระยะการเตะสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 14 ($p = 0.014$) การฝึกพลัยโอเมตริกทำให้มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น และส่งผลให้กำลังระยะการเตะของนักกีฬา

ฟุตบอลหญิงเพิ่มขึ้น และมีกำลังขาที่แข็งแกร่งขึ้นทุก ๆ สัปดาห์ และยังสอดคล้องกับ อดิเทพ วิชาญ (Atithep Wicharn, 2019) ได้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีผลต่อความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาแฮนด์บอลหญิง สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง ประชากร คือ นักกีฬาแฮนด์บอลหญิงสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง ที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา “พลศึกษาเกมส์” ครั้งที่ 44 พบว่า หลังการฝึกโปรแกรมแบบผสมผสาน สัปดาห์ที่ 4 และ 8 นักกีฬาแฮนด์บอลหญิง กลุ่มทดลองมีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาแฮนด์บอลหญิงดีขึ้นกว่า ก่อนการฝึก เมื่อเปรียบเทียบความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาแฮนด์บอลหญิง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองพบว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 กลุ่มทดลองมีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

ข้อเสนอแนะ

1. การนำเอาแบบฝึกแบบผสมผสานไปใช้ในการฝึกซ้อม ควรดำเนินการฝึกช่วงระยะก่อนการแข่งขัน 6 - 8 สัปดาห์ เพื่อจะทำให้นักกีฬามีประสิทธิภาพและสมรรถภาพทางกายสูงสุดใน การแข่งขัน

2. ผู้ฝึกสอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง สามารถนำแบบฝึกแบบผสมผสานที่มีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำไปประยุกต์ใช้กับนักกีฬาชนิดอื่น ๆ ได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการสร้างความคล่องแคล่วว่องไวให้กับนักกีฬา

References

Aree Insuwanno. (2017). *The result of blended training program affected to agility of female volleyball players* (Master’s thesis), Prince of Songkla University.

Atithep Wicharn. (2019). *The effects of complex training on speed and agility in women’s handball of Institute of Physical Education Lampang Campus* (Master’s thesis), Chiang Mai Rajabhat University.

Charoen Krabuanrat. (2014). *Science of Coaching*. Bangkok: Sinthana Copy Center Co., Ltd.

Hongthong Bouathong. (2016). *The effect of agility program with increasing intensity on agility and leg strength of mate volleyball players* (Master’s thesis), Burapha University.

Nonglak Wiratchai. (2012). *Accurate and modern methods of sample size determination*. National Research Council of Thailand.

Mack D. Rubley, Amaris C. Haase, William R. Holcomb, Tedd J. Girouard, & Richard D. Tandy. (2019). The effect of plyometric training on power and kicking distance in female adolescent soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research, 25*(1), 129 - 134. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181b94a3d

Thavorn Kamutsri. (2017). *Physical Fitness Conditioning*. Bangkok: Media Press.

Worasak Pianchob. (2005). *Principles and Method of Physical Education*. Bangkok: Thai Wattana Panich.

Withoon Phothip. (2009). *Effect of plyometric training on accuracy in a volleyball over - hand serving* (Master’s thesis), Chiang Mai University.

Received: March, 7, 2021
Revised: May, 27, 2021
Accepted: June, 1, 2021

Academic Journal of Thailand National Sports University

ผลของการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร

วิษณุ อรุณเมฆ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมุทรสาคร

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาผลของการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร จำนวน 30 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มเท่า ๆ กัน ตามคะแนนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร กลุ่มทดลองได้รับการฝึกโปรแกรมฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ได้รับการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติที (t - test Independent) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way Analysis of Variance with Repeated Measures) ทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอโรนี่ (Bonferroni) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการทดลองพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว และความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ล ระยะทาง 50 เมตร ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ส่วนกลุ่มควบคุมมีการเปลี่ยนแปลงน้อยมาก แต่ความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ล ระยะทาง 50 เมตร ไม่แตกต่างกัน

2. ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวภายในกลุ่มทดลองแตกต่างกับก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแข็งแรงในทิศทางที่เพิ่มขึ้นตามลำดับ แต่ในกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่าง

3. ค่าเฉลี่ยความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลรระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกัน แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ในกลุ่มทดลองดีกว่าก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แต่ภายในกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่าง

ดังนั้น การฝึกด้วยโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว สามารถพัฒนาความแข็งแรงและความสามารถในการว่ายน้ำได้

คำสำคัญ: กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว; ความแข็งแรง; ความเร็วท่าครอว์ล

Corresponding Author: วิษณุ อรุณเมฆ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมุทรสาคร
Email: witsanu.arun@gmail.com

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ปีที่ 14 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2565)
ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

EFFECT OF CORE MUSCLES TRAINING ON STRENGTH AND SPEED OF 50 METERS CRAWL STROKE

Wisanu Arunmek
Faculty of Education, Thailand National Sports University Samut Sakhon Campus

Abstract

The purpose of this study was to examine the effects of core muscles training on strength and speed of the 50 meters crawl stroke. The research sample is a group of 30 students from The Institute of Physical Education Samut Sakhon Campus by using purposive sampling. Subjects were randomly selected and equally divided into groups based on strength and speed score. The experiment group exercised core muscles through strength training, whereas the control group did not receive training. The core muscle strength training was used for the experiment group 3 days a week for a consecutive period of 8 weeks.

The strength and speed of 50 meters crawl stroke were measured pre - training and after the 4th and 8th weeks of training. Data were analyzed by calculating mean, standard deviation and one - way analysis of variance with repeated measures. A Bonferroni post - hoc test was calculated with an alpha level of .05 for all statistical tests. Results indicated as follows:

1. Mean scores of core muscles strength and speed of 50 meters crawl stroke between the experimental group and the control group were not different in the statistical significance of .05 level pre - training and after the 4th weeks of training. However, core muscle strength between the experimental group and the control group were significantly different at .05 level after the 8th week of training. And the speed of 50 meters crawl stroke between experimental group and the control group were not different in the statistical significance of .05 level after the 8th weeks of training.

2. Mean score of core muscle strength of both groups following the 4th week of training was not significantly different. However, following the 8th week of training, the experiment group was significantly different at .05 level. There were no significant differences in the control group.

Keywords: Core muscle, strength, Speed, Crawl stroke

Corresponding Author: Wisanu Arunmek Faculty of Education, Thailand National Sports University Samut Sakhon Campus Email: witsanu.arun@gmail.com

บทนำ

ประเทศไทยมีนักกีฬาที่มีความสามารถและสร้างชื่อเสียงให้เป็นที่รู้จักของคนทั่วโลก ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน สืบเนื่องมาจากกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้เห็นความสำคัญของกีฬาและการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพของคนในชาติ ตลอดจนกีฬายังสามารถสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศได้เป็นอย่างดี ทำให้คนในชาติมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น การสร้างและการพัฒนานักกีฬาของชาติให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาระดับต่าง ๆ เพื่อสร้างชื่อเสียง เกียรติยศ และเกียรติภูมิของประเทศชาติให้ทัดเทียมกับนานาชาติ สามารถสร้างความภาคภูมิใจและเป็นเครื่องมือในการรวมจิตใจซึ่งจะเป็นการสร้างความรัก ความสามัคคีของคนในชาติ อีกทั้งยังส่งเสริมการพัฒนาต่อยอดนักกีฬาที่มีความเป็นเลิศไปสู่การมีอาชีพทางกีฬาอย่างเต็มตัวสอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 - 2564) ในยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และต่อยอดเพื่อความสำเร็จในระดับอาชีพที่มุ่งเน้นด้านการสร้างและการพัฒนานักกีฬาของชาติให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันในระดับต่าง ๆ (Office of the Permanent Secretary for Tourism and Sports, 2016)

กีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาที่ได้รับความสนใจและเป็นที่นิยมของคนประชาชนทั่วไป และยังเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับการยอมรับจากนักวิชาการด้านสุขภาพและสมรรถภาพว่า เป็นกิจกรรมที่เกือบจะสมบูรณ์ในการเสริมสร้างสมรรถภาพแบบแอโรบิก ความอ่อนตัว ความแข็งแรง และการประสานสัมพันธ์ของระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท นักกีฬาว่ายน้ำที่มีสมรรถภาพทางกายดี คือ นักว่ายน้ำที่มีความความอดทน ความอ่อนตัว ความเร็ว และแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ซึ่งส่งผลต่อการต่อการเคลื่อนไหวและการปฏิบัติทักษะเป็นอย่างมาก หากนักกีฬาต้องการการพัฒนาความสามารถในการว่ายน้ำให้เพิ่มขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพควรฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (Wongphat Choudam, Chainawat Kaiket, & Paiboon Srichaisawat, 2018) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวส่งผลต่อการว่ายน้ำอย่างชัดเจน ในการว่ายน้ำนั้นความเร็วที่ต่างกันเพียงเสี้ยววินาทีจะมีผลต่อการได้รับชัยชนะจากการแข่งขัน (Gul, Alagoz, & Gul, 2020) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวจะทำให้เกิดความสมดุลในการเคลื่อนไหวของอวัยวะ การเคลื่อนไหวที่สมดุลระหว่างแขนข้างซ้าย - ขวา ขาข้างซ้าย - ขวา รวมทั้งกลุ่มกล้ามเนื้ออื่น ๆ หากเกิดความไม่สมดุลของร่างกายและแรงต้านทาน (resistance) ต่อการว่ายน้ำส่งผลให้ว่ายน้ำได้ไม่เร็วโดยเฉพาะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ (Department of Physical Education, 2014)

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวมีส่วนช่วยทำให้นักว่ายน้ำแสดงความสามารถด้านทักษะได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะส่งผลต่อความสำเร็จ คือ รางวัลชนะเลิศในการแข่งขันรายการต่าง ๆ ด้วยเหตุผลและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร เพื่อนำผลที่ได้ไปใช้ในการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวสำหรับนักกีฬาว่ายน้ำต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร

2. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ของนักศึกษาภายในกลุ่มทดลองที่ฝึกโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

3. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

ประโยชน์ของการวิจัย

1. ทำให้ทราบผลการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร

2. ผลการศึกษาเป็นแนวทางและเป็นประโยชน์ในการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวให้กับนักกีฬาว่ายน้ำ

ขอบเขตการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร ที่ได้ผ่านการเรียนในรายวิชาทักษะและการสอนกีฬาว่ายน้ำมาแล้ว จำนวน 30 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

2. ทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร และวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวด้วยแบบทดสอบลุก - นั่ง 1 นาที (1 - minute sit - up)

3. แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม โดยการนำผลการทดสอบ (ข้อที่ 2) ของกลุ่มตัวอย่างมาเรียงลำดับตั้งแต่ 1 - 30 แล้วนำผลที่ได้มาสลับเก่ง - อ่อน เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน ทำการฝึกโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน จะปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำตามปกติ การวิจัยครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ โดยฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร

สมมติฐานการวิจัย

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวและความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตรภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน

2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวและความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตรระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาทฤษฎีหลักการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบด้วย ท่าฝึกจำนวน 8 ท่า ได้แก่ ท่ายกลำตัว (Sit up) ท่าแพล้งค์ (Plank) ท่าตัววี (Frozen V - sit) ท่ายกขาสลับข้าง (Leg raise) ท่าไซ้ด์แพล้งค์ (Side plank) ท่าที - สเตบิไลซ์เซชั่น (T - stabilization) ท่าไฮเปอร์เอ็กเทนชั่น (Hyperextension) ท่าซุปเปอร์แมน (Superman) โดยหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) กับผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบดัชนีของความสอดคล้องกัน IOC (Index of

Item – Objective Congruence) มีค่าความเที่ยงตรงมากกว่า 0.6 ทุกข้อ และมีค่าความเที่ยงตรงทั้งฉบับเฉลี่ย 0.66

2. แบบทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ได้แก่ แบบทดสอบลุก - นั่ง 1 นาที (1 - minute sit - up) (College of Sports Science and Technology, Mahidol University, 2015) โดยหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีการทดสอบซ้ำ (test-retest) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

การจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว และความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวและความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติที (t - test Independent)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวและความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำ (One Way Analysis of Variance with Repeated Measures) เมื่อพบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวและความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ทำการเปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีของบอนเฟอโรนี่ (Bonferroni) โดยกำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวและความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวและความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

การทดสอบ	กลุ่ม	ก่อนการฝึก		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 8	
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
ความแข็งแรง	ทดลอง	46.93	7.72	49.46	7.52	56.00	8.01
	ควบคุม	46.80	8.69	48.53	8.58	49.66	8.40
ความเร็ว	ทดลอง	55.45	8.17	54.40	8.09	52.04	8.02
	ควบคุม	55.52	8.44	54.64	8.25	54.06	8.13

จากตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวของกลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นตามลำดับ (46.93±7.722, 49.46±7.520, 56.00±8.017) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นน้อยมาก (46.80±8.694, 48.5±38.584, 49.66±8.406) ค่าเฉลี่ยความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ลดน้อยลงตามลำดับ (55.45±8.174, 54.40±8.093, 52.04±8.028) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความความเร็ว (55.52±8.446, 54.64±8.255, 54.06±8.135) ซึ่งเปลี่ยนแปลงน้อยมาก

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

ช่วงเวลาทดสอบ	กลุ่ม	$\bar{x}$	S.D.	t	p - value
ก่อนการฝึก	ทดลอง	46.93	7.72	.044	.965
	ควบคุม	46.80	8.69		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	ทดลอง	49.46	7.52	.317	.754
	ควบคุม	48.53	8.58		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	ทดลอง	56.00	8.01	2.111	.044*
	ควบคุม	49.66	8.40		

จากตารางที่ 2 พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวของกลุ่มทดลอง แตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

ช่วงเวลาทดสอบ	กลุ่ม	$\bar{x}$	S.D.	t	p-value
ก่อนการฝึก (วินาที)	ทดลอง	55.45	8.17	-.024	.981
	ควบคุม	55.52	8.44		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 (วินาที)	ทดลอง	54.40	8.09	-.080	.937
	ควบคุม	54.64	8.25		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 (วินาที)	ทดลอง	52.04	8.02	-.685	.499
	ควบคุม	54.06	8.13		

จากตารางที่ 3 พบว่า ความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way Analysis of Variance with Repeated Measure) ของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว และความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ผลปรากฏดังนี้

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p - value
ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	2	656.533	328.267		
ความคลาดเคลื่อน	42	2526.667	60.159	5.457	.008*
รวม	44	3183.200			

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงทำการทดสอบรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบรายคู่ของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวภายในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

ระยะเวลา	$\bar{x}$	ก่อนการฝึก	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 8
ก่อนการฝึก	46.93	-	-	-
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	49.46	-2.5333	-	-
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	56.00	-9.0667*	-6.5333	-

จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ภายในกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p-value
ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	2	62.533	31.267		
ความคลาดเคลื่อน	42	3079.467	73.321	.426	.656
รวม	44	3142.000			

จากตารางที่ 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวภายในกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 7 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p-value
ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	2	91.582	45.791		
ความคลาดเคลื่อน	42	2755.044	65.596	.698	.503
รวม	44	2846.626			

จากตารางที่ 7 พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกัน

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ตารางที่ 8 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ภายในกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p-value
ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	2	62.533	31.267		
ความคลาดเคลื่อน	42	3079.467	73.321	.426	.656
รวม	44	3142.000			

จากตารางที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ภายในกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว และความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

1.1 ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวของกลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นตามลำดับ (46.93±7.722, 49.46±7.520, 56.00±8.017) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นน้อยมาก (46.80±8.694, 48.5±38.584, 49.66±8.406) ค่าเฉลี่ยความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ลดน้อยลงตามลำดับ (55.45±8.174, 54.40±8.093, 52.04±8.028) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความความเร็ว (55.52±8.446, 54.64±8.255, 54.06±8.135) ซึ่งเปลี่ยนแปลงน้อยมาก เนื่องจากค่าเฉลี่ยความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ใช้การจับเวลาในการว่ายตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งเข้าเส้นชัย ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างจึงต้องปฏิบัติให้ได้เวลาน้อยลงเพื่อแสดงให้เห็นว่าสามารถว่ายน้ำได้เร็วขึ้น

1.2 ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวของกลุ่มทดลอง แตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3 ค่าเฉลี่ยความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way Analysis of Variance with Repeated Measure) ของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว และความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ผลปรากฏดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันทุกช่วงเวลา

2.2 ค่าเฉลี่ยความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันทุกช่วงเวลา

อภิปรายผลการวิจัย

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก จะมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวแตกต่างกันพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองมีค่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวแตกต่างจากกลุ่มควบคุม และจากการเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ภายในกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน ส่วนภายในกลุ่มทดลองพบว่า ก่อนการฝึกแตกต่างจากหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทั้งนี้ เพราะกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นโปรแกรมการฝึกที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์หรือเครื่องมือเป็นการกำหนดท่าฝึกให้กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวได้ออกแรง การฝึกในลักษณะนี้เป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อให้หดตัวออกแรงด้วยจำนวนท่าฝึกมาก และกล้ามเนื้อหดตัวซ้ำด้วยจำนวนครั้งสูงจะทำให้เกิดความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ (Thavorn Kamutsri, 2017) การฝึกความแข็งแรงจะมีผลทางด้านการเพิ่มขึ้นของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความหนักของงานที่แตกต่างกันจะมีผลต่อร่างกายแตกต่างกัน (Sonthaya Sriramatr, 2017)

จากงานวิจัยของพลากร นัคราบัณฑิต (Palakorn Nakarabandid, 2010) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกความมั่นคงของลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอว์ลในนักว่ายน้ำเยาวชนชายพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับศรินยา บูรณสรรพสิทธิ์ มยุรี ศุภวิบูลย์ และสุภาภรณ์ ศิลาเลิศเดชกุล (Sarinya Buranasubpasit, Mayuree Suphawibul, & Supaporn Silalertdetkul, 2012) ได้ศึกษาผลการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงและการทรงตัวในผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเป็นไปในทางเดียวกับงานวิจัยของ Yildirim (2018) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ที่มีต่อความสามารถของนักกีฬาว่ายน้ำเพศหญิง อายุ 9 - 12 ปี ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ความเร็วในการว่ายน้ำระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่กลุ่มทดลองมีพัฒนาการด้านความเร็วไปในทิศทางที่ดีขึ้น สรุปว่าการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนใดกล้ามเนื้อส่วนนั้นจะตอบสนองต่อความแข็งแรง

2. ความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกมีความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ ชรัณดา แก้วเข้ม (Charanda Keawkeam, 2016) ได้ศึกษาผลของการฝึกความมั่นคงแกนกลางลำตัวตามการใช้งานร่วมกับยางยืดที่มีต่อความมั่นคงของแกนกลางลำตัว และเวลาในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 25 เมตร ของนักว่ายน้ำเยาวชนชาย ผลการศึกษาพบว่า เวลาในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 25 เมตร ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน เป็นไปในทิศทางเดียวกับพลากร นัคราบัณฑิต (Palakorn Nakarabandid, 2010) ได้ศึกษาผลการฝึกความมั่นคงของลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง และความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอว์ลในนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนชาย ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 30 เมตร ไม่แตกต่างกันและยังสอดคล้องกับ Yildirim (2018) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ที่มีต่อความสามารถของนักกีฬาว่ายน้ำเพศหญิง อายุ 9 - 12 ปี ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ไม่แตกต่างกัน

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

เมื่อนำผลของการศึกษาที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองมีพัฒนาการด้านความเร็วในการว่ายน้ำดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้เป็นเพราะกลุ่มทดลองได้รับการฝึกโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ซึ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำ เพราะการเริ่มต้นสร้างความแข็งแรงของลำตัวก่อนแขนและขา เป็นแนวคิดที่จะพัฒนาความแข็งแรงของแกน หรือหลักการเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่อง (Kinetic Chain) ในขณะที่แขนดึงน้ำให้ลำตัวไปข้างหน้า ขาเตะน้ำส่งให้ตัวพุ่ง ขณะนั้นเองลำตัวต้องแข็งแรงพอที่จะเป็นหลักอย่างมั่นคงให้แขนและขาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Peter Blanch, 1997 as cited in Suwat Klinkesorn, 2016) นอกจากความเร็วในการว่ายน้ำต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีแล้ว จะต้องมีการฝึกฝนเพื่อพัฒนาระบบประสาทสั่งการให้ตอบสนองอย่างรวดเร็วควบคู่ไปด้วย (Thavorn Kmutsri, 2017) สรุปได้ว่า การพัฒนาความสามารถในการว่ายน้ำให้เพิ่มขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพควรฝึกซ้อมว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว แขน ขา หลัง และหัวไหล่ เพราะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเพียงอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอ และควรมีการฝึกเพื่อพัฒนาระบบประสาทสั่งการเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานตอบสนองได้อย่างรวดเร็วด้วยเช่นกัน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวมีผลทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของลำตัวขณะว่ายน้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพ และควรเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้ครบทุกส่วนของร่างกายไม่ควรทำเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการสร้างโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในการว่ายน้ำของนักกีฬา
2. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงและความเร็วในการว่ายน้ำท่าอื่น ๆ เช่น ท่าผีเสื้อ ท่ากบ และท่ากรรเชียง และควรมีการศึกษาผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงและความสามารถในการว่ายน้ำระยะทางอื่น ๆ เช่น 100 เมตร 200 เมตร และ 400 เมตร

References

Charanda Keawkeam. (2016). *The effects of stability functional training combined with elastic band on core stability and time of 25 - m crawl swimming in young male swimming (research report).* Bangkok: Chulalongkorn University.

Department of Physical Education. (2014). *Basic applied sports science for training swimmer.* Bangkok: Veerawan Printing and Packaging.

Gul, M., Alagoz, I., & Gul G. K. (2020). Effect of core stabilization training applied to 10 - 13 age swimmers on the swimming time and some motoric characteristics. *European Journal of Physical Education and Sport Science, 6*(1), 13 - 23. Doi: 10.5281/2501.1235

College of Sports Science and Technology, Mahidol University. (2015). *The physical fitness norms of Thai University Athlete.* Bangkok: Mahidol Press.

Office of the Permanent Secretary for Tourism and Sports. (2016). The 6th *National Sports Development Plan 2560 - 2564.* Bangkok: *wvothai printing.*

Palakorn Nakarabandid. (2010). *Effects of core stability training on lower back strength and crawl swimming performance in young male swimmer. (research report).* Bangkok: Chulalongkorn University.

Sarinya Buranasubpasit, Mayuree Suphawibul, & Supaporn Silalertdetkul. (2012). Effects of core muscle training on strength and balance of the elder. *Journal of Faculty of Physical Education, 15*(2), 119 - 131.

Sonthaya Sriramatr. (2017). *Principles of Sports Training for Sports Trainers.* Bangkok: Chula Press.

Suwat Klinkesorn. (2016). *Swimming Sport.* Bangkok: CUprint.

Thavorn Kmutsri. (2017). *Physical Fitness Conditioning.* Bangkok: Media Press.

Wongphat Choudam, Chainawat Kaiket, & Paiboon Srichaisawat. (2018). The consequence of core muscle body strengthening that impacts the speed of freestyle stroke. *.Academic Journal of Institute of Physical Education, 10*(3), 101 - 114.

Yildirim, G. (2018). Effects of 8 - week core exercise on free style swimming performance of female swimmer aged 9 - 12. *Asian Journal of Education and Training, 4*(3), 182 - 185. doi: 10.20448/522.2018.43.182.185

Received: January, 6, 2021
Revised: January, 20, 2021
Accepted: January, 20, 2021

Academic Journal of Thailand National Sports University

การพัฒนาแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬาโดยใช้กระบวนการวิจัยตามเทคนิคเดลฟาย

วงศ์พัทธ์ ชูดำ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ การพัฒนาและนำเสนอแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬา การดำเนินการวิจัยจำแนกเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาองค์ประกอบของการบริหารจัดการเมืองกีฬา โดยการศึกษาสำรวจเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการและการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก จากผู้เชี่ยวชาญ ขั้นตอนที่ 2 ระยะที่ 1 พัฒนาแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬา โดยการรวบรวมและสอบถามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้กระบวนการวิจัยตามเทคนิคเดลฟายจากผู้เชี่ยวชาญ โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง ระยะที่ 2 วิเคราะห์ความเหมาะสมหรือปฏิบัติได้จริงของแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬาที่พัฒนาขึ้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่ามัธยฐานและค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ ขั้นตอนที่ 3) ตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ โดยผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มผู้ปฏิบัตินำไปใช้ โดยการสนทนากลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า แนวทางที่เหมาะสมในการนำไปใช้เป็นแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬาตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมีทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ ด้านนโยบายและการวางแผน ด้านการบริหารจัดการ ด้านโครงสร้างพื้นฐาน ด้านการมีส่วนร่วมและด้านวิชาการ ผลการวิเคราะห์ มีความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุดและสอดคล้องกันทุกด้าน การยืนยันรูปแบบโดยการจัดสนทนากลุ่ม กลุ่มผู้เชี่ยวชาญและผู้ปฏิบัติงานที่เป็นผู้ใช้ รวมถึงตัดสินความเป็นไปได้ แนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬามีความสอดคล้องกันตลอดจน ฉันทามติทุกคนเห็นด้วยว่าองค์ประกอบการบริหารจัดการเมืองกีฬาเป็นไปได้จริงทุกประการ

สรุปได้ว่า ความเป็นไปได้ในการนำองค์ประกอบการบริหารจัดการเมืองกีฬา สามารถนำไปใช้ในอนาคตต่อไปได้

คำสำคัญ: การพัฒนาแนวทาง; การบริหารจัดการ; เมืองกีฬา; เทคนิคเดลฟาย

Corresponding Author: ผู้ช่วยศาสตราจารย์วงศ์พัทธ์ ชูดำ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง
Email: nino_2914@hotmail.com

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

DEVELOPING SPORTS CITY MANAGEMENT APPROACH WITH THE DELPHI TECHNIQUE

Wongphat Chudam
Faculty of Education, Thailand National Sports University Trang Campus

Abstract

This study aimed to develop and present guidelines of sports city management. The research methodology was conducted into three phases: 1. Study the elements of sport city management by investigating, studying documents and related studies, and doing in - depth interviews with the experts, 2. Step 1, collect expert opinions to create some sports city management guidelines according to the Delphi Technique process. Step 2, analyze the suitability or practicality of the sports city management guidelines, as well as check the statistics, median and range, used to analyze the data between the quartiles, 3. Check the suitability and feasibility of the implementation from the experts and the implementers doing the group discussion. The results were found that the development of guidelines for the management of sports cities that were using the Delphi technique are as follows: According to the experts, five possible aspects to be used in the politics of sports management were policy and planning, administration management, community infrastructure, and academic management. These aspects were consistent with the strategies of the Sports Authority of Thailand in managing politics in sports which stood out to be the most important of all aspects. The results of consistency analysis between the experts and the officers' discussion in the focus group showed that they agreed in making the decisions on the possibilities about the suitable aspects in managing politics in sports; meaning that the components of sports management can be used in the future.

Keywords: Approach Development, Management, Sports City, Technical Delphi

Corresponding Author: Assistant Professor Wongphat Chudam, Faculty of Education, Thailand National Sports University Trang Campus Email: nino_2914@hotmail.com

บทนำ

การท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Sport Tourism) เป็นการท่องเที่ยวรูปแบบหนึ่งที่น่าสนใจ เนื่องจากสามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวจำนวนมากและช่วยสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับการท่องเที่ยว เพราะจากการสำรวจพบว่า กลุ่มนักท่องเที่ยวเชิงกีฬามักใช้จ่ายสูงกว่านักท่องเที่ยวกลุ่มอื่น ๆ ถึง 3 - 4 เท่า ขณะเดียวกันยังใช้เป็นโอกาสประชาสัมพันธ์สถานที่จัดการแข่งขันให้ยกระดับเป็นแหล่งท่องเที่ยวใหม่ ๆ ได้ด้วย บริษัทวิจัยการตลาด Technavio คาดว่าการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจะมีมูลค่า 5.7 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ ในปี พ.ศ. 2556 - 2558 (Ministry of Tourism and Sports Deputy Office, 2016) สำหรับในประเทศไทย การท่องเที่ยวเชิงกีฬาเป็นกิจกรรมทาง การท่องเที่ยวที่สามารถสร้างผลิตภัณฑ์ทางการท่องเที่ยวที่แตกต่างโดยใช้ทักษะในการจัดการขั้นสูง เป็นการยกระดับขีดความสามารถด้านศักยภาพ ในการแข่งขันและเป็นจุดขายของไทยในอนาคต ดังจะเห็นได้จากผลการศึกษาพฤติกรรมในการทำกิจกรรมและการใช้จ่ายของนักท่องเที่ยวต่างชาติในประเทศไทย โดยเฉพาะกิจกรรมการท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬาโดยตรง ได้แก่ กิจกรรมดำน้ำลึก ดำน้ำตื้น กอล์ฟ และมวยไทย ปัจจุบันแนวโน้มของการพัฒนารูปแบบของการท่องเที่ยวเชิงกีฬามีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น อาจจะสรุปเป็น 5 แนวโน้ม ได้แก่ 1. กีฬาที่เล่นแบบคนเดียว (Individual Sport) มีการพัฒนามากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นกลุ่ม (Collective Sport) 2. มีการเพิ่มกิจกรรมกีฬาที่มีความหลากหลายเข้ามาในการท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Generalization of Multi - Sport Participation) 3. การท่องเที่ยวเชิงกีฬามีการแยกประเภทกีฬาที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดกีฬาชนิดใหม่ (Exaggerated Segmentation of Sports Disciplines) 4. กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงกีฬามีแนวโน้มที่จะปรับกิจกรรมกีฬาให้ตอบสนองต่อวิถีชีวิตของสังคมเมืองมากขึ้น (Adaptation of Sports Activities to the Constraints of Urban Life) 5. การพัฒนาสถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติให้เป็นสถานที่เล่นกีฬาแบบผจญภัย (Development of Mythology of Adventure in a Natural Environment) (National Economic and Social Development Board, 2020)

เมืองกีฬามีส่วนสำคัญในการให้บริการกีฬาและสร้างคุณภาพชีวิต (Sport for Life) ให้แก่ประชาชน นักกีฬาและนักท่องเที่ยวทั้งในและต่างประเทศ จนสามารถพัฒนาไปสู่การปรับเปลี่ยนวิถีในการดำเนินชีวิตไปสู่สังคมแห่งการออกกำลังกายและเล่นกีฬา (Sport Community) และการสร้างระเบียบวินัยและส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมให้แก่ประชาชน (Social Regeneration) นอกจากนั้นเมืองกีฬา ยังมีส่วนสำคัญในการพัฒนานักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sport for Excellence) สามารถสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศจนเป็นที่รู้จักในระดับโลก เมืองกีฬายังมีส่วนสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ นำไปสู่อุตสาหกรรมการกีฬา (Sport Industry) อย่างเป็นรูปธรรม โดยการจัดกิจกรรมการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย การจัดการแข่งขันกีฬาควบคู่ไปกับการท่องเที่ยวเชิงนันทนาการ (Sport Tourism) ร่วมกับการให้บริการที่พักและการขนส่งให้มีความสะดวกสบาย (Sport Authority of Thailand, 2011)

จากการศึกษาพบว่า ภาคใต้เป็นพื้นที่ที่มีศักยภาพในการกีฬา มีการจัดการแข่งขันกีฬาในระดับชาติและนานาชาติ มีสนามที่ได้มาตรฐานสำหรับการแข่งขัน นอกจากนั้น ยังมีศักยภาพในด้านการท่องเที่ยว มีทรัพยากรการท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ทรัพยากรการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม ประเพณี มีขนบธรรมเนียม ประเพณีที่มีเอกลักษณ์ จึงทำให้ภาคใต้มีความโดดเด่นทางด้านการท่องเที่ยว การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ เพิ่มขึ้นทุกปีและสามารถดึงดูดนักท่องเที่ยว ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติให้มาเที่ยวภาคใต้ตลอดทั้งปี จังหวัดตรังเป็นจังหวัดหนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกเป็นเมืองกีฬา (Sport City) ในปี 2562 แต่กระบวนการบริหารการจัดการที่เป็นการขับเคลื่อน

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ยุทธศาสตร์ในการดำเนินงานที่เป็นระบบและมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เกิดความยั่งยืนและสามารถยกระดับมาตรฐานในการบริหารการจัดการเมืองกีฬา ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ยังไม่ปรากฏเป็นที่แน่ชัดในการทำงาน ทำให้ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวความคิดในการดำเนินการวิจัย การบริหารการจัดการเมืองกีฬา โดยยึดทฤษฎีแนวคิดของ Melnyk, & David (1996) เป็นแนวทางที่จะนำไปใช้ในกระบวนการตัดสินใจ การกำหนดนโยบาย เป้าหมายและวางแผนการดำเนินงานในด้านการบริหารเมืองกีฬา เพื่อให้มีระบบการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ การบริหารจัดการสมัยใหม่ การมีรูปแบบการพัฒนา เช่น การวางแผน การกำกับติดตาม การมอบอำนาจ การมีส่วนร่วม การประเมินผลการปฏิบัติงาน ดังนั้นองค์ประกอบของการบริหารจัดการเมืองกีฬาจะเป็นที่ยอมรับของสังคม ผู้บริหารต้องปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งอย่างเต็มศักยภาพ มีทีมงานที่ดีสามารถนำพาองค์กรให้เจริญก้าวหน้าไปสู่จุดหมายได้อย่างมีประสิทธิผล ซึ่งผู้บริหารจะต้องพัฒนาวิสัยทัศน์ นโยบาย เพื่อใช้เป็นแนวทางในการทำงาน จึงมีความจำเป็น เพื่อให้มีการบริหารงานที่ทันสมัย เป็นที่ยอมรับ ความเป็นเอกลักษณ์และเป็นที่ยอมรับของสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบการบริหารจัดการเมืองกีฬา
2. เพื่อพัฒนาแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬา
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬา

วิธีดำเนินการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย

1. การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬา โดยยึดทฤษฎีแนวคิดของ เซอร์โต (Certo, 2016) หน้าที่ของการบริหารจัดการ (Management Function) ซึ่งประกอบด้วย การวางแผน (Planning) การจัดองค์การ (Organizing) การปฏิบัติการ (Implementing) และการควบคุม (Controlling)

2. การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องและเกี่ยวกับองค์ประกอบของการบริหารจัดการเมืองกีฬา ประกอบด้วย แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2562 - 2564) ตลอดจนความคิดเห็นจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ในการจัดตั้งเมืองกีฬา

ประชากร/ผู้ให้ข้อมูล

การศึกษาแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬา โดยการรวบรวมข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ ในการบริหารจัดการเมืองกีฬา ดังนี้

1. ศึกษาองค์ประกอบในการบริหารจัดการเมืองกีฬา

1.1 การวิเคราะห์องค์ประกอบการบริหารจัดการเมืองกีฬา คือ ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน โดยการคัดเลือกวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection Sampling Method)

2. การศึกษาแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬา ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามในการรวบรวมความคิดเห็นจากกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ โดยใช้กระบวนการวิจัยตามเทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection Sampling Method) จำนวน 17 คน ดังนี้

2.1 ตัวแทนจากกลุ่มผู้บริหารระดับนโยบายของการกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 4 คน

2.2 ผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 13 คน ประกอบด้วย ตัวแทนจากกลุ่มผู้บริหารระดับนโยบายของผู้อำนวยการท่องเที่ยว จำนวน 2 คน ผู้บริหารหรือกรรมการบริหารสมาคมกีฬา 3 คน ตัวแทนจากกลุ่มประธานชมรมกีฬาหรือเลขานุการชมรม จำนวน 4 คน ตัวแทนจากกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านบริหาร จำนวน 4 คน

3. การตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติของการพัฒนาแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬา โดยการวิพากษ์ความเหมาะสมและความเป็นไปได้ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยการสนทนากลุ่ม กลุ่มผู้ปฏิบัติงานที่เป็นผู้ใช้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection Sampling Method) จำนวน 7 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ชุด คือ ชุดที่ 1 สำหรับนำไปใช้ในวิธีเดลฟาย (Delphi Technique) และวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบ ได้แก่ แบบสอบถามจำนวน 5 ชุด ดังต่อไปนี้

เครื่องมือชุดที่ 1 แบบสอบถามสำหรับการวิจัยตามเทคนิคเดลฟาย รอบที่ 1 เป็นแบบสอบถามปลายเปิดที่พัฒนามาจากกรอบทฤษฎีและจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย จำนวน 5 คน เมื่อผ่านการยอมรับจากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยแล้ว จึงนำแบบสอบถามไปใช้กับผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดให้เบื้องต้น จำนวน 5 คนแรก ซึ่งในรอบแรกนี้ ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นอย่างเสรีไม่ชี้นำ

เครื่องมือชุดที่ 2 ได้แก่ แบบสอบถามสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยเทคนิคเดลฟาย ในรอบที่ 2 เป็นแบบสอบถามปลายปิด แบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ซึ่งข้อคำถามที่นำมาใช้จะได้มาจากคำตอบของผู้เชี่ยวชาญ ในรอบที่ 1 โดยนำแบบสอบถาม ชุดที่ 2 ไปใช้กับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ 5 คนแรก และกลุ่มผู้เชี่ยวชาญเพิ่มเติมอีก 12 คน รวมจำนวน 17 คน

เครื่องมือชุดที่ 3 แบบสอบถามสำหรับการวิจัยตามเทคนิคเดลฟาย รอบที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายปิดแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) มีข้อคำถามเหมือนกับแบบสอบถามในรอบที่ 2 ทุกประการ โดยเพิ่มเติมค่าสถิติ ได้แก่ ค่ามัธยฐาน (Median) ที่เป็นกลุ่มคำตอบของผู้เชี่ยวชาญและค่าพิสัยระหว่าง ควอไทล์ (Interquartile Range) เพื่อแสดงความคิดเห็นที่สอดคล้องกันของคำตอบ ที่คำนวณได้จากคำตอบของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญในรอบที่ 2 พร้อมทั้งแสดงตำแหน่งคำตอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคน

ขั้นตอนการดำเนินงาน/การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาวิเคราะห์เอกสารเพื่อกำหนดกรอบแนวคิดเบื้องต้น ดำเนินการ สังเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นจากเอกสารเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี หลักการยุทธศาสตร์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จากการศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือดังมีรายละเอียดดังนี้

เครื่องมือชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง รอบที่ 1 มีลักษณะเป็นคำถามเกี่ยวกับแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬา เพื่อปรับปรุงให้สอดคล้องกับการทำวิจัย

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

เครื่องมือชุดที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งใช้ในการทำเดลฟาย รอบที่ 2 และรอบที่ 3 โดยแบบสอบถามเป็นข้อความปลายปิดมาตราประเมินค่า 5 ระดับ

ขั้นตอนที่ 3 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน เพื่อนำไปวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (Index of item objective congruence: IOC) ของแต่ละข้อคำถามมีค่าเท่ากับ 0.60

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินค่าความเป็นไปได้และค่าความสอดคล้องของแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬามีวัตถุประสงค์เพื่อยืนยันถึงความเป็นไปได้และความสอดคล้อง โดยกำหนดประเด็นสนทนากลุ่ม (Focus Group) ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน เพื่อยืนยันรวมถึงการตัดสินความเป็นไปได้ ความสอดคล้องกันตลอดจนฉันทามติที่มีต่อการพัฒนาแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬาและสรุปแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬา

การพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยคำนึงถึงการยินยอมของกลุ่มตัวอย่างเป็นสำคัญ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการขอจริยธรรมสำหรับโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ โดยได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมและได้ใบอนุญาตตามหนังสือรับรอง เลขที่ TNSU 001/2564 กลุ่มตัวอย่างทุกคนจะได้รับทราบเงื่อนไขและสมัครใจเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งการวิเคราะห์เชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นและการวิเคราะห์คำตอบของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 คน จากแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและแบบสอบถาม ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

2. วิเคราะห์คำตอบของผู้เชี่ยวชาญจากแบบสอบถามโดยการใช้วิธีวิจัยตามเทคนิคเดลฟาย รอบที่ 2 นำมาวิเคราะห์หาค่ามัธยฐาน (Median) ค่าฐานนิยม (Mode) ค่าความแตกต่างระหว่างมัธยฐานกับฐานนิยมและค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile Range) ของคำตอบแต่ละข้อ แล้วแสดงตำแหน่งของมัธยฐานกับฐานนิยม ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์และตำแหน่งที่ผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนตอบแล้วนำไปสอบถามใน รอบที่ 3 ต่อไป

3. วิเคราะห์คำตอบของผู้เชี่ยวชาญจากแบบสอบถามจากการใช้เทคนิคเดลฟาย รอบที่ 3

4. วิเคราะห์หาค่ามัธยฐาน (Median) ค่าฐานนิยม (Mode) ค่าความแตกต่างระหว่างมัธยฐานกับฐานนิยมและค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile Range) ของคำตอบแต่ละข้อ

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาเสนอแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬา โดยใช้กระบวนการวิจัยตามเทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการเมืองกีฬา จำนวน 17 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ มัธยฐาน (Median) ค่าฐานนิยม (Mode) ค่าความแตกต่างระหว่างมัธยฐานกับฐานนิยมและค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile Range) แปลผลองค์ประกอบของการบริหารจัดการเมืองกีฬา จากผู้เชี่ยวชาญในการสัมภาษณ์เพื่อเป็นแนวทางในการบริหารจัดการเมืองกีฬา ผลการวิจัยสรุปดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานประกอบการสร้างการพัฒนาแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬา ข้อมูลที่เกี่ยวกับการบริหารจัดการเมืองกีฬาทั้งในประเทศและต่างประเทศ ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์องค์ประกอบการบริหารจัดการเมืองกีฬา โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านนโยบายและการวางแผน ด้านการบริหารจัดการ ด้านโครงสร้างพื้นฐาน ด้านการมีส่วนร่วม และด้านวิชาการ ซึ่งจากการวิเคราะห์เกี่ยวกับการบริหารจัดการเมืองกีฬา โดยการนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่ามัธยฐานและค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญพิจารณาระดับความสำคัญและระดับความสอดคล้องกัน โดยทบทวนความคิดเห็นในรอบที่ 2 เปรียบเทียบกับความคิดเห็นที่สอดคล้องกันของกลุ่ม โดยผู้เชี่ยวชาญสามารถพิจารณาเกี่ยวกับค่ามัธยฐานของกลุ่มและระดับความคิดเห็นของตนเองในรอบที่ 2 หากความคิดเห็นในรอบที่ 3 ผู้เชี่ยวชาญมีการเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นใหม่ ซึ่งแตกต่างจากความคิดเห็นที่สอดคล้องกันของกลุ่มผู้วิจัยให้ผู้เชี่ยวชาญระบุเหตุผลในการเปลี่ยนความคิดเห็นใหม่ ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นในรอบที่ 3 ตามองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน สรุปได้ดังนี้

1) ด้านนโยบายและการวางแผน ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับระดับความสำคัญและระดับความสอดคล้องกันของแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬา โดยมีความสำคัญในระดับมากที่สุด (Mdn. = 5.00) และมีความสอดคล้องกัน (I.R. = 0) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทั้ง 14 ข้อ มีความสอดคล้องกัน

2) ด้านการบริหารจัดการ ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับระดับความสำคัญและระดับความสอดคล้องกันของแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬา โดยมีความสำคัญในระดับมากที่สุด (Mdn. = 5.00) และมีความสอดคล้องกัน (I.R. = 0) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทั้ง 15 ข้อ มีความสอดคล้องกัน

3) ด้านโครงสร้างพื้นฐาน ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับระดับความสำคัญและระดับความสอดคล้องกันของแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬา โดยมีความสำคัญในระดับมากที่สุด (Mdn. = 5.00) และมีความสอดคล้องกัน (I.R. = 0) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทั้ง 15 ข้อ มีความสอดคล้องกัน

4) ด้านการมีส่วนร่วม ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับระดับความสำคัญและระดับความสอดคล้องกันของแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬา โดยมีความสำคัญในระดับมากที่สุด (Mdn. = 5.00) และมีความสอดคล้องกัน (I.R. = 0) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทั้ง 7 ข้อ มีความสอดคล้องกัน

5) ด้านวิชาการ ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับระดับความสำคัญ และระดับความสอดคล้องกันของแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬา โดยมีความสำคัญในระดับมากที่สุด (Mdn. = 5.00) และมีความสอดคล้องกัน (I.R. = 0) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทั้ง 9 ข้อ มีความสอดคล้องกัน

สรุปการวิเคราะห์เกี่ยวกับการพัฒนาแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬา ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ สรุปได้ว่า การพัฒนาแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬามี 5 ด้าน ได้แก่ ด้านนโยบายและการวางแผน ด้านการบริหารจัดการ ด้านโครงสร้างพื้นฐาน ด้านการมีส่วนร่วม และด้านวิชาการ มีความสำคัญในระดับมากและมีความสอดคล้องกัน

2. ผลของการสังเคราะห์องค์ประกอบการบริหารจัดการเมืองกีฬา ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านนโยบายและการวางแผน ด้านการบริหารจัดการ ด้านโครงสร้างพื้นฐาน ด้านการมีส่วนร่วม และด้านวิชาการ สรุปได้ดังนี้

1) ด้านนโยบายและการวางแผน องค์ประกอบการบริหารจัดการเมืองกีฬาตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ สรุปได้ดังนี้ คือ มีการกำหนดยุทธศาสตร์ในการพัฒนาเมืองกีฬาสู่ความเป็นเลิศ มีแนวทางในการพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐานสู่ความเป็นเลิศ มีแนวทางในการพัฒนาผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินในระดับชาติและนานาชาติ มีแนวทางในการร่วมมือ

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

กับสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยหรือหน่วยงานกีฬาที่เกี่ยวข้อง มีแนวทางในการส่งเสริมและจัดการแข่งขันกีฬา ในระดับชาติและนานาชาติ มีการกำหนดนโยบายและวางแผนการปฏิบัติงาน เมืองกีฬา เมืองอุตสาหกรรมการกีฬา เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับเศรษฐกิจ มีการกำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย วัตถุประสงค์ ตัวชี้วัด ของการบริหารงานเมืองกีฬา มีการกำหนดแผนการปฏิบัติการ การบริหารงานเมืองกีฬา มีการจัดทำแผนยุทธศาสตร์โดยสอดคล้องกับแผนพัฒนากีฬาฉบับปัจจุบัน มีการวางแผนด้านกีฬาร่วมกับหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง มีสารสนเทศ การสื่อสารที่ทันสมัย มีการกำหนดตัวชี้วัดในการดำเนินงานบริหารจัดการเมืองกีฬา มีการบริหารงบประมาณอย่างเป็นระบบถูกต้อง โปร่งใสชัดเจนตรวจสอบได้ มีการกำหนด วางแผน พัฒนาองค์ความรู้และนวัตกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา

2) ด้านการบริหารจัดการ องค์ประกอบการบริหารจัดการเมืองกีฬาตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ สรุปได้ดังนี้ คือ มีการกำหนดโครงสร้างการบริหารจัดการไว้อย่างชัดเจน มีการกำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ มีความชัดเจน มีคณะกรรมการบริหารเมืองกีฬา มีความรู้ ประสบการณ์และวิสัยทัศน์ด้านกีฬา มีการกำหนดขอบเขตการทำงานของแต่ละฝ่ายไว้อย่างชัดเจน มีการแต่งตั้งคณะกรรมการในการคัดเลือกนักกีฬาและเตรียมการฝึกซ้อม มีคณะกรรมการติดตามประเมินผลการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาในการแข่งขันระดับชาติและนานาชาติ มีการกำหนดที่ตั้งและสิ่งอำนวยความสะดวกในการบริหารงาน มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรม การดำเนินงานของเมืองกีฬา มีการควบคุมกำกับติดตามการดำเนินงานของแผนและนโยบายให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ มีการควบคุมกำกับติดตาม การใช้งบประมาณการบริหารจัดการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์มีการจัดสวัสดิการให้กับนักกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง มีการจัดทำงบดุล เงินงบประมาณ ทุก 3 เดือน และประจำปี มีการประชุมเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ มีการทบทวนและปรับวิธีคิด การควบคุม เพื่อให้การบริหารงานไปในทางที่ดี มีการนำนโยบายไปปฏิบัติได้จริง

3) ด้านโครงสร้างพื้นฐาน องค์ประกอบการบริหารจัดการเมืองกีฬาตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ สรุปได้ดังนี้ คือ มีสถานบริการและสิ่งอำนวยความสะดวกทางการกีฬาอย่างเพียงพอ มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้กับเยาวชนและประชาชนในพื้นที่อย่างเพียงพอต่อการออกกำลังกาย มีการปรับปรุงสนามกีฬา สิ่งอำนวยความสะดวก สำหรับนักกีฬาให้มีมาตรฐาน มีการจัดอบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้ตัดสิน ผู้ฝึกสอน นักกีฬาและบุคลากรทางการกีฬา มีการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานให้รองรับกิจกรรมทางด้านกีฬา การท่องเที่ยวและอุตสาหกรรมกีฬา มีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างภาครัฐและภาคเอกชนในการประชาสัมพันธ์ การเชิญชวนเข้าร่วมกิจกรรม มีการวางแผนพัฒนาความสามารถนักกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องไว้อย่างชัดเจน มีการจัดอบรมการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง มีคณะกรรมการคัดเลือกพิจารณา คัดเลือกนักกีฬา บุคลากรที่เกี่ยวข้องไว้อย่างชัดเจน มีการส่งเสริมนักกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ระดับตำบล ระดับอำเภอ ระดับจังหวัด ระดับภาค ระดับประเทศ และระดับนานาชาติ มีการจัดสวัสดิการให้กับนักกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง มีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับสมาคมกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทยหรือหน่วยงานกีฬาต่าง ๆ มีสนามการแข่งขันและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ได้มาตรฐาน มีแผนงานการจัดการแข่งขันไว้ชัดเจน มีฐานข้อมูลทะเบียนของนักกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง

4) ด้านความร่วมมือ องค์ประกอบการบริหารจัดการเมืองกีฬาตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ สรุปได้ดังนี้ คือ มีการสร้างความร่วมมือกับหน่วยงานของรัฐและเอกชน เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬา มีการส่งเสริมความร่วมมือกับหน่วยงานของรัฐและเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ มีการส่งเสริมความร่วมมือกับหน่วยงานของรัฐและเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการแข่งขันกีฬา ในระดับชาติและนานาชาติ

มีการกำหนดให้หน่วยงานของรัฐและเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบายและการวางแผนด้านการบริหาร มีการกำหนดให้หน่วยงานของรัฐและเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดแผนการพัฒนากีฬา ให้สอดคล้องกับแผนพัฒนากีฬาชาติฉบับปัจจุบัน มีการส่งเสริมความร่วมมือกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีการส่งเสริมความร่วมมือกับประชาชนในท้องถิ่น

5) ด้านวิชาการ องค์ประกอบของการบริหารจัดการเมืองกีฬาตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ สรุปได้ดังนี้ คือ มีการแต่งตั้งคณะกรรมการด้านวิชาการหรือผู้ทรงคุณวุฒิ ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา มีการกำหนดแผนการดำเนินงานด้านวิชาการ มีการกำหนดแผนการอบรมพัฒนาประสิทธิภาพของนักกีฬาและบุคลากรส่วนที่เกี่ยวข้อง มีการนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้กับนักกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง มีการสนับสนุนงบประมาณด้านการวิจัยเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬา มีการสนับสนุนจัดตั้งศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา มีการเพิ่มบุคลากรทางด้านพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่มากความรู้ความสามารถ มีการอบรมพัฒนาบุคลากรด้านเทคโนโลยีสารสนเทศการสื่อสาร มีการจัดทำข้อมูลหรือเก็บข้อมูลทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาอย่างเป็นระบบ

3. การประเมินรูปแบบการประเมินค่าความเป็นไปได้และค่าความสอดคล้องของแนวทางการพัฒนาการบริหารจัดการเมืองกีฬา มีวัตถุประสงค์ เพื่อยืนยันถึงความเป็นไปได้และความสอดคล้อง โดยกำหนดประเด็นสนทนากลุ่ม (Focus Group) ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อยืนยันรวมถึงการตัดสินความเป็นไปได้ ความสอดคล้องกันตลอดจนฉันทามติที่มีต่อแนวทางการพัฒนาการบริหารจัดการเมืองกีฬา ซึ่งเป็นการดำเนินการตามเทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique) รวบรวมข้อมูลนำมาวิเคราะห์และสรุปแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬา

สรุปการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญได้ว่า ทุกคนเห็นด้วยว่าองค์ประกอบการบริหารจัดการเมืองกีฬาเป็นไปได้จริงทุกประการ

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาและการสังเคราะห์ความสอดคล้องของแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบในการบริหารจัดการเมืองกีฬาที่มีผู้ให้แนวคิดเหมือนกันพบว่า อาจเป็นเพราะองค์ประกอบในบริหารจัดการเมืองกีฬานั้น มีความสำคัญต่อการบริหารเมืองกีฬา ผู้วิจัยจึงได้สังเคราะห์องค์ประกอบของบริหารจัดการเมืองกีฬาและนำแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการอธิบายโครงสร้างกำหนดองค์ประกอบของการเสนอแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬา พบว่า การบริหารจัดการเมืองกีฬา มีประเด็นที่สำคัญนำมาอภิปราย ดังนี้

1. ด้านนโยบายและการวางแผน

มีการกำหนดยุทธศาสตร์ในการพัฒนาเมืองกีฬา แนวทางในการพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐานสู่ความเป็นเลิศ มีการกำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย วัตถุประสงค์ ตัวชี้วัดของการบริหารงานเมืองกีฬา จัดทำแผนยุทธศาสตร์โดยสอดคล้องกับแผนพัฒนากีฬาฉบับปัจจุบัน ในการพัฒนากีฬาเป็นเลิศ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ การกีฬาแห่งประเทศไทย (Sport Authority of Thailand, 2011) ซึ่งเป็นหน่วยงานหลักที่กำกับดูแลว่าควรมีการกำหนดโครงสร้างการบริหารงานเมืองกีฬา ต้องมีนโยบายในการสนับสนุนส่งเสริมทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ ต่อนักกีฬา มีระบบการพัฒนานักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศอย่างชัดเจนและต่อเนื่อง สอดคล้องกับ ฉัตรชัย สุขสันต์ (Chatchai Suksan, 2018) ในการดำเนินงานด้านกีฬาเป็นเลิศจำเป็นต้องมีการวางแผนระยะสั้น ระยะกลางและระยะยาว มีการจัดทำแผนยุทธศาสตร์นอกจากนั้น ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (Paiboon Srichaisawat, 2019) การกำหนดยุทธศาสตร์การกำหนดแผนการบริหาร ที่สอดคล้องกับแผนพัฒนากีฬาชาติ มีการจัดทำแผนการเบิกจ่ายงบประมาณที่ได้จากการกีฬาแห่งประเทศไทย มีแผนเบิกจ่ายครบถ้วน บริหารงบประมาณอย่างเป็นระบบ ถูกต้อง โปร่งใสชัดเจน

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ตรวจสอบได้ เพื่อให้องค์กรสามารถขับเคลื่อนไปได้ตามเป้าหมายขององค์กร ควบคู่กับการพัฒนาบุคลากรในองค์กร เพื่อขจัดอุปสรรคที่จะมาถึงเป้าหมายข้างหน้าได้ ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้ได้ว่าจะทำอะไร สอดคล้องกับ ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล (Pakpoom Ratanarojanakul, 2011) กำหนดตัวชี้วัดการดำเนินงานขององค์กร บริหารงบประมาณอย่างเป็นระบบถูกต้อง โปร่งใส มีประสิทธิภาพและตรวจสอบได้ วางแผนการจัดการแข่งขันอย่างเป็นระบบ จัดทำข้อมูลนักกีฬาและบุคลากรทางการกีฬา

2. ด้านการบริหารจัดการ

การบริหารจัดการเมืองกีฬา จะบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ให้มีประสิทธิผลได้นั้นจำเป็นที่จะต้องมีโครงสร้างการบริหารจัดการที่เข้มแข็ง ซึ่งสอดคล้องกับ นนชัย ศานติบุตร (Nonchai Santibutr, 2007) รูปแบบของการดำเนินงานตามปัจจัยหลักความสำเร็จโดยจำเป็นที่จะต้องมีกระบวนการบริหารจัดการที่ดี การที่จะทำให้การบริหารบรรลุเป้าหมายได้นั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องกำหนดแนวทางการบริหารงานที่มีประสิทธิภาพ มีโครงสร้างการบริหารที่ชัดเจน โดยส่วนสำคัญในกระบวนการบริหารจัดการต้องมีการรวบรวมข้อมูลการปฏิบัติงานและรายงานในรอบปีที่ผ่านมาการจัดทำแผนยุทธศาสตร์โดยสอดคล้องกับแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับปัจจุบัน จึงต้องมีการวางแผนโครงการส่งเสริมพัฒนาอย่างชัดเจน (Bridges, & Roquemore, 2001) การแบ่งงานตามโครงสร้างของแต่ละบุคคล เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามกระบวนการบริหาร โดยมีขั้นตอนตามที่องค์กรได้ตั้งไว้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้รับผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพต่อองค์กร สอดคล้อง Schermenhorn, Hunts, & Osborn (2000) กล่าวว่า การจัดองค์กร หมายถึง การแบ่งงานตามสายงานให้กับบุคลากรที่มีความเหมาะสมกับตำแหน่งและการจัดสรรการใช้ทรัพยากร ให้เพียงพอต่อการปฏิบัติงานเพื่อให้การดำเนินงานบรรลุผลสำเร็จและตรงตามเป้าหมาย ซึ่งสอดคล้องกับคณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (National Economic and Social Development Board, 2020) ที่กำหนดให้มียุทธศาสตร์การพัฒนาการออกกำลังกายและการกีฬาขั้นพื้นฐาน ยุทธศาสตร์การพัฒนาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อมวลชนยุทธศาสตร์การพัฒนาการกีฬาและองค์กรเครือข่าย เข้าสู่ระบบสารสนเทศอย่างเป็นปัจจุบัน มีโครงการความร่วมมือในการพัฒนาการกีฬาและการศึกษากับสถาบันการศึกษาและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ให้นักกีฬาทุกกลุ่ม ทุกระดับ มีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันและพัฒนาความสามารถ โดยมุ่งเน้นความเป็นเลิศในการแข่งขันกีฬาทั้งระดับชาติและนานาชาติ มาตรการการพัฒนานักกีฬาจากความสอดคล้องดังที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าการจัดการองค์กรนั้นมีความสำคัญต่อการพัฒนาเป็นอย่างยิ่ง หากการบริหารจัดการด้านการจัดองค์กรดี บุคลากรขององค์กรปฏิบัติงานได้อย่างเต็มที่เต็มความสามารถ ตามภาระหน้าที่การทำงานและงานที่ได้รับมอบหมาย ให้รับผิดชอบตามความสามารถและความถนัด ก่อให้เกิดประโยชน์หลายด้าน คือ ประโยชน์ต่อองค์กร ประโยชน์ต่อผู้บริหาร และประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติงาน กำหนดเกณฑ์มาตรฐานในการปฏิบัติงาน จัดทำงบดุลเงินงบประมาณ ทุก 3 เดือน และประจำปี วัดผลเปรียบเทียบ ผลงานจริงกับมาตรฐานที่กำหนด มีการประชุมเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ประเมินผลเกี่ยวกับประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับ ธงชัย สันติวงษ์ (Thongchai Santiwong, 1998) ได้ให้ความหมายว่า การควบคุมงานเป็นเครื่องชี้ให้เห็นสิ่งที่เป็นไปต่าง ๆ ที่จะรายงานผลให้ผู้บริหารทราบว่า หลังจากทำการวางแผนที่ดี จัดองค์กรได้ดี ชี้นำองค์กรได้ดี สุดท้ายแล้วประสบความสำเร็จตามแผนหรือไม่ ซึ่งผู้บริหารและผู้ร่วมงานทุกคนต้องตระหนักว่า การควบคุมเป็นการกำกับให้การปฏิบัติงานเป็นไปตามแผนงานและบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนด ไม่ใช่การคอยจับผิด จึงเห็นได้ว่าองค์กรใด ๆ ก็ตามแม้ว่าจะมีการจัดโครงสร้างขององค์กร การวางแผนงานมีการกำหนดตำแหน่ง

หน้าที่ความรับผิดชอบ มีการอำนวยการ มีการสอนงาน แล้วก็ตามแต่การปฏิบัติงานอาจไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมายและเป้าหมายที่กำหนดไว้ก็ได้

3. ด้านโครงสร้างพื้นฐาน

ควรมีความพร้อมในทุกด้าน เช่น สนามกีฬา อุปกรณ์ รวมทั้งสิ่งอำนวยความสะดวก สาธารณูปโภคที่ได้มาตรฐาน รวมทั้งการส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ โดยส่งเสริมให้เกิดความรู้และความตระหนักในประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาขั้นพื้นฐานที่มีความจำเป็นต่อทักษะในการดำรงชีวิต รวมถึงการปฐมพยาบาลเบื้องต้น รวมถึงความรู้และทัศนคติที่ถูกต้อง ในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อรักษาสุขภาพสอดคล้องพรพิมล รุ่งเรืองศิลป์ (Pornpimon Rungruengsilp, 2017) ซึ่งได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัยราชภัฏพบว่า ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกควรจะมีการจัดสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้มีมาตรฐาน มีความปลอดภัยในการใช้งาน มีการจัดและดำเนินการที่เหมาะสมและเพียงพอ ซึ่งจะช่วยในการปฏิบัติงานด้านกีฬา เพื่อสุขภาพเกิดความพร้อม และประสิทธิภาพสอดคล้องกับเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของงานด้านกีฬา เพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น ส่งเสริมสนับสนุน การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการของประชาชนอย่างต่อเนื่องในระดับท้องถิ่น ระดับจังหวัด ระดับภูมิภาค และระดับชาติ ส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการตามความถนัดหรือความสนใจเฉพาะบุคคล ส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการออกกำลังกาย การกีฬาและนันทนาการ ส่งเสริมสนับสนุนความร่วมมือระหว่างภาครัฐและเอกชน ในการร่วมลงทุนและบริหารจัดการสนามกีฬาในระดับชุมชน ท้องถิ่นและระดับประเทศ ต้องถือเป็นนโยบายระดับชาติ ที่จะต้องจัดให้มีสนามกีฬาทุกจังหวัดสำหรับเยาวชนและประชาชนควรจะมีส่วนเข้ามาร่วมลงทุนช่วยเหลือภาครัฐในการจัดสร้างสนามกีฬาและมีการบริหารจัดการ ในรูปแบบของการจัดหารายได้ชนิดที่เอื้อประโยชน์ซึ่งกันและกัน สนามกีฬาส่วนใหญ่ที่มีอยู่ก็จะกระจุกกันอยู่แต่เฉพาะในตัวเมือง ควรหาหนทางในการกระจายงบประมาณช่วยเหลือในการจัดให้มีสนามกีฬาในทุก ๆ อำเภอ ตามสภาพความเหมาะสมและความเป็นจริง สมาคม สโมสรต้องร่วมกับรัฐและชุมชนนั้น ๆ ในการจัดให้มีสนามกีฬาและจัดหาบุคลากรที่จะทำหน้าที่จัดกิจกรรมและดูแลสนามเพื่อให้อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ตลอดเวลา

4. ด้านการมีส่วนร่วม

ได้มีโอกาสร่วมรับรู้ ร่วมคิด ร่วมปฏิบัติ ร่วมตัดสินใจ จึงเกิดความผูกพัน มีความเชื่อถือและไว้ใจกัน จึงทำให้บุคลากรทำงานด้วยความตั้งใจและสบายใจ สามารถปรับปรุงและพัฒนางานในช่วงเวลาที่ถูกต้องเหมาะสมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ฐิตินันท์ นันทนพิบูล (Thitinan Nanthanaphiboon, 2014) ที่ศึกษาการมีส่วนร่วมเปิดโอกาสให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นร่วมกันตัดสินใจ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ตลอดจนการประเมินผลโดยทุกฝ่ายภายใต้สำนึกในหน้าที่และความรับผิดชอบร่วมกัน ทำให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร การดำเนินงาน ความเจริญก้าวหน้าประสบความสำเร็จด้วยดี การจัดกิจกรรมทางกีฬามีแรงขับเคลื่อนเชิงพาณิชย์มากขึ้น มีรายได้สู่ท้องถิ่น ความพึงพอใจส่งผลให้ประชาชนและเยาวชนรักสามัคคีช่วยกันดูแลสนามกีฬาท้องถิ่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ วีรพร เชื้ออ่า (Weeraporn Chuea - am, 2010) พบว่า บทบาทหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นตามกฎหมายในการกำกับดูแล งบประมาณ บทบาทผู้บริหาร ภาวะผู้นำและวิสัยทัศน์ของผู้บริหาร บุคลากรที่ได้นำการติดตามประเมินผลมาใช้ในการบริหารจัดการงานสนามกีฬา นอกจากนั้น การจัดการความร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยมุ่งเน้นให้มีการบริหารจัดการด้านการ

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

กีฬา ส่งเสริมให้มีการลงทุนและการพัฒนาด้านกีฬา โดยสร้างแรงจูงใจ เพื่อกระตุ้นให้ภาคเอกชนเห็นประโยชน์ในการพัฒนาและการลงทุนในการกีฬา สอดคล้องกับ Prince Edward Island Community and Cultural Affairs (2004) ผู้บริหารงานกีฬาและผู้ปฏิบัติงานมีส่วนร่วมในการทบทวนและประเมินผลการทำหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ พร้อมทั้งหาแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะกับสภาพตามความเป็นจริงของการปฏิบัติ โดยบุคลากรมีส่วนร่วมในการทบทวน ติดตามและประเมินผลยุทธศาสตร์แผนปฏิบัติการ นโยบายและวัตถุประสงค์ของการบริหารงานกีฬา (Australian Sports Commission, 2004) ขั้นตอนการประเมินกลยุทธ์ควรที่จะให้บุคลากรมีส่วนร่วมในการวางแผน กำกับติดตามประเมินผล เพื่อที่จะได้เปรียบเทียบกับองค์กรหรือหน่วยงานกีฬาอื่น ๆ ว่ามีประสิทธิภาพมากน้อยแค่ไหน เช่น นโยบายด้านภาษี เพื่อการพัฒนากีฬา เป็นต้น รวมทั้งการสนับสนุนคุณภาพชีวิตของบุคลากรและองค์กร ที่เกี่ยวข้องด้านการกีฬา นอกจากนี้ สิ่งที่สำคัญต่อการพัฒนากีฬาอาชีพอีกเรื่องหนึ่ง คือ นักกีฬาอาชีพจะต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถและมีคุณภาพในระดับจัดการแข่งขันที่ได้มาตรฐานสากล จึงจะได้รับความนิยมจากผู้ชมและได้รับการสนับสนุนจากผู้ให้การสนับสนุน (Sponsor) หน่วยงานและสถาบันกีฬาอาชีพจะต้องนำหลักการตลาด (Marketing Mixed) เข้ามาบริหารจัดการด้านต่าง ๆ ด้วย ได้แก่ ผลิตภัณฑ์หรือผลผลิตสนามแข่งขัน ราคาค่าชมและการส่งเสริมการประชาสัมพันธ์ เป็นต้น จึงจะทำให้การพัฒนากีฬาอาชีพประสบความสำเร็จ เพื่อให้กีฬาอาชีพของประเทศไทยมีการพัฒนาอย่างยั่งยืน การกีฬาแห่งประเทศไทย (Sport Authority of Thailand, 2011) เน้นความสำคัญกับบุคลากรกีฬา นักกีฬา ผู้ที่เกี่ยวข้องและประชาชน ถือเป็นจุดเริ่มต้น ในการพัฒนาเพื่อสร้างให้เกิดความภักดี ความรัก ความผูกพันกับทีมหรือสมาคม ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการพัฒนากีฬาอาชีพอย่างยั่งยืน

5. ด้านวิชาการ

สนับสนุนให้มีการจัดโครงการต่าง ๆ อย่างเป็นรูปธรรม โดยประสานความช่วยเหลือและความร่วมมือจากหน่วยงานทางการกีฬาในประเทศ นักวิทยาศาสตร์การกีฬาในสาขาต่าง ๆ เช่น จิตวิทยาการกีฬา ชีวกลศาสตร์การกีฬา โภชนาศาสตร์การกีฬา สรีรวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา และการจัดการทางการกีฬายังมีน้อย ไม่เพียงพอกับการขอรับบริการของสมาคมกีฬาและชมรมกีฬาต่าง ๆ สอดคล้องกับ การกีฬาแห่งประเทศไทย (Sport Authority of Thailand, 2011) รัฐบาลควรสนับสนุนให้สถาบันการศึกษาผลิตนักวิชาการในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาอย่างเร่งด่วน โดยจัดทำเป็นแผนงานระยะสั้นและแผนงานระยะยาว สนับสนุนสถานที่และอุปกรณ์เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อการศึกษาค้นคว้าและวิจัย ตลอดการนำผลการวิจัยมาใช้อย่างเป็นรูปธรรม จะต้องรีบเร่งให้การสนับสนุนการจัดตั้งศูนย์วิจัยและพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬา ในสถาบันการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเป็นการเร่งด่วน สนับสนุนงบประมาณสำหรับการวิจัยทางด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกายและโภชนาการ ทางด้านกีฬาเพื่อให้สามารถนำผลการวิจัยนั้นมาใช้ให้เป็นรูปธรรม สนับสนุนการลงทุนของภาครัฐ โดยประสานงานกับศูนย์วิจัยทางวิทยาศาสตร์การกีฬาในต่างประเทศ เพื่อจัดส่งผู้เชี่ยวชาญมาให้ความรู้และจัดหาเครื่องมืออุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกและการทดสอบที่มีราคาไม่สูงนัก ทั้งนี้ เพื่อเป็นการเปิดโลกทัศน์ให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้กว้างขวางขึ้น โดยมุ่งสร้างและพัฒนาบุคลากร ด้านการกีฬาและนันทนาการทั้งครูหรือผู้สอนกีฬา ผู้ตัดสินกีฬา นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้บริหารการกีฬา อาสาสมัครกีฬา ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ อย่างเป็นระบบและมีมาตรฐาน สามารถถ่ายทอดความรู้ให้เด็ก เยาวชน ประชาชนทั่วไป บุคคลกลุ่มพิเศษและผู้ด้อยโอกาสได้อย่างถูกต้องและสามารถต่อยอดศักยภาพในการพัฒนาเป็นบุคลากรทางการกีฬาและนันทนาการที่มีมาตรฐานของประเทศ รวมทั้งการสนับสนุนและส่งเสริมการผลิตบุคลากรและการพัฒนานวัตกรรมที่สนับสนุนการพัฒนากีฬาและนันทนาการ ควรมีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ และ

ความชำนาญทางด้านกีฬาอย่างเพียงพอหรือส่งบุคลากรเข้าร่วมการอบรมให้มีความรู้ ความสามารถและควรมีการจัดหาผู้จัดการทีมและผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ ความสามารถ สอดคล้องกับ อัษ แสนภักดี (At Saenpakdee, 2015) พบว่า การจัดการอบรมให้แก่บุคลากรทางกีฬา ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาเพื่อเป็นการพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ ๆ มีการนำเอาอุปกรณ์ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาใช้ในการฝึกซ้อม นอกจากนั้น กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา นำเสนอแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ เป็นแผนแม่บทเพื่อบรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ในยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561 - 2580) โดยในประเด็นเรื่องศักยภาพการกีฬา ระบุไว้ว่า ยุทธศาสตร์ชาติให้ความสำคัญกับการกีฬาและนันทนาการบนฐานของวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างการพัฒนาทั้งในการเสริมสร้างสุขภาวะ การพัฒนาจิตใจ การสร้างความสามัคคีของคนในชาติ หล่อหลอมการเป็นพลเมืองดี พัฒนาคุณภาพชีวิต รวมถึงสร้างชื่อเสียงและเกียรติภูมิของประเทศชาติ จะเห็นได้ว่าการกีฬาและนันทนาการเป็นกลไกสำคัญยิ่งในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่เป็นที่ยอมรับในระดับสากลในการสร้างคุณค่าและมูลค่าให้แก่ประเทศ โดยในช่วงที่ผ่านมาคนไทยมีแนวโน้มการออกกำลังกาย ทิศทางการขับเคลื่อนศักยภาพการกีฬาในแผนแม่บทฯ จะมุ่งเน้นการส่งเสริมการใช้กิจกรรมกีฬาและนันทนาการ บนฐานของวิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างสุขภาวะของประชาชนอย่างครบวงจรและมีคุณภาพมาตรฐาน การสร้างนิสัยรักกีฬาและมีน้ำใจเป็นนักกีฬา โดยประกอบด้วย 3 แผนย่อย ดังนี้ การส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาขั้นพื้นฐานให้กลายเป็นวิถีชีวิต

ประโยคนี้จะยังคงไว้ไหมคะ รู้สึกว่าข้อความหายไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ในการนำการพัฒนาแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬา ควรนำรูปแบบไปใช้อย่างเป็นระบบ โดยจะต้องดำเนินการตามขั้นตอนและกระบวนการของการพัฒนาแนวทางการบริหารจัดการเมืองกีฬาที่นำเสนอให้ครบทุกด้านตามองค์ประกอบ เนื่องจากแต่ละองค์ประกอบมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกัน ด้านการวางแผนควรมีการกำหนดนโยบาย และมีแผนในการจัดการทั้งระบบ ด้านการจัดองค์กรควรมีหน่วยงานและผู้รับผิดชอบด้านการจัดการ ด้านการนำ / ปฏิบัติการ มีการจัดสรรทรัพยากร และจัดสวัสดิการอย่างเหมาสมเพียงพอ มีการกำหนดมาตรฐานกำกับติดตาม ประเมินผลการปฏิบัติงานและนำผลมาปรับปรุงพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

2. ข้อองค์ความรู้ในครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลเพื่อทำการวิจัยและสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการในด้านต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพสูงสุดต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะจากการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ควรมีการทำวิจัยเพื่อศึกษารูปแบบการบริหารจัดการเมืองกีฬาแบบยั่งยืนเพื่อหาองค์ประกอบและความเป็นไปได้ในการบริหารจัดการเมืองกีฬาแบบยั่งยืน

2. ควรมีการศึกษาผลสัมฤทธิ์ของการบริหารจัดการเมืองกีฬา

References

At Saenpakdee. (2015). *Model of administrative factors effecting the effectiveness of sports for excellence in Public Higher Education Institutes* (Doctoral dissertation), Burapha University.

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

Australian Sports Commission. (2004). *Planning in sport. Retrieved from* http:// www.ausport.gov.au /nso.

Bridges, J., & Roquemore, L. (2001). *Management for Athletic / Sport Administration* (3rd ed.). Georgia: ESM Books.

Chatchai Suksan. (2018). *Development of sports promotion strategies for university excellence*. (Master's thesis), Burapha University.

Certo, Samuel, S. C. (2016) *Modern management: Concepts and skill / Samuel C. Certo and S. Trevis Certo*. (14th ed.). New Jersey: Prentice Hall.

Melnyk, Steven A., & David R. Denzler. (1996) .*Operations Management*: A value driven approach. MASS: Irwin: McGraw-Hill,

Ministry of Tourism and Sports Deputy Office. (2016). *Quarterly tourism economy to support the ability in joining ASEAN Economic Community*. Bangkok: CU Print.

National Economic and Social Development Board, Office. (2020). *The Twelfth National Economic and Social Development Plan (2017 - 2021).* Retrieved from www.nesdb.go.th

Nonchai Santibutr (2007). *A proposed model of professional football development in Thailand*. Bangkok: Chulalongkorn University.

Paiboon Srichaisawat. (2019). The administrative model of athletic association of Thailand Patron: His Majesty the King. *Journal of Faculty of Physical Education*, *17*(1).

Pakpoom Ratanarojanakul. (2011*). A managerial strategic model for ecotourism rock climbing in Thailand* (Doctoral dissertation), Burapha University.

Prince Edward Island Community and Cultural Affairs. (2004). *Planning your sport future.* Retrieved from http://www.gov.pe.ca/educ

Pornpimon Rungruengsilp. (2017). *Development of sports management model for health in Rajabhat University* (Doctoral dissertation), Naresuan University.

Schermerhorn. J. R., Hunt, J. G., & Osborn, R. N. (2000). *Organizational behavior* (7 th ed.). USA: Wiley and Sons.

Sport Authority of Thailand. (2011). *The report according to the memorandum of the policy implementation the year 2011*, *The level of achievement of the sporting excellence*. Bangkok: Division of the Sporting Excellence.

Thongchai Santiwong. (1998). *Organization Theory and Organization Design*. Bangkok: Thai Wattana Panich.

Thitinan Nanthanaphiboon. (2014*). Teacher's participation in school administration in educational extension school*, *Amphoe Khao Chamao, Rayong Primary Education Area Office 2* (Master's thesis), Burapa University.

Weeraporn Chuea - am. (2010). *The development of local - based education management model under the Primary Educational Area Office*, North Eastern Region (Master's thesis), Ramkhamhaeng University.

Received: August, 4, 2021
Revised: September, 21, 2021
Accepted: September, 22, 2021

Academic Journal of Thailand National Sports University

การพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้า สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

โสภา ช้อยชด จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และกมลวรรณ ตังธนกานนท์
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ พัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น วิธีดำเนินการวิจัย แบ่งออกเป็น 4 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ระยะที่ 2 วิเคราะห์และสรุปข้อมูล ระยะที่ 3 พัฒนาโปรแกรมฯ และระยะที่ 4 ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมฯ โดยการเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 7 ท่าน เพื่อประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น จากนั้นนำโปรแกรมที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อยถึงปานกลาง จำนวน 15 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมในการจัดกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียน ประกอบด้วย 4 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านตนเอง ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านเพื่อน/คนรัก และปัจจัยด้านสังคม นอกจากนี้ แนวคิดการบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหาร่วมกับแนวคิดการบำบัดด้วยการออกกำลังกายมีความเหมาะสมที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรม 2) องค์ประกอบของโปรแกรม ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อการเรียนรู้ และการประเมินผล 3) กิจกรรมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 8 กิจกรรม ได้แก่ (1) ใครคือตัวฉัน (2) ต้นเหตุที่แท้จริง (3) ทางหนี ทีไล่ (4) หนทางการแก้ปัญหา (5) ฉันเลือกเธอ (6) ลงมือด้วยตนเอง (7) ทุกปัญหามีทางออกเสมอ และ (8) ผลลัพธ์จากการลงมือทำ ระยะเวลาในการจัดโปรแกรมใช้เวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ๆ ละ 90 นาที และ 4) โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเหมาะสมเท่ากับ 4.36 สรุปได้ว่า โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้เป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพและอาจนำไปสู่การลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

คำสำคัญ: โปรแกรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้า; แนวคิดการบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหา; แนวคิดการบำบัดด้วยการออกกำลังกาย; นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

Corresponding Author: ศ. ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Email: jintana.s@chula.ac.th

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

DEVELOPMENT OF A BEHAVIOUR INTERVENTION PROGRAM TO REDUCE DEPRESSION LEVELS FOR LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Sopa Choychod, Jintana Sarayuthpitak, and Kamonwan Tangdhanakanond
Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

The aim of this study was to develop an effective intervention program to reduce depression levels among Thai lower secondary school students with a mild to moderate depression. The development of the intervention was divided into 4 phases, i.e.; phase 1) literature review, phase 2) content analysis, phase 3) content development, and phase 4) evaluation of the suitability of the intervention by 7 experts. Thereafter, the intervention was pilot tested on 15 participants who had mild to moderate depression levels. The literature review revealed that there were 4 groups of depression factors, consisting of personal factors, family factors, friendship and romantic intimacy factors and social factors, which were used in the design of the intervention. Furthermore, the simultaneous implementation of problem-solving therapy (PST) and exercise therapy (ET) was found to be suitable to reduce depression. The designed activities of the intervention were listed and divided into several elements including the activity name, objective, concept, learning activity, instruction media and assessment. The activities were spread over the course of each week starting with: 1) “Who am I?” 2) “What is the true cause?” 3) “Finding a solution” 4) “Problem-solving methods” 5) “I choose you” 6) “Solving the problem by myself” 7) “There is a solution for every problem” and 8) “Evaluating the result of the solution”. The duration of the intervention was set for 8 weeks with 2 sessions per week of 90 minutes. According to the pilot test, the intervention was rated as “most suitable” with a score of 4.36. This indicated that the intervention might be effective in reducing depression levels among lower secondary school students.

Keywords: Intervention to reduce depression, Problem - solving therapy, Exercise therapy, Lower secondary school students

Corresponding Author: Prof. Jintana Sarayuthpitak, Ph.D., Faculty of Education, Chulalongkorn University
Email: jintana.s@chula.ac.th

บทนำ

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นเป็น 1 ใน 10 สถานการณ์เด่นทางสุขภาพจากรายงานสุขภาพคนไทย พ.ศ. 2563 ทั้งนี้ภาวะซึมเศร้ากำลังเป็นปัญหาใหญ่ของเยาวชนทั่วโลก เพราะส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม รวมถึงสภาวะอารมณ์ที่หดหู่และปัญหาสุขภาพ ซึ่งมีโอกาสเกิดได้บ่อยในเด็กและเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 10 - 18 ปี นอกจากนี้ ภาวะซึมเศร้ายังเป็นสาเหตุสำคัญของการนำไปสู่การฆ่าตัวตายในวัยรุ่น โดยเด็กและเยาวชนในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีสถิติการฆ่าตัวตายต่อประชากร 100,000 คน สูงเป็นอันดับสองของโลก (Institute of Population and Social Research, Mahidol University, 2020) สอดคล้องกับข้อมูลขององค์การอนามัยโลกที่ระบุว่า ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นทั่วโลก และยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำเกิดให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมา รวมถึงนำไปสู่การฆ่าตัวตาย (World Health Organization: WHO, 2020)

ส่วนสถานการณ์ในประเทศไทย จากข้อมูลการสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย พ.ศ. 2558 พบว่า 1 ใน 10 ของวัยรุ่นไทย หรือร้อยละ 13 เคยพยายามฆ่าตัวตาย (Ornuma Poksombut, Kitti Larpsombutsir, & Chanakarn Danvanakijcharoen, 2018) ซึ่งข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับผลการศึกษาต่อมาเกี่ยวกับความชุกของภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทย ที่รายงานว่า วัยรุ่นไทยมีภาวะซึมเศร้าตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป ร้อยละ 17.5 และมีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึง ร้อยละ 49.8 นอกจากนี้ยังพบว่า ร้อยละ 20.5 หรือ 1 ใน 5 ของวัยรุ่นไทยมีความคิดอยากตาย (Wimonwan Panyawong, Rattanasak Santitadakul, & Chosita Pavasuthipaisit, 2020) จากข้อมูลข้างต้น แสดงให้เห็นว่าภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายเป็นปัญหาที่สำคัญของวัยรุ่นไทยและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนพบว่า กลุ่มตัวแปรที่น่าจะส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียน ประกอบด้วย 4 ปัจจัย ดังนี้ 1) ปัจจัยด้านตนเอง ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง ทัศนคติด้านลบ ความสามารถทางการเรียน ความแข็งแกร่งในชีวิต และการสิ้นหวังในชีวิต 2) ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ความผูกพันภายในครอบครัว และฐานะทางเศรษฐกิจ 3) ปัจจัยด้านเพื่อน/คนรัก ได้แก่ ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และการผิดหวังจากความรัก 4) ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ การเสพติดการใช้โทรศัพท์และอินเทอร์เน็ต และการสนับสนุนทางสังคม (Banjong Janjadkarn et al., 2019; Ingkata Kotnara, Waraluk Kittiwatanapaisan, & Somporn Rungreangkulkij, 2015; Kamolvisa Techapoonpon et al., 2018; Khanittha Chitching et al., 2017; Nuanchira Chanralaksana,Tusana Thaweekoon, & Sopin Sangon, 2015; Sarawalee Suntornvijitr et al., 2018; Sopin Sangon et al., 2018; Sunee Thipkasorn & Tipat Sotthiwarn, 2015; Sunun Seangsanaoh et al., 2017; Titinan Pewnil & Pimonpan Isarabhakdi, 2015; Wongdyan Pandii, 2015; Ang et al., 2019; Dardas et al., 2018; Horwitz et al., 2017; Malak & Khalifeh, 2017; Mohammadi et al., 2019; Orchard & Reynolds, 2018; Wolfe et al., 2019) ทั้งนี้การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนนั้น สามารถนำข้อมูลมาประกอบการออกแบบกิจกรรม เพื่อให้การจัดกิจกรรมเกิดประสิทธิผลสูงสุดในการป้องกันและลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียน อย่างไรก็ตาม การจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นนั้น สิ่งสำคัญ คือ แนวคิดที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมฯ

นอกจากนี้ จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่า แนวคิดการบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหาร่วมกับแนวคิดการบำบัดด้วยการออกกำลังกายมีความเหมาะสมในการนำมาประยุต์ใช้เพื่อพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ ทั้งสองแนวคิดนี้ยังได้รับการสนับสนุนให้นำมาประยุกต์ใช้ โดยกรมสุขภาพจิตที่อธิบายว่า

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อยถึงปานกลางนั้น สามารถนำเอาแนวคิดการบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหาและแนวคิดการบำบัดด้วยการออกกำลังกายมาประยุกต์ใช้เพื่อให้การบำบัดเกิดประสิทธิผลมากที่สุด (Thai Department of Mental Health, 2011)

แนวคิดการบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหา เป็นการบำบัดที่เน้นให้ผู้รับการบำบัดพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างมีเหตุมีผล และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการเผชิญหน้ากับปัญหาและป้องกันการเกิดปัญหาเดิมซ้ำ (Bell, & D'Zurilla, 2009; Eskin, 2013; National Collaborating Centre for Mental Health, 2010) โดยขั้นตอนการบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหาประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 รู้ปัญหา ขั้นที่ 2 รู้สาเหตุของปัญหา ขั้นที่ 3 คิดวิธีแก้ปัญหา ขั้นที่ 4 เลือกวิธีแก้ปัญหา ขั้นที่ 5 ดำเนินการแก้ไขปัญหา และขั้นที่ 6 ประเมินผลลัพธ์ (D'Zurilla, & Goldfried, 1971; Oxman, Hegel, Hull, & Dietrich, 2008; Pierce, & Gunn; 2007; Schreuders, Van Oppen, Van Marwijk, Smit, & Stalman, 2005; The USC Edward R. Roybal Institute on Aging, 2018) ส่วนแนวคิดการบำบัดด้วยการออกกำลังกาย เป็นรูปแบบหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีลักษณะเฉพาะเพื่อแก้ไขหรือบำบัดผู้ที่มีปัญหาสุขภาพทั้งทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งนำไปสู่การดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และในการบำบัดภาวะซึมเศร้านั้น แนวคิดการบำบัดด้วยการออกกำลังกายช่วยลดระดับของภาวะซึมเศร้าได้เป็นอย่างดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่น (Carek, Laibstain, & Carek, 2011; Oberste et al., 2020; Perraton, Kumar, & Machotka, 2010; Radovic, Gordon, & Melvin, 2017; Radovic, Melvin, & Gordon, 2018; Thai Department of Mental Health, 2011)

จากสถานการณ์ปัญหาภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นทั่วโลกซึ่งรวมถึงวัยรุ่นไทยที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นดังที่กล่าวข้างต้น เป็นหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าการส่งเสริมสุขภาพจิตของวัยรุ่นเป็นเรื่องที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งการนำแนวคิดมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นนั้น จะต้องให้ความสำคัญและพิจารณาความเหมาะสมของแนวคิดนั้น ๆ นอกจากนี้การป้องกันและลดภาวะซึมเศร้าถือเป็นแนวทางที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย ซึ่งการป้องกันย่อมดีกว่าการแก้ไขปัญหาภายหลัง จึงทำให้การศึกษาในครั้งนี้มุ่งศึกษาในวัยรุ่นตอนต้นหรือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยที่เพิ่งเริ่มเป็นวัยรุ่นซึ่งจะต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มีความซับซ้อนมากขึ้น เพราะฉะนั้นการพัฒนาโปรแกรมที่ช่วยลดภาวะซึมเศร้าจึงควรเริ่มศึกษาตั้งแต่วัยรุ่นตอนต้น อันจะเกิดประโยชน์กับวัยรุ่นไปจนถึงวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ต่อไป นอกจากนี้ยังเป็นการเริ่มปลูกฝังทักษะชีวิตให้กับวัยรุ่นตั้งแต่เนิ่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นทักษะการแก้ไขปัญหาหรือทักษะการคิดวิเคราะห์ เป็นต้น ผลจากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหาร่วมกับแนวคิดการบำบัดด้วยการออกกำลังกายเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับน้อยถึงระดับปานกลาง เพื่อนำข้อมูลมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมความแข็งแรงและภูมิคุ้มกันในจิตใจของวัยรุ่นให้สามารถรับมือกับภาวะซึมเศร้าในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

วิธีดำเนินการวิจัย

การเก็บข้อมูลวิจัย

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษา หลักการพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้า แนวคิดการบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหา และแนวคิดการบำบัดด้วยการออกกำลังกาย

2. วิเคราะห์และสรุปผลข้อมูล โดยนำมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) กำหนดประเด็นในองค์ประกอบของโปรแกรม จำนวนกิจกรรมของโปรแกรม และตารางการดำเนินการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

3. สร้างและพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

4. ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 7 ท่าน ซึ่งกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิโดยต้องมีความรู้ความชำนาญในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ หรือมีประสบการณ์การสอนสุขศึกษา/พลศึกษา ไม่น้อยกว่า 5 ปี และมีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่ามหาบัณฑิต เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมฯ และนำผลการประเมินมาปรับปรุงโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น จากนั้นนำโปรแกรมที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อยถึงปานกลาง (PHQ - A = 5 - 14 คะแนน) จำนวน 15 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมในการจัดกิจกรรม เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม แล้วนำมาปรับปรุงโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

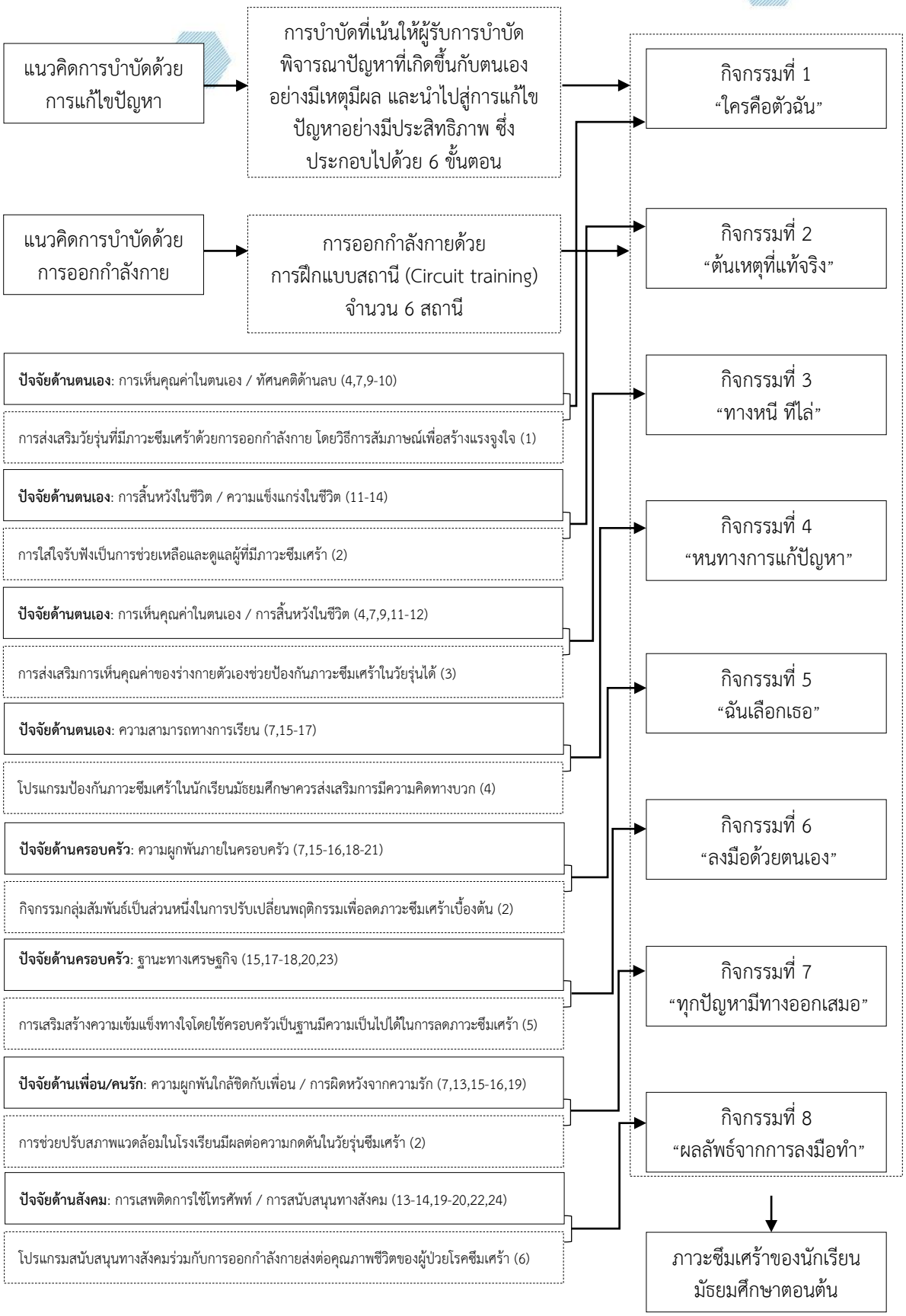
1. การวิเคราะห์ข้อมูลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฯ จากผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ข้อมูลจากแบบประเมินความเหมาะสมซึ่งเป็นการเก็บข้อมูลตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิโดยพิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรมฯ กำหนดค่า 5 ระดับ ได้แก่ 5 หมายถึง เห็นว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมมากที่สุด 4 หมายถึง เห็นว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมมาก 3 เห็นว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมปานกลาง 2 เห็นว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมน้อย และ 1 เห็นว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมน้อยที่สุด โดยกำหนดการแปลผลคะแนนประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฯ ดังนี้ คะแนน 4.20 ขึ้นไป หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด คะแนน 3.40 – 4.19 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก คะแนน 2.60 – 3.39 หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง คะแนน 1.80 – 2.59 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย และคะแนน น้อยกว่า 1.80 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

2. การวิเคราะห์ข้อมูลจากการนำโปรแกรมที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อยถึงปานกลาง (PHQ-A = 5-14 คะแนน) จำนวน 15 คน เป็นการวิเคราะห์โดยการดูภาพรวมของการดำเนินกิจกรรมผ่านการสังเกตความเหมาะสมของเนื้อหากิจกรรมกับผู้เข้าร่วม รวมถึงความเหมาะสมของระยะเวลาที่กำหนดกับการดำเนินกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม เพื่อนำผลการ Try Out มาปรับปรุงโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษารวมถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษา แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น แนวคิดการบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหา และแนวคิดการบำบัดด้วยการออกกำลังกายจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังแผนภาพที่ 1

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)



แผนภาพที่ 1 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

หมายเหตุ: (1) Nasstasia et al. (2019); (2) Child and Adolescent Mental health Rajanagarindra Institute (2018); (3) Chae et al. (2017); (4) Ingkata Kotnara et al. (2015); (5) Chanokporn Sriprasarn et al. (2018); (6) Preedanan Prasitvej & Ratchaneekorn Upasen (2019); (7) Nuanchira Chanralaksana et al. (2015); (9) Orchard & Reynolds (2018); (10) Sunee Thipkasorn & Tipat Sotthiwarn (2015); (11) Horwitz et al. (2017); (12) Wolfe et al. (2019); (13) Sopin Sangon et al. (2018); (14) Banjong Janjadkarn et al. (2019); (15) Wongdyan Pandii (2015); (16) Kamolvisa Techapoonpon et al. (2018); (17) Dardas et al. (2018); (18) Khanittha Chitching et al. (2017); (19) Sunun Seangsanaoh et al. (2017); (20) Sarawalee Suntornvijitr et al. (2018); (21) Ang et al. (2019); (22) Malak & Khalifeh (2017); (23) Mohammadi et al. (2019); (24) Titinan Pewnil & Pimonpan Isarabhakdi (2015)

2. ผลการวิเคราะห์เนื้อหานำไปสู่การกำหนดประเด็นในองค์ประกอบของโปรแกรม จำนวนกิจกรรมของโปรแกรม และตารางการดำเนินการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

องค์ประกอบของโปรแกรมประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) แนวความคิด 4) ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม 5) สื่อการเรียนรู้/แหล่งข้อมูล และ 6) การประเมินผล ทั้งนี้ โปรแกรม ประกอบด้วย 8 กิจกรรม และผลการวิเคราะห์ตารางการดำเนินการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ปรากฏดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แผนการดำเนินการจัดกิจกรรมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อกิจกรรม	ระยะเวลา (สัปดาห์/ครั้งที่)															
	1		2		3		4		5		6		7		8	
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
1. ใครคือตัวฉัน	✓	✓														
2. ต้นเหตุที่แท้จริง			✓	✓												
3. ทางหนี ทีไล่					✓	✓										
4. หนทางการแก้ปัญหา							✓	✓								
5. ฉันเลือกเธอ									✓	✓						
6. ลงมือด้วยตนเอง											✓	✓				
7. ทุกปัญหามีทางออกเสมอ													✓	✓		
8. ผลลัพธ์จากการลงมือทำ															✓	✓

3. ผลการพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

โปรแกรมที่พัฒนาขึ้น เป็นกิจกรรมป้องกันและลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งนี้ กิจกรรมหลัก ๆ ในแต่ละครั้งจะแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ประกอบด้วย 1) กิจกรรมจากผลการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียน ซึ่งเป็นการดำเนินกิจกรรมเพื่อป้องกันและลดภาวะซึมเศร้าให้กับนักเรียน เช่น กิจกรรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น โดยกิจกรรมช่วงแรกจะใช้เวลา 20 นาที 2) กิจกรรมการบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหา เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้หลักการแก้ไขปัญหาในชีวิตจริง โดยดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนการแก้ไขปัญหาทั้ง 6 ขั้นตอน ซึ่งกิจกรรมช่วงที่สองจะใช้เวลา 30 นาที และ 3) กิจกรรมการบำบัด

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

ด้วยการออกกำลังกาย โดยใช้การออกกำลังกายแบบสถานี (Circuit training) รายละเอียดดังนี้ สถานีที่ 1 “ฟุตบอลลอยฟ้า” เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและหลัง สถานีที่ 2 “กระต่ายบิน” เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และการทรงตัว สถานีที่ 3 “เจ้าแห่งหนังยาง” เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา สถานีที่ 4 “ดัมเบลทรงพลัง” เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน สถานีที่ 5 “สควอชพาเพลิน” เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา เอว สะโพกและน่อง และสถานีที่ 6 “กระโดดตบพบเธอ” เพื่อสร้างความทนทานของระบบไหนเวียนโลหิตและการทรงตัว ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงที่สามจะใช้เวลา 40 นาที สำหรับเป้าหมายของการออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายระดับปานกลาง (Moderate intensity exercise) โดยวัดความหนักด้วยการวัดอัตราการเต้นของหัวใจสำรอง (Hart rate reserve: HRR) ทั้งนี้ร้อยละของ HHR ในระดับปานกลางจะอยู่ที่ 40 - 59% (American College of Sports Medicine, 2009)

ทั้งนี้ ในการดำเนินโปรแกรมใช้เวลาจัดกิจกรรมต่อเนื่อง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ๆ ละ 90 นาที ซึ่งรายละเอียดของกิจกรรมปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ตารางกิจกรรมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ลำดับ	ชื่อกิจกรรม (กิจกรรมย่อ)	เวลา (นาที)	วัตถุประสงค์กิจกรรม
1	<u>ใครคือตัวฉัน</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนข้อดีและสิ่งดี ๆ หรือความดีที่นักเรียนเคยทำให้กับผู้อื่น จากนั้นทำกิจกรรมที่สองโดยให้นักเรียนเขียนปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้นักเรียนไม่สบายใจเพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหานั้น ๆ ต่อไป และจบกิจกรรมด้วยการออกกำลังกายแบบ Circuit training จำนวน 6 สถานี	90	1) อธิบายข้อดีเกี่ยวกับตนเอง 2) บอกสิ่งดี ๆ ที่เคยทำให้กับผู้อื่น 3) อธิบายหลักการและขั้นตอนในการแก้ไขปัญหา 4) วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง 5) ตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต 6) ออกกำลังกายโดยการฝึกแบบสถานีที่มีอัตราการเต้นของหัวใจสำรองอยู่ที่ 40 – 59 %
2	<u>ต้นเหตุที่แท้จริง</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนค้นหาความแข็งแกร่งในชีวิตรวมทั้งเขียนเป้าหมายและความคาดหวังในชีวิต จากนั้นทำกิจกรรมที่สองโดยให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาที่นักเรียนเขียนไว้เมื่อกิจกรรมที่แล้ว และจบกิจกรรมด้วยการออกกำลังกายแบบ Circuit training จำนวน 6 สถานี	90	1) ยกตัวอย่างความแข็งแกร่งในชีวิตของตนเอง 2) บอกเป้าหมายและความคาดหวังในชีวิต 3) วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง 4) ตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต 5) ออกกำลังกายโดยการฝึกแบบสถานีที่มีอัตราการเต้นของหัวใจสำรองอยู่ที่ 40 – 59 %
3	<u>ทางหนี ทีไล่</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนได้ลองพูดประโยคที่ช่วยให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าในตนเอง และต้องการหาเป้าหมายและความคาดหวังในชีวิต จากนั้นทำกิจกรรมที่สองโดยให้นักเรียนคิดวิธีแก้ปัญหาของตนเอง และจบกิจกรรมด้วยการออกกำลังกายแบบ Circuit training จำนวน 6 สถานี	90	1) พูดประโยคที่ช่วยให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าในตนเอง 2) พูดประโยคที่ช่วยให้ผู้อื่นต้องการหาเป้าหมายของความคาดหวังในชีวิต 3) บอกวิธีแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง 4) ตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต 5) ออกกำลังกายโดยการฝึกแบบสถานีที่มีอัตราการเต้นของหัวใจสำรองอยู่ที่ 40 – 59 %
4	<u>หนทางการแก้ปัญหา</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนคิดวิธีและแนวทางในการพัฒนาความสามารถทางการเรียนของตนเอง จากนั้นทำกิจกรรมที่สองโดยให้นักเรียนทบทวนวิธีแก้ปัญหา	90	1) บอกแนวทางการพัฒนาความสามารถทางการเรียนของตนเอง 2) บอกวิธีแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ลำดับ	ชื่อกิจกรรม (กิจกรรมย่อ)	เวลา (นาที)	วัตถุประสงค์กิจกรรม
	ของตนเองอีกครั้ง และจบกิจกรรมด้วยการออกกำลังกายแบบ Circuit training จำนวน 6 สถานี		3) ตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต 4) ออกกำลังกายโดยการฝึกแบบสถานีที่มีอัตราการเต้นของหัวใจสำรองอยู่ที่ 40 - 59 %
5	<u>ฉันเลือกเธอ</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนพิจารณาแนวทางการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของตนเอง จากนั้นทำกิจกรรมที่สองโดยให้นักเรียนวิเคราะห์ข้อดีและข้อด้อยของวิธีแก้ปัญหาที่นักเรียนระบุไว้ และจบกิจกรรมด้วยการออกกำลังกายแบบ Circuit training จำนวน 6 สถานี	90	1) บอกแนวทางการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว 2) วิเคราะห์วิธีแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสม 3) ตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต 4) ออกกำลังกายโดยการฝึกแบบสถานีที่มีอัตราการเต้นของหัวใจสำรองอยู่ที่ 40 - 59 %
6	<u>ลงมือด้วยตนเอง</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนหาแนวทางการสร้างความสมดุลของฐานะทางเศรษฐกิจภายในครอบครัวในแบบฉบับของนักเรียน จากนั้นทำกิจกรรมที่สองโดยให้นักเรียนวางแผนการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองตามวิธีแก้ปัญหาที่ระบุไว้ และจบกิจกรรมด้วยการออกกำลังกายแบบ Circuit training จำนวน 6 สถานี	90	1) บอกแนวทางการสร้างความสมดุลของฐานะทางเศรษฐกิจภายในครอบครัว 2) วางแผนการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสม 3) ตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต 4) ออกกำลังกายโดยการฝึกแบบสถานีที่มีอัตราการเต้นของหัวใจสำรองอยู่ที่ 40 - 59 %
7	<u>ทุกปัญหามีทางออกเสมอ</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนหาแนวทางการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในแบบฉบับของตนเอง และทดลองพูดประโยคให้กำลังใจคนที่ผิดหวังจากความรัก จากนั้นทำกิจกรรมที่สองโดยให้นักเรียนเขียนบันทึกผลของการแก้ไขปัญหาว่าเป็นอย่างไรบ้าง มีปัญหาอุปสรรค์ที่ต้องแก้ไขหรือไม่ และจบกิจกรรมด้วยการออกกำลังกายแบบ Circuit training จำนวน 6 สถานี	90	1) บอกแนวทางการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน 2) พูดประโยคให้กำลังใจคนที่ผิดหวังจากความรัก 3) ดำเนินการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสม 4) ตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต 5) ออกกำลังกายโดยการฝึกแบบสถานีที่มีอัตราการเต้นของหัวใจสำรองอยู่ที่ 40 - 59 %
8	<u>ผลลัพธ์จากการลงมือทำ</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนเห็นความสำคัญของผลเสียจากการติดโทรศัพท์ และความสำคัญกับการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม จากนั้นหาแนวทางการลดพฤติกรรมการติดโทรศัพท์ และแนวทางการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมในแบบฉบับของตนเองทำกิจกรรมที่สองโดยให้นักเรียนสรุปผลการดำเนินการแก้ไขปัญหาของตนเองที่ได้เขียนไว้ แล้วให้นักเรียนเขียนบันทึกความรู้สึกจากการดำเนินการแก้ไขปัญหาในครั้งนี้ และจบกิจกรรมด้วยการออกกำลังกายแบบ Circuit training จำนวน 6 สถานี	90	1) บอกแนวทางการลดพฤติกรรมการติดโทรศัพท์ 2) บอกแนวทางการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม 3) สรุปและประเมินผลของการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม 4) ตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต 5) ออกกำลังกายโดยการฝึกแบบสถานีที่มีอัตราการเต้นของหัวใจสำรองอยู่ที่ 40 - 59 %

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

4. ผลการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 ท่าน พบว่า โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่พัฒนาขึ้น มีความเหมาะสมมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเหมาะสมเท่ากับ 4.36 สรุปได้ว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้เป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพและอาจนำไปสู่การลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

สรุปผล

การวิจัยนี้ได้พัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยประยุกต์แนวคิดการบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหาร่วมกับแนวคิดการบำบัดด้วยการออกกำลังกาย ประกอบด้วย กิจกรรม 8 กิจกรรม ได้แก่ 1) ใครคือตัวฉัน (2) ต้นเหตุที่แท้จริง (3) ทางหนี ทีไล่ (4) หนทางการแก้ปัญหา (5) ฉันเลือกเธอ (6) ลงมือด้วยตนเอง (7) ทุกปัญหามีทางออกเสมอ และ (8) ผลลัพธ์จากการลงมือทำ โดยแต่ละกิจกรรมมีองค์ประกอบ ได้แก่ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อการเรียนรู้ / แหล่งข้อมูล และการประเมินผล ซึ่งโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้จะใช้เวลาในการดำเนินการต่อเนื่อง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ๆ ละ 90 นาที เพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถนำมาอภิปรายได้ดังประเด็นต่อไปนี้

1. การศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษา โดยผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษานั้น ผู้วิจัยสามารถสรุปปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาได้ดังนี้ 1) ปัจจัยด้านตนเอง 2) ปัจจัยด้านครอบครัว 3) ปัจจัยด้านเพื่อน / คนรัก และ 4) ปัจจัยด้านสังคม ทั้งนี้ มีผลการศึกษาหลายเรื่องที่สนับสนุนการศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งข้อมูลจากการศึกษาในครั้งนี้สามารถนำไปเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการออกแบบกิจกรรมเสริมเพื่อป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้น (Ang et al., 2019; Banjong Janjadkarn et al., 2019; Chae et al., 2017; Chanokporn Sriprasarn et al., 2018; Child and Adolescent Mental health Rajanagarindra Institute, 2018; Dardas et al., 2018; Horwitz et al., 2017; Ingkata Kotnara et al., 2015; Kamolvisa Techapoonpon et al., 2018; Khanittha Chitching et al., 2017; Malak & Khalifeh, 2017; Mohammadi et al., 2019; Nasstasia et al., 2019; Nuanchira Chanralaksana et al., 2015; Orchard & Reynolds, 2018; Preedanan Prasitvej & Ratchaneekorn Upasen, 2019; Sarawalee Suntornvijitr et al., 2018; Sopin Sangon et al., 2018; Sunee Thipkasorn & Tipat Sotthiwarn, 2015; Sunun Seangsanaoh et al., 2017; Titinan Pewnil & Pimonpan Isarabhakdi, 2015; Wolfe et al., 2019; Wongdyan Pandii, 2015)

นอกจากนี้ แนวคิดการบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหาและแนวคิดการบำบัดด้วยการออกกำลังกายถือเป็นแนวคิดที่มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ โดยแนวคิดการบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหาเป็นรูปแบบกิจกรรมที่นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติจริงผ่านการเรียนรู้การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง ส่วนนี้เองที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาต่อไปในอนาคต ส่วนแนวคิดการบำบัดด้วยการออกกำลังกายเป็นรูปแบบกิจกรรมที่แตกต่างออกไปจากกิจกรรมอื่น ๆ โดยการส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนผ่านการส่งเสริมสุขภาพกาย ทั้งนี้ แม้ว่าจะเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริม สุขภาพกายเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแสดงให้เห็นว่าการบำบัดด้วยการออกกำลังกายสามารถลดภาวะซึมเศร้า

ของนักเรียนมัธยมศึกษาได้ (Carek et al., 2011; Oberste et al., 2020; Perraton et al., 2010; Radovic et al., 2017; Radovic et al., 2018; Thai Department of Mental Health, 2011)

2. ผลการวิเคราะห์และสรุปผลข้อมูล โดยนำมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) พบว่า โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการและแนวคิดต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการกำหนดองค์ประกอบของโปรแกรมกิจกรรม จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์สาระต่าง ๆ เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นขั้นตอน ได้แก่ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อที่ใช้ และการประเมินผล จากนั้นได้นำสาระขององค์ประกอบมาจัดทำเป็นโปรแกรม กิจกรรม และตารางการดำเนินกิจกรรม ซึ่งหลักการการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนี้ สอดคล้องกับหลักการการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของ กองสุขศึกษา (Health Education Division, 2013) ที่สรุปไว้ว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เป็นการปรับเปลี่ยนทางด้านสุขภาพซึ่งเกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก ทั้งนี้ พฤติกรรมสุขภาพจะรวมถึงการปฏิบัติที่สังเกตได้และการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตไม่ได้ แต่สามารถวัดได้ว่าเกิดขึ้น โดยการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงสุขภาพภายในโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหา รวมถึงการเปลี่ยนแปลงสุขภาพภายนอกโดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการบำบัดด้วยการออกกำลังกายนั่นเอง

3. การสร้างและพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าและส่งเสริมสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดีให้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ช่วงแรกของกิจกรรมแต่ละครั้งจะเป็นกิจกรรมเสริมซึ่งมีเป้าหมายเพื่อป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าโดยการนำเอาปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมาเป็นพื้นฐานในการออกแบบกิจกรรม ประกอบด้วย 1) ปัจจัยด้านตนเอง ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและการมีทัศนคติที่ดี กิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาความสามารถทางการเรียน กิจกรรมส่งเสริมความแข็งแกร่งและการสร้างเป้าหมายในชีวิต 2) ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัว กิจกรรมการเรียนรู้และเข้าใจการสร้างความสมดุลของฐานะทางเศรษฐกิจภายในครอบครัวภายใต้บทบาทของนักเรียน 3) ปัจจัยด้านเพื่อน / คนรัก ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน และกิจกรรมการเรียนรู้และเข้าใจความรักในแบบฉบับวัยรุ่น และ 4) ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมการลดพฤติกรรมการติดโทรศัพท์และอินเตอร์เน็ต และกิจกรรมเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ทั้งนี้ ลักษณะของการจัดกิจกรรมมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และนำไปสู่การป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า ซึ่งสอดคล้องกับ อุษณี อินทสุวรรณ จันจุฑา ชัยเสนา และชนัดดา แนบเกษร (Usanee Intasuwan, Jinjutha Chaisaena Dallas, & Chanadda Nabkasorn, 2019) ที่สรุปไว้ว่า ในการสร้างโปรแกรมเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ควรนำเอาตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้ามาปรับใช้ และสอดคล้องกับ โสภิณ แสงอ่อน, พัชรินทร์ นินทจันทร์ และจุฑาทิพย์ กิ่งแก้ว (Sopin Sangon, Patcharin Nintachan, & Jutathip Kingkaew, 2018) ที่สรุปไว้ว่า ผลการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นให้ข้อมูลสำคัญที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาอีกหลายเรื่องที่สนับสนุนการออกแบบกิจกรรมช่วงแรกของการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ผลการศึกษาของ สราวลี สุนทรวิจิตร และคณะ (Sarawalee Suntornvijitr et al., 2018) ที่สรุปไว้ว่า บุคลากรทางด้านสุขภาพหรือผู้บริหารการศึกษาควรจัดให้มีบริการส่งเสริมสุขภาพจิตที่มุ่งเน้นการส่งเสริมต้นทุนชีวิต ความผูกพันในครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม ผลการศึกษาของ สุนันท์ เสียงเสนาะ, ดวงใจ วัฒนสินธุ์, ภรภัทร เฮงอุดมทรัพย์ และเวทิส ประทุมศรี (Sunun Seangsanaoh, Duangjai Vatanasin, Pornpat Hengudomsub, & Wetid Pratoomsri, 2017) ที่สรุปไว้ว่า ในการส่งเสริม

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

การป้องกันภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นควรจัดให้มีโปรแกรมหรือบริการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยมุ่งเน้นการเสริมสร้างความผูกพันในครอบครัว ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ความฉลาดทางจิตวิญญาณ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมติดอินเตอร์เน็ต ผลการศึกษาของ อิงคฏา โคตนารา และคณะ (Ingkata Kotnara et al., 2015) ที่สรุปไว้ว่า โปรแกรมป้องกันภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาควรส่งเสริมความคิดทางบวกและความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ผลการศึกษาของ นวลจิรา จันระลักษณะ และคณะ (Nuanchira Chanralaksana et al., 2015) สรุปไว้ว่า ในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษา ควรมุ่งเน้นส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ความผูกพันในครอบครัว และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และผลการศึกษาของ วิศิษฎ์ ฉวีพจน์กำจร และคณะ (Wisit Chaveepojnkamjorn et al., 2016) ที่สรุปไว้ว่า การส่งเสริมมาตรการในการเฝ้าระวังปัจจัยเสี่ยง การร่วมกันแก้ไขปัญหาการเรียน การให้ความรู้ในการให้คำปรึกษาแก่ครูอาจารย์เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า และวิธีการเบื้องต้นในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว จะช่วยป้องกันและลดการเกิดภาวะซึมเศร้าลงได้ในระดับหนึ่ง ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่าการนำเอาปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ 1 ของการศึกษาในครั้งนี้ มาเป็นพื้นฐานในการออกแบบกิจกรรม ถือเป็นส่วนที่สำคัญและนำไปสู่การป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นต่อไป

ช่วงที่สองของการจัดโปรแกรมกิจกรรมในแต่ละครั้ง เป็นกิจกรรมการบำบัดที่เน้นให้นักเรียนพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างมีเหตุมีผล และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการเผชิญหน้ากับปัญหาและป้องกันการเกิดปัญหาเดิมซ้ำ ซึ่งสอดคล้องกับ Eskin (2013) ที่ได้สรุปไว้ว่า การบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหาเป็นวิธีการบำบัดรักษาอย่างหนึ่งในผู้ที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ รวมถึงการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในแต่ละวัน และสอดคล้องกับ ศูนย์ความร่วมมือแห่งชาติด้านสุขภาพจิต (National Collaborating Centre for Mental Health, 2010) ที่ให้ข้อสรุปเพิ่มเติมว่าเป็นการบำบัดที่ใช้การวิเคราะห์พิจารณาเชิงเหตุผลในการแก้ไขปัญหา ซึ่งเป้าหมายของกิจกรรมในช่วงนี้จะมุ่งเน้นให้นักเรียนแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในชีวิต เพื่อให้การเรียนรู้มีความสมจริงและนำไปสู่การปฏิบัติต่อไป สอดคล้องกับ Bell, & D'Zurilla (2009) ที่ได้สรุปเป้าหมายเฉพาะของแนวคิดการบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหาไว้ว่า การบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหากระตุ้นให้เกิดการได้มาซึ่งการใช้ทักษะในการแก้ไขปัญหาที่สมเหตุสมผลในชีวิตจริง นอกจากนี้ ในการดำเนินกิจกรรมช่วงนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบการดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนการบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหาตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยที่ไม่ได้รวมจัดกิจกรรมทั้ง 6 ขั้นตอนใน 1 ครั้ง หรือ 1 กิจกรรม ทั้งนี้ เนื่องจากต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้หลักการการแก้ไขปัญหาในแต่ละขั้นอย่างลึกซึ้ง และใช้เวลาในแต่ละขั้นอย่างเพียงพอเพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจอย่างแท้จริง และเพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตต่อไป สอดคล้องกับ Oxman, Hegel, Hull, & Dietrich (2008) ที่อธิบายว่า การบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหาควรได้รับการนัดเพื่อการบำบัด จำนวน 6 - 7 ตอน แต่ละตอนใช้เวลา 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ห่างกันทุก 1 สัปดาห์ ซึ่งช่วงเวลาดังกล่าวสอดคล้องกับหลักการจัดกิจกรรมในการศึกษาครั้งนี้ ทั้งนี้ ในการประยุกต์ใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนในช่วงวัยนี้เกิดการเรียนรู้หลักการของการแก้ไขปัญหา ซึ่งหัวใจที่สำคัญของแนวคิดดังกล่าว คือ การนำเอาปัญหาของผู้รับการบำบัดหรือนักเรียนมาเป็นตัวหลักในการดำเนินการบำบัด สอดคล้องกับวิธีการศึกษาของ สมบัติ สกุลพรรณ์ สุพิศ กุลชัย และดาราวรรณ ต๊ะปินตา (Sombat Skulphan, Supit Khulachai, & Darawan Thapinta, 2016) ที่ประยุกต์ใช้แนวคิดการบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหากับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อยถึงปานกลาง และสอดคล้องกับวิธีการศึกษาในต่างประเทศ โดย Eskin และคณะ (2008) ได้ประยุกต์ใช้แนวคิดการบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหาเพื่อลดภาวะซึมเศร้าและการคิดฆ่าตัวตาย ส่วนการศึกษา

ของ Hoek, Schuurmans, Koot, & Cuijpers (2012) ได้ทำการศึกษาในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับน้อยถึงปานกลางโดยการบำบัดผ่านอินเทอร์เน็ต ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่าการประยุกต์ใช้แนวคิดการบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหาของการศึกษาในครั้งนี้ สามารถนำไปสู่การปลูกฝังให้นักเรียนผู้เข้ารับการบำบัดเกิดการเรียนรู้และเข้าใจหลักการในการแก้ไขปัญหาผ่านการปฏิบัติจริงจากปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และนำไปสู่การลดระดับภาวะซึมเศร้าต่อไป

และช่วงสุดท้ายของการดำเนินกิจกรรมมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพกายที่ดีและส่งผลต่อไปยังการมีสุขภาพจิตที่ดี โดยผู้วิจัยมุ่งหวังให้กิจกรรมการออกกำลังกายในการศึกษานี้สามารถลดระดับภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Radovic และคณะ (2017) ที่พบว่า การออกกำลังกายส่งผลต่อการลดอาการซึมเศร้าในวัยรุ่น นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับการศึกษาล่าสุดของ Oberste และคณะ (2020) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า การบำบัดวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าด้วยการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการลดอาการซึมเศร้าในวัยรุ่น ส่วนขั้นตอนของการออกกำลังกายในการศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (Thai Department of Mental Health, 2011) ซึ่งประกอบไปด้วย 3 ระยะ คือ ระยะอบอุ่นร่างกาย (Warm up phase) ระยะออกกำลังกาย (Exercise phase) และระยะผ่อนการออกกำลังกาย (Cool down phase) ในการออกกำลังกายผู้วิจัย ได้ออกแบบให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างออกกำลังกาย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 40 นาทีโดยประมาณ สอดคล้องกับการศึกษาของ Scheewe และคณะ (2013) ที่ได้อธิบายสนับสนุนว่าการออกกำลังกายอย่างน้อย 1 - 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ (รวมเป็นเวลา 1 ชั่วโมง) ช่วยลดภาวะซึมเศร้าและยังช่วยเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดในผู้ป่วยจิตเภทอีกด้วย สำหรับรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นรูปแบบการฝึกแบบสถานี (Circuit training) โดยลักษณะของแต่ละสถานีจะเน้นให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนในประเทศไทย รวมไปถึงอุปกรณ์และสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน จึงทำให้การศึกษาในครั้งนี้มีกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการฝึกแบบสถานีทั้งหมด 6 สถานี สอดคล้องกับการศึกษาของ Carter และคณะ (2015) ที่ได้ทำการศึกษากับวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าอายุระหว่าง 14 - 17 ปี ระยะเวลา 6 สัปดาห์ จำนวน 2 ครั้ง / สัปดาห์ ครั้งละ 45 นาที ซึ่งผลการศึกษาพบว่า การติดตามผล 6 เดือนหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลง ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่าการประยุกต์ใช้แนวคิดการบำบัดด้วยการออกกำลังกายของการศึกษาในครั้งนี้ สามารถนำไปสู่การลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และรวมถึงส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

4. การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยได้มีการพิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 7 ท่าน นำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อยถึงปานกลาง ทำให้ได้โปรแกรมที่มีประสิทธิภาพ และนำไปสู่การบรรลุตามวัตถุประสงค์ คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ครูประจำชั้น ครูสุขศึกษาและพลศึกษา หรือครูวิชาอื่น ๆ ในโรงเรียนสามารถนำเอาโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปประยุกต์ใช้ ซึ่งกิจกรรมการแก้ไขปัญหาสามารถจัดกิจกรรมได้ในห้องเรียนทั่วไป ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายอาจจะต้องดำเนินการในโรงยิม เพื่อให้มีพื้นที่ในการดำเนินกิจกรรมให้ครบทั้ง 6 สถานี อย่างไรก็ตาม สามารถปรับลดสถานีการออกกำลังกายตามสภาพแวดล้อมและบริบทของโรงเรียน และถึงแม้ว่าลดจำนวนสถานีลงแต่ยังจะต้องออกกำลังกายตามระดับความหนักที่โปรแกรมกำหนด ส่วนอุปกรณ์

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

นาฬิกาวัดอัตราการเต้นของหัวใจนั้น ในกรณีที่ไม่มีอุปกรณ์ดังกล่าวสามารถใช้เป็นการจับชีพจรด้วยตนเองหลังจบการออกกำลังกายทุก ๆ 2 สถานี จากนั้นนำผลมาคำนวณค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมาประกอบเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้า น่าจะช่วยให้โปรแกรมที่พัฒนาประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

2.2 เมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ ควรวางแผนการส่งเสริมให้นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการติดตามผลและนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนอย่างคงทนถาวร

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับการสนับสนุนการศึกษาจากทุนการศึกษาหลักสูตรดุษฎีบัณฑิต “100 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” และ “ทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช”

References

American College of Sports Medicine. (2009). *ACSM's resources for clinical exercise physiology: Musculoskeletal, neuromuscular, neoplastic, immunologic, and hematologic conditions* (2nd ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Ang, A. L., Wahab, S., Rahman, F. N. A., Hazmi, H., & Yusoff, R. M. (2019). Depressive symptoms in adolescents in Kuching, Malaysia: Prevalence and associated factors. *Pediatrics International, 61*, 404 – 410. doi: 10.1111/ped.13778

Banjong Janjadkarn, Jinjutha Chaisena Dallas, & Chanudda Nabkasorn. (2019). Predictive factors of depression among high school students in municipality, Chanthaburi. *Journal of Phrapokklao Nursing College, 30*(2), 62-75.

Bell, A. C., & D'Zurilla, T. J. (2009). Problem - solving therapy for depression: A meta - analysis. *Clinical Psychology Review*, *29*, 348 – 353. doi: 10.1016/j.cpr.2009.02.003

Carek, P. J., Laibstain, S. E., & Carek, S. M. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *Int J Psychiatry Med, 41*(1), 15 - 28. doi: 10.2190/PM.41.1.c

Carter, T., Guo, B., Turner, D., Morres, I., Khalil, E., Brighton, E., ... & Callaghan, P. (2015). Preferred intensity exercise for adolescents receiving treatment for depression: A pragmatic randomised controlled trial. *BMC Psychiatry, 15*. doi: 10.1186/s12888-015-0638-z

Chae, S., Kang, H. S., & Ra, J. S. (2017). Body esteem is a mediator of the association between physical activity and depression in Korean adolescents. *Applied Nursing Research, 33*, 42 – 48. doi: 10.1016/j.apnr.2016.10.001

Chanokporn Sriprasarn, Chintana Wacharasin, & Pornpat Hengudomsub. (2018). Feasibility of enhancing happiness and resilience family-based program on depressive symptoms among adolescents. *Journal of The Royal Thai Army Nurses, 19*(Supplement), 279 - 288.

Child and Adolescent Mental health Rajanagarindra Institute. (2018). *Clinical practice guidelines for the treatment of adolescence depression*. Bangkok: Child and Adolescent Mental health Rajanagarindra Institute, Department of Mental Health, Ministry of Public Health.

Dardas, L. A., Silva, S. G., Smoski, M. J., Noonan, D., & Simmons, L. A. (2018). The prevalence of depressive symptoms among Arab adolescents: Findings from Jordan. *Public Health Nursing, 35*, 100 – 108. doi: 10.1111/phn.12363

D'Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, *78*(1), 107 – 126. doi: 10.1037/h0031360

Eskin, M. (2013). *Problem Solving Therapy in the Clinical Practice*. New York: Elsevier Insights.

Eskin, M., Ertekin, K., & Demir, H. (2008). Efficacy of a problem - solving therapy for depression and suicide potential in adolescents and young adults. *Cogn Ther Res, 32*, 227 – 245. doi: 10.1007/s10608-007-9172-8

Health Education Division. (2013). *Clinical practice guidelines for behavior modification programs*. Bangkok: Department of Health Service support, Ministry of Public Health.

Hoek, W., Schuurmans, J., Koot, H. M., & Cuijpers, P. (2012). Effects of internet - based guided self - help problem - solving therapy for adolescents with depression and anxiety: A randomized controlled trial. *PLoS ONE, 7*(8), e43485. doi: 10.1371/journal.pone.0043485

Horwitz, A. G., Berona, J., Czyz, E. K., Yeguez, C. E., & King, C. A. (2017). Positive and negative expectations of hopelessness as longitudinal predictors of depression, suicidal ideation, and suicidal behavior in high-risk adolescents. *Suicide and Life - Threatening Behavior, 47*(2), 168 - 176. doi: 10.1111/sltb.12273

Ingkata Kotnara, Waraluk Kittiwatanapaisan, & Somporn Rungreangkulkij. (2015). Prevalence and predictive factors of depression among secondary school students: Sex difference analysis. *Journal of Nursing Science & Health, 38*(1), 63 - 72.

Institute of Population and Social Research, Mahidol University. (2020). *Thai general health 2020*. Bangkok: Amarin Printing & Publishing.

Kamolvisa Techapoonpon, Phiangkhwan Phianchanachai, Siravich Seesodsai, Bhuribhak Ngampayungpong, Natcha Surattanawanich, & Chisanu Thumarat. (2018). Characteristics of stressful life events precipitating first episode depression in adolescents. *Vajira Med J, 62*(5), 375 - 386.

Khanittha Chitching, Prachon Kingminghae, Tanakrit Thurisut, & Sangkhom Suparattanakun. (2017). The rehabilitation depression of high school student in Loei province. *Research and Development Journal, Loei Rajabhat University, 12*(41), 90 - 100.

Malak, M. Z., & Khalifeh, A. H. (2017). Anxiety and depression among school students in Jordan: Prevalence, risk factors, and predictors. *Perspectives Psychiatric, 54*(2), 242 - 250. doi: 10.1111/ppc.12229

Mohammadi, M. R., Alavi, S. S., Ahmadi, N., Khaleghi, A., Kamali, K., Ahmadi, A., ... Ashoori, S. (2019). The prevalence, comorbidity and socio - demographic factors of depressive

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

disorder among Iranian children and adolescents: To identify the main predictors of depression. *Journal of Affective Disorders, 247*, 1 - 10. doi: 10.1016/j.jad.2019.01.005

Nasstasia, Y., Baker, A. L., Lewin, T. J., Halpin, S. A., Hides, L., Kelly, B. J., ... Callister, R. (2019). Engaging youth with major depression in an exercise intervention with motivational interviewing. *Mental Health and Physical Activity, 17*, doi: 10.1016/j.mhpa.2019.100295

National Collaborating Centre for Mental Health. (2010). *Depression: The Treatment and Management of Depression in Adults (Updated Edition)*. Leicester, UK: British Psychological Society.

Nuanchira Chanralaksana, Tusana Thaweekoon, & Sopin Sangon. (2015). Factors predicting depression in secondary school students. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health, 29*(2), 128 - 143.

Oberste, M., Medele, M., Javelle, F., Wunram, H. L., Walter, D., Bloch, W., ... Zimmer, P. (2020). Physical activity for the treatment of adolescent depression: A systematic review and meta-analysis. *Front Physiol, 11*.doi: 10.3389/fphys.2020.00185

Orchard, F., & Reynolds, S. (2018). The combined influence of cognitions in adolescent depression: Biases of interpretation, self - evaluation, and memory. *British Journal of Clinical Psychology, 57*(4), 420 - 435. doi: 10.1111/bjc.12184

Ornuma Poksombut, Kitti Larpsombutsir, & Chanakarn Danvanakijcharoen. (2018). Student Health Situations in Thailand, 2015. *Regional Health Promotion Center 9 Journal, 12*(27), 23 - 42.

Oxman, T. E., Hegel, M. T., Hull, J. G., & Dietrich, A. J. (2008). Problem-solving treatment and coping styles in primary care for minor depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *76*(6), 933 – 943. doi: 10.1037/a0012617

Perraton, L. G., Kumar, S., & Machotka, Z. (2010). Exercise parameters in the treatment of clinical depression: a systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Evaluation in Clinical Practice, 16*, 597 – 604. doi: 10.1111/j.1365-2753.2009.01188.x

Pierce, D., & Gunn, J. (2007). Using problem solving therapy in general practice. *Australian Family Physician, 36*(3), 230 - 233.

Preedanan Prasitvej & Ratchaneekorn Upasen. (2019). The effect of social support program combined with physical exercise on quality of life in major depression disorder patients. *Nursing Journal, 46*(Supplement), 70 - 82.

Radovic, S., Gordon, M. S., & Melvin, G. A. (2017). Should we recommend exercise to adolescents with depressive symptoms? A meta - analysis. *Journal of Paediatrics and Child Health, 53*, 214 – 220. doi: 10.1111/jpc.13426

Radovic, S., Melvin, G. A. & Gordon, M. S. (2018). Clinician perspectives and practices regarding the use of exercise in the treatment of adolescent depression. *Journal of Sports Sciences, 36*(12), 1371 - 1377. doi: 10.1080/02640414.2017.1383622

Sarawalee Suntornvijitr, Pornpat Hengudomsub, Duangjai Vatanasin, & Pakinee Dethchaiyot. (2018). Predicting factors of depression among secondary school students in extended educational opportunity schools. *Nursing Journal of the Ministry of Public, 28*(2), 53 - 66.

Scheewe, T. W., Backx, F. J., Takken, T., Jörg, F., van Strater, A. C., Kroes, A.G., ... Cahn, W. (2013). Exercise therapy improves mental and physical health in schizophrenia: A randomised controlled trial. *Acta Psychiatr Scand, 127*(6), 464 – 473. doi: 10.1111/acps.12029

Schreuders, B., Van Oppen, P., Van Marwijk, H. W. J., Smit, J. H., & Stalman, W. A. B. (2005). Frequent attenders in general practice: problem solving treatment (PST) provided by nurses. *BMC Family Practice*, *6*, 42. doi: 10.1186/1471-2296-6-42

Sombat Skulphan, Supit Khulachai, & Darawan Thapinta. (2016). The effect of problem solving group therapy program on drepression among clients with depression received services at primary and secondary care unit. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health, 30*(3), 109 - 120.

Sopin Sangon, Patcharin Nintachan, & Jutathip Kingkaew. (2018). Factors influencing depression in thai disadvantaged adolescents in a province in the central region. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health, 32*(2), 13 - 38.

Sunee Thipkasorn, & Tipat Sotthiwarn. (2015). A causal correlation model of negative life evebt, dysfunctional attitude and negative automatic thought of middle Thai adolescene depression in Phranakorn Si Ayuttaya Province. *Southeast Bangkok Journal, 1*(1), 9 - 23.

Sunun Seangsanaoh, Duangjai Vatanasin, Pornpat Hengudomsub, & Wetid Pratoomsri. (2017). The influence of interpersonal factors on depression among late adolescents. *Journal of Boromarajonani College of Nursing, Bangkok, 33*(3), 59 - 69.

Thai Department of Mental Health. (2011). *Clinical practice guidelines for the treatment of depression disorders*. Ubon Ratchathani, Thailand: Prasrimahabhodi Psychiatric Hospital.

The USC Edward R. Roybal Institute on Aging. (2018). *Session 2 Problem-Solving Therapy*. Retrieved from https://roybal.usc.edu/wp-content/uploads/2018/01/Session-2_Problem-Solving-Therapy-3.pdf

Titinan Pewnil & Pimonpan Isarabhakdi. (2015). Communication technology use behavior and mental health of secondary school students in Kanchanaburi Province. *Thammasat Journal, 34*(2), 134 - 149.

Usanee Intasuwan, Jinjutha Chaisaena Dallas, & Chanadda Nabkasorn. (2019). Perdictive factors of depression among students in junior high school. *Journal of the Department of Medical Services, 44*(4), 125 - 131.

World Health Organization. (2020). *Fact sheet: depression* [Web blog message] Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

Wimonwan Panyawong, Rattanasak Santitadakul, & Chosita Pavasuthipaisit. (2020). Prevalence of depression and suicidal risks in Thai adolescents: A survey in schools from 13 Public Health Region. *Journal of Mental Health of Thailand, 28*(2), 136 - 149.

Wisit Chaveepojnkamjorn, Natchaporn Pichainarong, Voranan Adthasangsri, Pratana Satitvipawee, & Chadapa Prasertsong. (2016). Youths and depression: Depressive evaluation among senior high school students, Nonthaburi Province. *J Sci Technol MSU, 35*(5), 530 - 537.

Wolfe, K. L., Nakonezny, P. A., Owen, V. J., Rial, K. V., Moorehead, A. P., Kennard, B. D., Emslie, G. J. (2019). Hopelessness as a predictor of suicide ideation in depressed male and female adolescent youth. *Suicide and Life - Threatening Behavior, 49*(1), 253 - 265. doi: 10.1111/sltb.12428

Wongdyan Pandii. (2015). Prevalence of depression and its association in late adolescence: A case study in Sisaket Technical College. *J Public Health, 45*(3), 298 - 309.

Received: April, 2, 2021
Revised: June, 16, 2021
Accepted: June, 28, 2021

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาและความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษา

อนุชิต ชุลีกราน จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และจินตนา บรรลือศักดิ์
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้ตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาและความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษา **วิธีดำเนินการวิจัย** กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 60 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมอง จำนวน 8 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวม 0.96 และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ และการคิดสร้างสรรค์มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.92, 0.84, 0.96 และ 1.00 ค่าความเที่ยง 0.89, 0.80, 0.83 และ 0.80 ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ **ผลการวิจัยพบว่า** ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 **สรุปผลการวิจัย** การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมองส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สูงกว่าการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

คำสำคัญ: การจัดการเรียนรู้สุขศึกษา; ตามแนวนักคิดสร้างสรรค์; การสอนแบบระดมสมอง

Corresponding Author: ศ.ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย Email: Jintana.s@chula.ac.th

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

EFFECTS OF HEALTH EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING CREATIVE THINKING CONCEPT AND BRAINSTROMING TECHNIQUE ON LEARNING ACHIVEMENT AND CREATIVE THINKING FOR PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Anuchit Chuleekran, Jintana Sarayuthpitak, and Jintana Bunluesak
Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

Purposes: To study the effects of health education learning management using creative thinking concept and brainstorming technique on learning achievement and creative thinking for primary school students. **Methods:** The subjects were 60 sixth grade students, using simple random sampling into 30 students for the experimental group who were assigned to study under the health education learning management with the creative thinking concept and brainstorming technique learning while 30 students of the control group were assigned to study with the conventional teaching method. The research instruments were comprised of 8 health education lesson plans using the creative thinking concept and brainstorming technique learning with IOC 0.96 and the data collection instruments included the learning achievement in the area of knowledge, attitude, practice tests and creative thinking test with IOC 0.92, 0.84, 0.96 and 1.00, reliabilities were 0.89, 0.80, 0.83 and 0.80, The data were analyzed by mean, standard deviation and t-test. **Results:** The research findings were as follows: The mean scores of the learning achievement in the area of knowledge, attitude, practice and creative thinking of the experimental group students after learning were significantly higher than that before learning at .05 level., and the mean scores of the learning achievement in the area of knowledge, attitude, practice and creative thinking of the experimental group students after learning were significantly higher than that in the control group at .05 level. **Conclusion:** Health education learning management with the creative thinking concept and brainstorming technique learning effect on learning achievement and creative thinking of sixth grade students were higher than health education learning management with the conventional teaching method.

Keywords: Health Education learning Management, Creative Thinking Concept, Brainstorming Technique

Corresponding Author: Prof. Jintana Sarayuthpitak, Ph.D., Faculty of Education, Chulalongkorn University
Email: Jintana.s@chula.ac.th

บทนำ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 หมวด 4 มาตรา 24 (Royal Gazette, 1999) กำหนดให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะให้ทำได้มีกระบวนการคิด คิดเป็น ทำเป็น มีการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา โดยผู้สอนใช้สื่อการเรียนการสอน และแหล่งวิทยาการประเภทต่าง ๆ ทุกเวลาทุกสถานที่ให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล นอกจากนี้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ยังได้กำหนดมาตรฐานด้านคุณภาพผู้เรียน มาตรฐานที่ 4 ไว้ดังนี้ คือ ผู้เรียนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ มีวิจารณญาณ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ คิดไตร่ตรอง และมีวิสัยทัศน์ มองโลกในแง่ดี และมีจินตนาการ ซึ่งสอดคล้องกับความหมายของความคิดสร้างสรรค์

จากการศึกษาความหมายของ ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) (Naovanit Songkram, 2013) พบว่า ความคิดสร้างสรรค์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการคิดได้กว้างไกล คิดนอกกรอบ สามารถมองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสิ่งต่าง ๆ มีความไวในการรับรู้ต่อปัญหา ทำให้เกิดความคิดเชิงจินตนาการ มีความคิดแปลกใหม่ที่เกิดจากการเรียนรู้และจากการเชื่อมโยงประสบการณ์เก่ากับประสบการณ์ใหม่เข้าด้วยกัน ทำให้เกิดผลงานหรือผลผลิตที่มีลักษณะแปลกใหม่ เป็นลักษณะความคิดแบบอเนกนัย (Divergent Thinking) คือ การคิดหลากหลายแนวทาง คิดให้มากที่สุดเท่าที่จะนึกได้ เป็นการมองปัญหาในแนวกว้างเหมือนกับแสงอาทิตย์ที่แผ่รัศมีออกรอบด้าน ผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์นั้นจะเป็นคนที่มีความคิดริเริ่ม (Originality) คือ มีความคิดที่แปลกใหม่ต่างจากความคิดธรรมดาของคนทั่ว ๆ ไป มีความคิดยืดหยุ่น (Flexibility) คือ มีความสามารถในการคิดหาคำตอบได้หลายทิศทางหลายแง่หลายมุม มีความคิดคล่องแคล่ว (Fluency) คือ สามารถคิดหาคาตอบได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว รวดเร็ว และได้คาตอบมากที่สุดในเวลาที่จำกัด และมีความคิดละเอียดลออ (Elaboration) คือ การคิดได้ในรายละเอียดเพื่อขยายหรือตกแต่งความคิดหลักให้ได้ความหมายที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การจัดการเรียนรู้ในปัจจุบันจึงควรเน้นให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ เนื่องจากความคิดสร้างสรรค์ส่งผลให้เกิดการคิดแก้ปัญหาสุขภาพในชีวิตประจำวันของผู้เรียนได้หลากหลายแนวทาง อย่างไรก็ตาม การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเพื่อให้นักเรียนสามารถพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ได้นั้นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้การจัดการเรียนรู้เป็นไปตามจุดมุ่งหมาย คือ แนวคิดทฤษฎีที่นำมาเป็นพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ ผลการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการจัดการเรียนรู้ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักเรียนพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ได้นั้นพบว่าการจัดการเรียนรู้ตามแนวนักคิดสร้างสรรค์มีความเหมาะสมในการนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ เนื่องจากการจัดการเรียนรู้ตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ หมายถึง รูปแบบการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยกระบวนการคิดสร้างสรรค์โดยทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาในการสร้างความรู้ด้วยตนเองและการเรียนรู้อย่างกระตือรือร้น สอดคล้องกับ แนวความคิดของ Torrance (1962) ได้สรุปไว้ว่า เด็กในช่วงอายุ 10 - 12 ปี ชอบการสำรวจ ชอบค้นคว้า ชอบการทดลอง ชอบเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง แต่จุดอ่อนในช่วงวัยนี้ คือ ขาดความมั่นใจในการสร้างผลงานของตนเองและการแสดงความคิดสร้างสรรค์ลดลงในบางช่วง เนื่องจากเด็กในช่วงวัยนี้เป็นช่วงที่พยายามปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อน ทำให้ไม่มีอิสระและการมีความคิดที่เป็นตัวของตัวเองลดลงและความสามารถของความคิดสร้างสรรค์ของเด็กในช่วงวัยนี้ลดลง ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ให้กับนักเรียนวัยประถมศึกษา โดยมีการกระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงความคิดสร้างสรรค์หรือ

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

จินตนาการเพื่อเป็นการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ของผู้เรียนให้เกิดองค์ความรู้ที่แปลกใหม่ อีกทั้งยังเป็นการป้องกันปัญหาของเด็กในช่วงอายุ 10 - 12 ปี

นอกจากแนวนักคิดสร้างสรรค์เป็นแนวคิดทฤษฎีที่มีความเหมาะสมที่นำมาเป็นพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และยังมีเทคนิคการสอนแบบระดมสมองเป็นพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับ สิริญญา ดวงคำจันทร์ (Sirinya Duangkamchan, 2015) เสาวนีย์ สุขสำราญ (Saowanee Suksamran, 2017) และกิตติ ลออกุล (Kitti Laokul, 2019) พบว่า เทคนิคการสอนแบบระดมสมอง (Brainstorming) เป็นรูปแบบการสอนที่มีความเหมาะสมในการนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์เนื่องจากเทคนิคการสอนแบบระดมสมองเป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอย่างอิสระ แต่การแสดงความคิดเห็นที่ดีต้องอาศัยทักษะการสื่อสาร ซึ่งสอดคล้องกับ บุษกร เฉลิมสินสุวรรณ และจินตนา สรายุทธพิทักษ์ (Busakorn Chalermsinsuwan, & Jintana Sarayuthpitak, 2019) การจัดเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานที่มีต่อทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 ว่าผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นรวมถึงการฝึกทักษะการสื่อสารไปพร้อมกันจากการจัดการเรียนรู้แต่ละขั้นจะทำให้นักเรียนเกิดทักษะการสื่อสารที่ดีและเห็นได้ชัดจากกิจกรรมต่าง ๆ

ดังนั้น เพื่อให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติ 2542 ที่ระบุไว้ว่า กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความสามารถในการพัฒนาทักษะการคิด และเพื่อให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานที่กำหนดสมรรถนะสำคัญประการหนึ่ง คือ ให้ผู้เรียนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ จึงเป็นที่มาของการศึกษาผลการจัดการเรียนรู้ตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาและความคิดสร้างสรรค์ เพื่อส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคิดสร้างสรรค์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมองและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

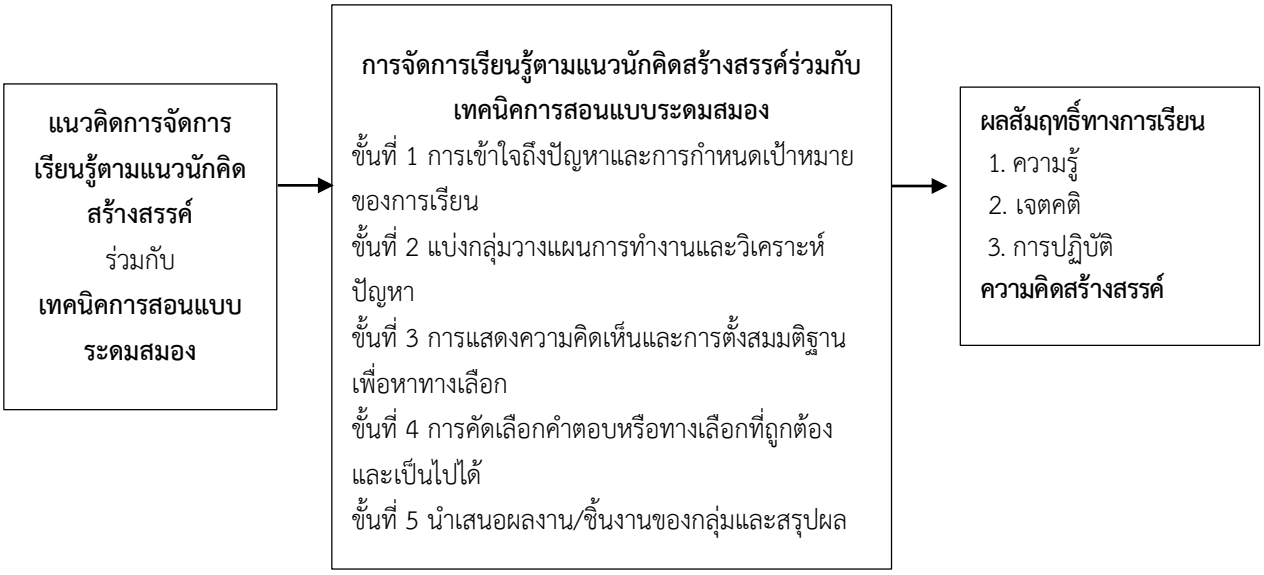
สมมติฐานของการวิจัย

1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคิดสร้างสรรค์ทักษะตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมองหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงก่อนการทดลอง

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคิดสร้างสรรค์ทักษะตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมอง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยโดยวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สร้างเป็นกรอบแนวคิดในการทำการวิจัย ปรากฏดังแผนภาพที่ 1



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) แบบ 2 กลุ่มเปรียบเทียบ มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการจัดการเรียนรู้ตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ เทคนิคการสอนแบบระดมสมอง การประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความคิดสร้างสรรค์

2. กำหนดประชากร คือ นักเรียนประถมศึกษา ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนในสังกัดกระทรวงการอุดมศึกษาวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม จำนวน 21,490 คน การเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 60 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการการสุ่มห้องเรียนเข้ากลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมด้วยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลองได้รับการจัดการเรียนรู้ตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ จำนวน 30 คน

3. สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมอง จำนวน 8 แผน ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามวัตถุประสงค์ความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของกิจกรรมการสอนตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมองโดยทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน นำผลการพิจารณามาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Congruence: IOC) พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ลักษณะแบบปรนัย 4 ตัวเลือกจำนวน 30 ข้อ (อย่างละ 10 ข้อ) และแบบวัดความคิดสร้างสรรค์เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ แบบอัตนัย จำนวน 12 ข้อ จากแนวคิดด้านกระบวนการความคิดสร้างสรรค์ของพัชนี เจียระผกานนท์

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

(Patchanee Jiaaraphakanon, 2014) โดยวิเคราะห์จากทฤษฎีการเรียนรู้ของ Bloom, & Krathwohl (1956) ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และแบบวัดความคิดสร้างสรรค์เท่ากับ 0.92, 0.84, 0.96 และ 1.00 ตามลำดับ นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และแบบวัดความคิดสร้างสรรค์ไปทดลองใช้กับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คนที่มีบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง นำมาวิเคราะห์ความเที่ยงได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.89, 0.80, 0.83 และ 0.80 ตามลำดับ

ขั้นตอนการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทดสอบก่อนทดลอง (Pre - test) กับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และแบบวัดความคิดสร้างสรรค์

2. นำผลการทดสอบก่อนการทดลองมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยการทดสอบค่าที (t - test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคิดสร้างสรรค์แตกต่างกันหรือไม่ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความคิดสร้างสรรค์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ดำเนินการทดลองการจัดการเรียนรู้ด้วยแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมองกับนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 8 แผน แผนละ 1 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน รวม 8 สัปดาห์ และจัดการเรียนรู้ด้วยแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบปกติกับนักเรียนกลุ่มควบคุมจำนวน 8 แผน แผนละ 1 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน รวม 8 สัปดาห์

4. ทดสอบหลังการทดลอง (Post - test) กับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและแบบวัดความคิดสร้างสรรค์ชุดเดียวกับก่อนการทดลอง

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความคิดสร้างสรรค์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา ตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมองและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ ดังตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความคิดสร้างสรรค์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	*p*
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความรู้	30	5.27	0.58	7.40	2.28	5.45	0.00*
เจตคติ	30	5.17	1.12	7.83	0.95	11.28	0.00*
การปฏิบัติ	30	5.13	0.51	8.10	1.13	15.24	0.00*
ความคิดสร้างสรรค์	30	8.47	1.63	19.33	1.92	26.39	0.00*

*$p < .05$

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความคิดสร้างสรรค์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	*p*
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความรู้	30	5.00	0.91	5.17	0.65	0.74	0.23
เจตคติ	30	4.93	0.58	5.10	0.76	0.96	0.17
การปฏิบัติ	30	5.17	0.65	5.23	0.57	0.49	0.31
ความคิดสร้างสรรค์	30	9.03	2.41	9.53	1.89	1.35	0.09

*$p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองที่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	*p*
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความรู้	30	7.07	1.11	5.17	0.65	8.09	0.00*
เจตคติ	30	7.83	0.95	5.10	0.76	12.31	0.00*
การปฏิบัติ	30	8.10	1.12	5.23	0.57	12.46	0.00*
ความคิดสร้างสรรค์	30	19.33	1.92	9.53	1.89	19.94	0.00*

*$p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถนำมาอภิปรายได้ ดังประเด็นต่อไปนี้

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมอง ประกอบด้วยขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 การเข้าใจถึงปัญหาและการกำหนดเป้าหมายของการเรียน ขั้นที่ 2 แบ่งกลุ่มวางแผนการทำงานและวิเคราะห์ปัญหา ขั้นที่ 3 การแสดงความคิดเห็นและการตั้งสมมติฐานเพื่อหาทางเลือก ผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยมีผู้สอนคอยให้คำแนะนำ และกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ในการหาคำตอบหรือแนวทางในการแก้ปัญหา ขั้นที่ 4 การคัดเลือกคำตอบหรือทางเลือกที่ถูกต้องและเป็นไปได้ ขั้นที่ 5 นำเสนอผลงานของกลุ่มและสรุปผล ซึ่งในแต่ละขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมอง ส่งผลให้เกิดการพัฒนาความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความคิดสร้างสรรค์ในการเรียนและการทำงาน โดยทุกขั้นตอนจะฝึกฝนให้นักเรียนได้มีการแสดงความคิดเห็นของตนเองและได้ลงมือปฏิบัติ และสามารถนำความรู้และความคิดสร้างสรรค์ที่ได้จากการแสดงผลงานของตนเองและร่วมกันระดมสมองเพื่อให้เกิดผลงานที่สร้างสรรค์และนำไปใช้ในชีวิตจริงได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (Royal Gazette, 1999) ยังได้กำหนดมาตรฐานด้านคุณภาพผู้เรียน มาตรฐานที่ 4 ไว้ดังนี้ คือ ผู้เรียนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ มีวิจารณญาณ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ คิด ไตร่ตรอง และมีวิสัยทัศน์ มองโลกในแง่ดี และมีจินตนาการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัยพร นิ่มนวล (Chaiporn Nimnuan, 2013) ได้ศึกษาการพัฒนาแบบจำลองชุดการเรียนแบบใหม่ตามแนวคอนสตรัคชันนิซึมเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่ 3 ส่งผลให้ผู้เรียนมีการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนโดยใช้ชุดการเรียนแบบใหม่ในระดับมาก และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัชนี เจียระผกานนท์ (Patchanee Jiaaraphakanon, 2014) ได้ศึกษาการใช้สื่อสังคมด้วยเทคนิคการสร้างความคิดใหม่เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ส่งผลให้ผู้เรียนมีความคิดสร้างสรรค์หลังเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากการเรียนผ่านสื่อสังคมด้วยเทคนิคการสร้างความคิดใหม่สูงกว่าก่อนเรียน

2. จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความคิดสร้างสรรค์ระหว่างกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 สามารถอภิปรายในประเด็น ดังต่อไปนี้

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมองมีความแตกต่างจากการจัดการเรียนรู้แบบปกติในทุกด้าน โดยการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมองเป็นการจัดการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือแนวทางร่วมกันในช่วงเวลาจำกัด ซึ่งส่งผลให้ผู้เรียนมีการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ และพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ (Naovanit Songkram, 2013) ได้ให้หลักการไว้ว่าความคิดสร้างสรรค์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการคิดได้กว้างไกล คิดนอกกรอบ สามารถมองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสิ่งต่าง ๆ มีความไวในการรับรู้ต่อปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เสาวนีย์ สุขสำราญ (Saowanee Suksamran, 2017) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้วยเทคนิคระดมสมองเพื่อพัฒนาความสามารถในการ

แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาล 4 (อุดมวิทย์สมใจ) จังหวัดปราจีนบุรี ส่งผลให้ผู้เรียนมีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ กัลยา ภู่ทอง (Kanlaya Phuthong, 2012) ได้ศึกษาแนวทางการพัฒนาผลการเรียนรู้ความคิดสร้างสรรค์และความเข้าใจที่คงทนเรื่องสิ่งแวดล้อมรอบตัวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ส่งผลให้ผู้เรียนมีความคิดสร้างสรรค์ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบซินเนคติคส์พบว่า นักเรียนมีพัฒนาการความคิดสร้างสรรค์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมองในแต่ละสัปดาห์นั้นมีเวลาในการสอนสัปดาห์ละ 1 คาบ และมีขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้หลายขั้นตอนในการแสดงความคิดเห็นและการตั้งสมมติฐานเพื่อหาทางเลือกโดยเฉพาะเป็นการจัดการเรียนรู้ในระดับประถมศึกษา ดังนั้น ผู้สอนจึงควรให้คำแนะนำและกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ในการแสดงความคิดเห็นของตนเองให้มากขึ้น เพื่อให้นักเรียนได้เกิดการพัฒนาการทางด้านความคิดของตนเองและรู้จักการยอมรับต่อการแสดงความคิดเห็นของเพื่อน ๆ ภายในกลุ่มมากขึ้น

2. ในการกำหนดหัวข้อกิจกรรมหรือการยกตัวอย่างสถานการณ์ ครูผู้สอนควรคำนึงถึงความพร้อมของผู้เรียนและสื่อการเรียนรู้ในแต่ละสถานการณ์ปัจจุบัน รวมถึงการอธิบายถึงจุดประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนได้รับในแต่ละกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น และควรมีการศึกษา ติดตามและประเมินผลหลังการเรียนรู้ว่านักเรียนมีการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์นอกเหนือจากการเรียนรู้ในโรงเรียนหรือไม่

References

Bloom, B. S., & Krathwohl, D. R. (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of Educational Goals by a committee of college and university examiners.* Handbook I: Cognitive Domain. New York: Longmans, Green.

Busakorn Chalermsinsuwan, & Jintana Sarayuthpitak. (2019) Health education learning using work - based learning on self - care and communication skills of prathomsuksa 3 students. *Journal of Education, 47*(1), 163 - 180.

Chaiporn Nimnuan. (2013). *The development of a new model of learning series based on the concept of constructivism to develop the creativity of the third grade students* (Doctoral dissertation), Kasetsart University.

Kanlaya Phuthong. (2012). *Guidelines for the development of learning outcomes creativity and a lasting understanding of the surrounding environment of the second grade students with the syntactic learning management* (Master's Thesis), Silpakorn University.

Kitti Laogun. (2019). *Development of a learning package to promote digital literacy skills using brainstorming techniques by designing interactive infographics for secondary school students* (Master's Thesis), Chulalongkorn University.

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

Naovanit Songkram. (2013). *Meaning, Creativity. In a research paper on the e-learning system on a virtual learning environment to develop creativity of learners at the tertiary level. Government budget subsidy.* Department of Educational Technology and Communication Department of Educationnal Technology and Communication, Faculty of Education, Chulalongkorn University.

Patchanee Jiaaraphakanon. (2014). *Using social media with new thinking techniques to develop creativity of grade 6 students* (Master's Thesis), Kasetsart University.

Royal Gazette. (1999). *National Education Act of B.E. (1999)*. Retrieved from https://www.bic.moe.go.th/images/stories/Porrorbor2542.pdf

Saowanee Suksamran. (2017). *Results of the use of the guidance activity kit with brainstorming techniques for developing problem solving abilities creatively of prathom suksa 2 students at Tessaban 4 School (Udomwit somjai), Prachinburi Province* (Master's Thesis), Sukhothai Thammathirat Open University.

Sirinya Duangkamchan. (2015). *Development of mathematical learning activities based on constructivist theory using brainstorming techniques that promote creativity of one variable linear inequality. Secondary Education Year 3* (Master's Thesis), Khon Kaen University.

Torrance, E.P. (1962). *Creative Learning and Teaching.* New York: Mead and Company.

Received: May, 3, 2021
Revised: June, 8, 2021
Accepted: June, 11, 2021

การฝึกด้วยแรงต้านสำหรับการพัฒนานักกีฬาระดับเยาวชน

ชนวัฒน์ สรรพสิทธิ์
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การเสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อให้กับนักกีฬาระดับเยาวชนด้วยการฝึกด้วยแรงต้านนั้นมีความสำคัญต่อการพัฒนานักกีฬาในระยะยาว โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงซึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาในวัยเด็ก การฝึกด้วยแรงต้านนั้นสามารถเลือกใช้วิธีการต่าง ๆ ที่หลากหลาย เช่น การฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน การฝึกด้วยเครื่องฝึกด้วยน้ำหนัก หรือการฝึกด้วยน้ำหนักที่เคลื่อนไหวอย่างอิสระ เด็กและเยาวชนนั้นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและอารมณ์อย่างรวดเร็ว และมีการเจริญเติบโตของโครงสร้างอวัยวะต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นการที่นักกีฬาจะเข้ารับการฝึกซ้อมด้วยแรงต้านเพื่อพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศจะต้องมีความพร้อมทางร่างกายและจิตใจ เข้าใจเทคนิคที่ถูกต้อง ตลอดจนควรตระหนักถึงปัจจัยด้านปริมาณการฝึกความปลอดภัย เทคนิคการช่วยเหลือขณะยกน้ำหนัก และวิธีการใช้อุปกรณ์ประเภทต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับช่วงของการเจริญเติบโตของมนุษย์

การฝึกด้วยแรงต้านนั้นส่งผลให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ความหนาแน่นของมวลกระดูกเพิ่มขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการแตกหักของกระดูก และอัตราการบาดเจ็บขณะฝึกซ้อมและแข่งขันลดลง ทั้งนี้ผู้ฝึกสอนควรทำความเข้าใจให้ชัดเจนในกระบวนการการฝึกซ้อม ให้เป็นไปตามลำดับขั้นของการพัฒนานักกีฬา ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เหมาะสมกับวุฒิภาวะและการเจริญเติบโต พร้อมที่จะรับการฝึกที่หนักขึ้นต่อไปในระดับที่สูงขึ้นและเป็นรากฐานสำคัญที่จะทำให้มีความสามารถทางกีฬาที่ดีและสามารถเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพในอนาคต

คำสำคัญ: การเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว; การพัฒนานักกีฬาในระยะยาว; ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

Corresponding Author: อาจารย์ ว่าที่ ร.ต.ดร.ชนวัฒน์ สรรพสิทธิ์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Email: Chanawat.s@chula.ac.th

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

RESISTANCE TRAINING FOR YOUTH ATHLETE DEVELOPMENT

Chanawat Sanpasitt
Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University

Abstract

Enhancing muscle performance for young athletes by resistance training is an important process to long-term athlete development. It is aims to improve muscle strength which is a key component of biomotor ability. Resistance training can be performed via using various types of equipment such as body weights, weight machines, or free weights. However, it is a critical time of rapid physical and emotional changes with a distinguished development of human structures and systems during puberty and adolescence. Therefore, proper physical and mental preparation are major factors that young athletes should be considered. An appropriate program designed and supervised resistance training programs is relatively safe for youth. Numerous instructions for youth resistance training programs should include the correct lifting technique, training volume, safety training, spotting techniques, and how to use different types of equipment regarding to growth development.

Resistance training can improve muscle strength, increase bone mineral density, and reduce the risk of fractures and injuries during training and competition. Coach should understand clearly in the training process according to the long-term athlete development that related to maturity and growth. The potential and adequate resistance training for youth approach to a higher-level athlete with good performance and effective movement.

Keywords: growth spurt, long term athlete development, muscular strength

Corresponding Author: Chanawat Sanpasitt, Ph.D., Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand; Email: Chanawat.s@chula.ac.th

บทนำ

ในปัจจุบันจะเห็นได้ว่าองค์กรต่าง ๆ ทางการกีฬาไม่ว่าจะเป็นสโมสรกีฬาหรือสมาคมกีฬาต่างให้ความสำคัญและตระหนักถึงการพัฒนานักกีฬาระดับเยาวชนมากขึ้น แม้กระทั่งในธุรกิจที่เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกายก็มีการจัดหลักสูตรหรือโปรแกรมการฝึกสอนเฉพาะสำหรับนักกีฬาในระดับเยาวชนเพิ่มมากขึ้นด้วยเช่นกัน ดังนั้นจึงปฏิเสธเลยไม่ได้ว่า การกีฬาได้พัฒนาไปอย่างรวดเร็วและมีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาเยาวชนในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกด้วยแรงต้านที่ผู้ฝึกสอนมักจะนำมาใช้ในการพัฒนาความแข็งแรงซึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของการฝึกซ้อมสมรรถภาพทางกาย เพราะฉะนั้นหากนักกีฬามีความแข็งแรงที่ดีย่อมส่งผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาและสัมพันธ์กับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านอื่น ๆ ด้วย อย่างไรก็ตามยังมีผู้ฝึกสอนหลายคนที่ยังมีความกังวลว่าการฝึกด้วยแรงต้านจะมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บในนักกีฬา ดังนั้นก่อนที่นักกีฬาจะเข้ารับการฝึกซ้อมตามแนวทางการฝึกที่เหมาะสมจะต้องมีความพร้อมทางร่างกายและจิตใจ เข้าใจเทคนิคที่ถูกต้อง ตลอดจนควรตระหนักถึงปัจจัยด้านความปลอดภัย เทคนิคการช่วยเหลือขณะยกน้ำหนักและวิธีการใช้อุปกรณ์ประเภทต่าง ๆ ด้วย

จะเห็นได้ว่าในนักกีฬาเด็กและเยาวชนนั้นเป็นช่วงที่มีการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและการเจริญเติบโตของโครงสร้างอวัยวะต่าง ๆ ทั้งนี้หากได้รับการฝึกซ้อมที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้มีการเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่ อาจส่งผลเสียต่อการพัฒนาระยะยาวในอนาคต นักกีฬาเยาวชนหลายคนล้มเหลวในการที่จะพัฒนาศักยภาพของตัวเองให้ถึงระดับสูงสุด เนื่องจากมีการแข่งขันและฝึกซ้อมที่หนักเกินไป ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงต้องจัดรูปแบบการฝึกซ้อมด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม ไม่ซ้อมข้ามขั้นตอน ซ้อมให้เหมาะสมกับวุฒิภาวะและการเจริญเติบโตของเด็ก

แนวคิด ปัญหา และข้อควรพิจารณาในการฝึกแรงต้านในนักกีฬาระดับเยาวชน

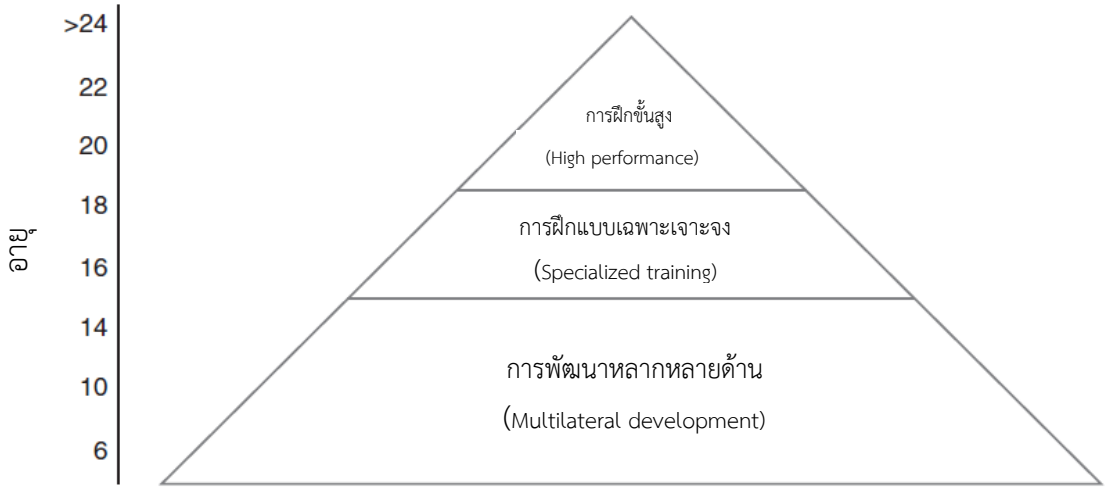
ในอดีตนั้นการฝึกด้วยแรงต้านสำหรับนักกีฬาเด็กและเยาวชนนั้นเป็นวิธีการที่ผู้ฝึกสอนค่อนข้างมีความกังวลและเข้าใจว่าจะไปยับยั้งการเจริญเติบโตของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกด้วยน้ำหนักที่ผู้ฝึกสอนส่วนใหญ่จะไม่นำมาใช้เป็นรูปแบบการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬาในวัยเด็กเนื่องจากว่าอาจจะมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดการบาดเจ็บส่งผลกระทบและสร้างความเสียหายต่อกระดูกอ่อนการเจริญเติบโต (Growth cartilage) ใน 3 จุดหลัก คือ แผ่นการเจริญเติบโต (Growth plate) กระดูกอ่อนข้อต่อ (Articular cartilage) และจุดที่เอ็นหลักยึดติดไปที่กระดูก (Apophysis) (Micheli, 2006) ทั้งนี้อันตรายที่อาจเกิดขึ้นนั้น จากการศึกษาของ Micheli (1988) ให้ข้อสรุปว่าการบาดเจ็บนั้นมีโอกาสเกิดขึ้นได้น้อยกว่าในวัยเด็ก (อายุต่ำกว่า 13 ปี) เมื่อเทียบกับวัยรุ่น (อายุ 13 - 19 ปี) เนื่องจากแผ่นการสร้างกระดูกของเด็กนั้นมีความแข็งแรงและทนต่อแรงเฉือนได้ดีกว่า ดังนั้นผู้ฝึกสอนจะต้องเข้าใจการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายของนักกีฬาในแต่ละช่วงวัยด้วย สำหรับปัญหาการบาดเจ็บที่พบบ่อยในนักกีฬาระดับเยาวชนที่มีการฝึกด้วยน้ำหนัก เช่น การบาดเจ็บช่วงแกนกลางลำตัวและการปวดหลังส่วนล่าง ผู้ฝึกสอนจะต้องมีความระมัดระวังในขั้นตอนการฝึก ควรมีการเลือกและเรียงลำดับท่าการออกกำลังกายที่ถูกต้อง รวมทั้งกำหนดความหนักของงานให้เหมาะสมด้วย หากนักกีฬามีการใช้งานของกล้ามเนื้อมากเกินไปอย่างต่อเนื่องอาจส่งผลให้นักกีฬาต้องบาดเจ็บในระยะยาวได้ นอกจากนี้การฝึกพลัยโอเมตริกที่ใช้แรงต้านจากร่างกายยังเป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ผู้ฝึกสอนจะต้องพิจารณาอย่างระมัดระวังเมื่อจะต้องฝึกให้กับนักกีฬาเด็ก เพราะว่ากล้ามเนื้อจะต้องหดตัวอย่างรวดเร็วและเต็มที่ อย่างไรก็ตามการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับการฝึกพลัยโอเมตริกนั้นพบว่าเป็นวิธีการที่ปลอดภัยและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสมรรถภาพทางกายสำหรับเยาวชนหากมีการกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อมและกระบวนการฝึกที่เหมาะสม (Faigenbaum et al., 2007; Kotzamanidis, 2006; Söhnlein, Müller & Stöggl, 2014)

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

เพราะฉะนั้นจากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ปัจจัยสำคัญล้วนเกิดจากเทคนิคการฝึก เทคนิคการยกน้ำหนักหรือการจัดท่าทางการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง การใช้น้ำหนักที่มากเกินไป การเลือกใช้วิธีการหรืออุปกรณ์ในการฝึกที่ไม่เหมาะสม รวมทั้งข้อจำกัดของผู้ให้คำแนะนำที่จะต้องเข้าใจการพัฒนานักกีฬาในแต่ละช่วงวัยของเด็กและเยาวชนอย่างแท้จริง

การพัฒนานักกีฬาในแต่ละช่วงวัย

สำหรับกลุ่มเด็กและเยาวชนที่มีเป้าหมายเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและเข้าสู่การฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบนั้น ผู้ฝึกสอนบางส่วนยังมีความเข้าใจผิดในการฝึกซ้อมที่มุ่งเน้นให้ตัวเด็กได้รับการฝึกซ้อมอย่างหนักและให้ทำตามที่ตนเองได้รับการฝึกมา อิงตามประสบการณ์ นักกีฬาเข้าสู่กระบวนการฝึกอย่างเฉพาะเจาะจงตั้งแต่อายุยังน้อย หรือนำรูปแบบการฝึกซ้อมแบบผู้ใหญ่มาใช้เพื่อหวังว่าจะทำให้เกิดการปรับตัวของร่างกายและนำไปสู่การเพิ่มศักยภาพของนักกีฬาที่เร็วขึ้น จนทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จอย่างรวดเร็ว กระนั้นเองสรีรร่างกายและความสามารถทางการกีฬาระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน เด็กไม่ใช่ผู้ใหญ่ที่ถูกย่อส่วน นักกีฬาบางคนต้องเลิกการเล่นกีฬาตั้งแต่อายุยังน้อยเพราะมีปัญหาการบาดเจ็บที่เรื้อรังจากการฝึกอย่างหนักและไม่เหมาะสมกับช่วงวัย เพราะฉะนั้นในการพัฒนานักกีฬาในระยะยาว (Long Term Athlete Development: LTAD) ให้มีศักยภาพสูงสุดนั้นจะต้องได้รับการฝึกเพื่อพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกาย ขั้นพื้นฐานของอย่างถูกต้องเหมาะสมสอดคล้องกับการเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนที่ร่างกายยังไม่เข้าสู่ช่วงการเจริญเติบโตสูงสุด การฝึกซ้อมจะต้องแยกออกจากวัยผู้ใหญ่ โดยมีการฝึกซ้อมที่เน้นพัฒนาหลากหลายด้าน ดังแสดงในแผนภูมิที่ 1



แผนภูมิที่ 1 แนวทางการพัฒนานักกีฬาในระยะยาวตามลำดับขั้นการพัฒนา
Periodization: Theory and methodology of training By Bompa, & Haff, 2009, Human Kinetics.

ทั้งนี้การพัฒนานักกีฬาในระยะยาวนั้นมีแนวทางที่เหมาะสมในการพัฒนาสู่การเป็นนักกีฬาชั้นยอดในอนาคต สามารถแบ่งออกได้ 7 ระยะ โดยแต่ละช่วงที่มีลักษณะและวิธีการฝึกซ้อมที่แตกต่างกันออกไป ดังนี้ (Balyi, Way, & Higgs, 2013; Schiffer, 2008)

1. ระยะเริ่มต้นเคลื่อนไหว (Active Start) เป็นช่วงตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปี ถือได้ว่าเป็นขั้นที่สามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานต่าง ๆ เช่น การคลาน การหยิบ การจับ การเดิน หรือการวิ่ง โดยเน้นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน ทั้งยังเป็นระยะที่ควรส่งเสริมพัฒนาการทำงานของสมอง การประสานสัมพันธ์ของมือ แขน ขา ทำงานร่วมกัน การพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และจินตนาการ เป็นต้น

2. ระยะพื้นฐาน (Fundamentals) คือ ช่วงอายุ 6 - 9 ปี สำหรับเด็กผู้ชายและอายุ 6 - 8 ปี สำหรับเด็กผู้หญิง เป็นช่วงแห่งการสร้างทักษะกลไก จะเน้นเรื่องของการฝึกการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น การวิ่ง กระโดด ทุ่ม พุ่ง ขว้าง มากกว่าการฝึกในเรื่องของเทคนิค กิจกรรมยังคงมีความสนุกสนาน การพัฒนาโดยรวมทั่วไปของนักกีฬาจะมุ่งเน้นทักษะ ABCs (ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัว การประสานสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อ และความเร็ว) ในระยะนี้สามารถแนะนำเทคติคเบื้องต้นง่าย ๆ ได้ นอกจากนี้การพัฒนาความแข็งแรงสามารถปฏิบัติได้ด้วยการฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน

3. ระยะเรียนรู้เพื่อการฝึกซ้อม (Learn to Train) คือ ช่วงอายุ 9 - 12 ปี สำหรับเด็กผู้ชายและอายุ 8 - 11 ปี สำหรับเด็กผู้หญิง ระยะนี้เป็นขั้นที่สามารถฝึกฝนเทคนิคทักษะกีฬาในหลาย ๆ ประเภท ซึ่งจะนำไปการสู่การพัฒนาความสามารถทางด้านกีฬาตามความถนัด มีการใช้อุปกรณ์ที่มีน้ำหนักร่วมด้วยในการฝึกด้วยแรงต้าน เช่น เมดิซินบอล หรือโยคะบอล ควบคู่ไปกับการฝึกโดยใช้น้ำหนักตัว

4. ระยะฝึกเพื่อการฝึกซ้อม (Train to Train) คือ ช่วงอายุ 12 - 16 ปี สำหรับเพศชายและอายุ 11 - 15 ปี สำหรับเพศหญิง นักกีฬาสามารถพัฒนาทักษะกีฬาเฉพาะด้าน มีการเรียนรู้จากสถานการณ์จริงและสร้างความเข้าใจในชนิดกีฬานั้น ๆ สามารถเริ่มฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไปได้ รวมทั้งการฝึกระบบพลังงานโดยเฉพาะการสร้างพื้นฐานของระบบพลังงานแบบแอโรบิคมีการฝึกความเร็ว ตลอดจนเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อเพื่อทำให้ข้อต่อต่าง ๆ มีความมั่นคง พัฒนาให้กล้ามเนื้อที่มีความแข็งแรงที่สมดุลกัน และฝึกรูปแบบการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกับกีฬาชนิดนั้น ๆ อีกทั้งยังเรียนรู้กระบวนการอบอุ่นและคลายอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการฟื้นตัวอย่างเป็นระบบ อย่างไรก็ตามช่วงนี้ร่างกายของนักกีฬามีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ผู้ฝึกสอนจึงต้องระมัดระวังในการฝึกซ้อมให้เป็นไปอย่างเหมาะสม

5. ระยะฝึกเพื่อการแข่งขัน (Train to Compete) คือ ช่วงอายุ 16 - 23 ปี สำหรับเพศชายและอายุ 15 - 21 ปี สำหรับเพศหญิง เป็นขั้นการพัฒนาการฝึกซ้อมเพื่อไปสู่การแข่งขัน มีการฝึกเทคนิคที่มีความสลับซับซ้อนมากขึ้น อาจมีการฝึกเฉพาะตำแหน่งในกีฬาประเภททีม มีการเรียนรู้กลยุทธ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการแข่งขัน นักกีฬาสามารถพัฒนาความแข็งแรงได้อย่างสมบูรณ์แบบ ควบคู่ไปกับการเชื่อมโยงสมรรถภาพทางกายกับการเคลื่อนไหว

6. ระยะฝึกเพื่อชัยชนะ (Train to Win) ช่วงนี้จะเพิ่มความยากในการฝึกทักษะเฉพาะและฝึกอย่างเต็มรูปแบบ สามารถรับการฝึกอย่างหนักได้ มีการฝึกสมรรถภาพทางกายขั้นสูง รวมทั้งมีการวางแผนการฝึกระยะยาวและมีความเฉพาะเจาะจงแต่ละบุคคล สามารถฝึกความแข็งแรงเฉพาะประเภทกีฬา

7. ระยะเคลื่อนไหวเพื่อการดำรงชีวิต (Active for Life) เป็นขั้นของการพัฒนาด้านร่างกายที่ยังคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกาย ผ่านการออกกำลังกาย กิจกรรมกีฬา หรือกิจกรรมทางกาย หลังจากที่นักกีฬาเลิกเล่นกีฬาแล้ว เพื่อการดำรงชีวิตอย่างยั่งยืน

โดยในแต่ละระยะนั้นมีปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการฝึกซ้อมในแต่ละช่วงที่แตกต่างกัน เช่น ความฉลาดรู้ทางกาย สติปัญญา อายุ ลักษณะเฉพาะเจาะจงในแต่ละบุคคล ความสามารถในการฝึกซ้อม ประสบการณ์ในการฝึกซ้อม การวางแผนการฝึกซ้อมระยะยาว หรือการแข่งขัน เป็นต้น

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายของนักกีฬาระดับเยาวชน

ช่วงของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของนักกีฬาเด็กและเยาวชนนั้นถือได้ว่ามีความสำคัญต่อผู้ฝึกสอนที่จะต้องเข้าใจและจัดรูปแบบการฝึกซ้อมให้ถูกต้องเหมาะสมสอดคล้องกับอายุและควรมีการควบคุมดูแลที่ดี จะเห็นได้ว่าในนักกีฬาเด็กและเยาวชนนั้นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและอารมณ์เป็นอย่างมาก การเจริญเติบโตของกระดูก โดยเฉพาะในช่วงวัยเจริญพันธุ์ การสร้างกระดูกจากกระดูกอ่อนจะเกิดที่แผ่นการสร้างกระดูก (Epiphyseal growth plate) ซึ่งอยู่ปลายกระดูกทั้ง 2 ด้านของกระดูกยาว เช่น กระดูกแขนหรือกระดูกขา นั้นมีผลต่อพัฒนาการด้านความสูงของเด็ก เพราะฉะนั้นนักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนจะต้องระมัดระวังการฝึกซ้อมที่เกี่ยวกับการฝึกด้วยแรงต้านที่ระดับความหนักสูง การทุ่ม หรือขว้างที่มีความหนักมาก ๆ หรือการทำซ้ำ ๆ ต่อเนื่องซึ่งจะส่งผลต่อการบาดเจ็บและปัญหาเกี่ยวกับความเสียหายของแผ่นการเจริญเติบโตได้

การเปลี่ยนแปลงของขนาดและรูปร่างเมื่อเข้าสู่วัยแรกรุ่นโดยเฉลี่ยแล้วความสูงจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว (Growth Spurt) ในเด็กผู้หญิงเมื่ออายุประมาณ 12 ปี และเกิดขึ้นเร็วกว่าเด็กผู้ชายที่ส่วนใหญ่แล้วความสูงจะมีอัตราการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วประมาณอายุ 14 ปี อีกทั้งผู้ชายจะมีช่วงไหล่ที่กว้างกว่า ขณะที่ผู้หญิงจะมีอัตราการเจริญเติบโตของช่วงสะโพกที่มากกว่าผู้ชาย โดยการเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของร่างกายเหล่านี้จะมีอิทธิพลอย่างมากต่อการปฏิบัติทักษะต่าง ๆ ของนักกีฬา ตัวอย่างเช่น ขนาดของศีรษะในวัยเด็กมีผลต่อความสมดุลของร่างกายขณะเคลื่อนไหว และความยาวของขาในวัยเด็กที่สั้นจะจำกัดความสามารถในการวิ่ง เป็นต้น (Thompson, 2000)

การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาลักษณะทางเพศของผู้ชาย จะเกิดขึ้นอย่างชัดเจนในช่วงวัยรุ่นนั้นมีความสัมพันธ์กับความแข็งแรงและมวลของกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นในนักกีฬาระดับเยาวชน (Kraemer, Fry, Frykman, Conroy, & Hoffman, 1989; Rowland, 2005) ทั้งนี้หากมีระดับฮอร์โมนเพศชายที่ไม่พียงพอที่จะกระตุ้นการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ อาจส่งผลให้เด็กที่ทำการฝึกด้วยแรงต้านมีการพัฒนามวลกล้ามเนื้อที่ยากขึ้น (Ozmun, Mikesky, & Surburg, 1994) อย่างไรก็ตามฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนนี้ก็ยังมีอยู่ในเพศหญิง ดังนั้นเมื่ออยู่ในร่างกายของผู้หญิงในปริมาณที่เหมาะสม ก็จะช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อและกระดูกมีความแข็งแรงด้วย ขณะที่การมีรอบเดือนก็ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน เช่นเดียวกันกับฮอร์โมนการเจริญเติบโต ฮอร์โมนพาราไทรอยด์ และตัวกระตุ้นการเจริญเติบโตที่มีโครงสร้างคล้ายอินซูลิน (Insulin-like growth factor) ล้วนมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อและกระดูกทั้งสิ้น (Thompson, 2000)

รูปแบบและวิธีการฝึกด้วยแรงต้านสำหรับนักกีฬาระดับเยาวชน

การฝึกด้วยแรงต้าน (Resistance training) หมายถึง วิธีการฝึกกล้ามเนื้อโดยใช้แรงต้านจากสิ่งเร้าต่าง ๆ เป็นความหนักของการฝึก โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงให้กับนักกีฬา ดังนั้นนักกีฬาในวัยเด็กควรได้รับการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจากการฝึกด้วยแรงต้านเพื่อพัฒนาให้ข้อต่อมีความมั่นคง หรือพัฒนากล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ตรงกันข้ามมีความแข็งแรงสมดุลกันดี และเพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมก่อนที่จะได้รับการฝึกความแข็งแรงสูงสุดได้อย่างสมบูรณ์แบบ ซึ่งการฝึกด้วยแรงต้านนั้นมีวิธีการฝึกหลากหลายรูปแบบ เช่น การฝึกด้วยน้ำหนักตัว การฝึกด้วยเครื่องฝึกด้วยน้ำหนัก การฝึกด้วยน้ำหนักที่เคลื่อนไหวอย่างอิสระ หรือการฝึกด้วยยางยืด เป็นต้น (Faigenbaum, & Myer, 2010) จะเห็นได้ว่านักกีฬาที่มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมากกว่าสามารถที่จะเรียนรู้และเชื่อมโยงการเคลื่อนไหวที่สลับซับซ้อน หรือฝึกทักษะที่มีความยากได้ดีกว่า ผู้ฝึกสอนสามารถเลือกวิธีการฝึกให้สอดคล้องกับช่วงการเจริญเติบโตและประเภทของกีฬานั้น ๆ นอกจากนี้เมื่อเด็กหรือวัยรุ่น

กำลังเริ่มต้นการเรียนรู้ การฝึกด้วยแรงต้านสามารถใช้วิธีการฝึกที่ไม่มีน้ำหนักหรือการใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านทาน ซึ่งจะเน้นไปที่การจัดระเบียบร่างกาย ท่าทางการยกน้ำหนักและเทคนิคต่าง ๆ (Dahab, & McCambridge, 2009)

ในการฝึกด้วยแรงต้านเพื่อพัฒนาความแข็งแรงให้กับนักกีฬาเยาวชนนั้นผู้ฝึกสอนหรือนักเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายควรพิจารณาเลือกใช้วิธีการต่าง ๆ ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับช่วงอายุ ระดับสมรรถภาพทางกาย หรือชนิดกีฬา เพื่อให้การวางแผนและออกแบบโปรแกรมการฝึกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและตรงตามวัตถุประสงค์ โดยสามารถเลือกใช้วิธีการต่าง ๆ ให้กับนักกีฬาระดับเยาวชน ได้ดังนี้ (Bompa & Haff, 2009; Faigenbaum et al., 2009)

การฝึกความแข็งแรงโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน

การฝึกประเภทนี้จะใช้น้ำหนักตัวของนักกีฬาเองเป็นแรงต้านทาน เป็นรูปแบบการฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้กับนักกีฬาโดยเฉพาะในช่วงเริ่มต้นฤดูกาลฝึกซ้อม โดยจะกระตุ้นให้กล้ามเนื้อเกิดการใช้งานพื้นฐานก่อนเข้าสู่โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักอย่างจริงจัง ซึ่งจะเหมาะสำหรับนักกีฬาที่ยังไม่มีประสบการณ์ในการฝึกด้วยน้ำหนักหรือจากเครื่องมืออุปกรณ์ต่าง ๆ หรือในนักกีฬาระดับเยาวชนที่ยังไม่สามารถใช้การฝึกด้วยน้ำหนักที่มากได้ ทั้งนี้การฝึกความแข็งแรงโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านนั้นมีข้อดีคือสามารถปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนที่ในลักษณะหลายข้อต่อ นอกจากนี้ยังเหมาะสมในการใช้เป็นรูปแบบการฝึกเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพของกล้ามเนื้อสำหรับนักกีฬาที่พึ่งหายจากการบาดเจ็บ ซึ่งยังไม่สามารถออกแรงต้านทานได้ที่ระดับความหนักมาก

การฝึกความแข็งแรงด้วยยางยืด

การฝึกด้วยยางยืดนั้นจะมีความตึงจากยางเป็นแรงต้าน เมื่อดึงยางยืดออกจะมีแรงดึงกลับซึ่งเป็นคุณสมบัติของความยืดหยุ่น โดยคุณลักษณะพิเศษของยางยืดจะช่วยกระตุ้นระบบประสาทส่วนที่รับรู้ความรู้สึกของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ให้เกิดการรับรู้และตอบสนองต่อแรงดึงของยางที่กำลังถูกยืด โดยการปฏิบัติท่าออกกำลังกายนั้นสามารถกำหนดความหนักได้ด้วยความหนืดของยางซึ่งมีขนาดที่หลากหลาย การฝึกประเภทนี้นักกีฬาเด็กและเยาวชนสามารถเริ่มนำมาใช้เป็นแบบฝึกแรงต้านเบื้องต้นระดับความหนักเบาก่อนที่จะใช้ความหนักในระดับสูงขึ้นต่อไปได้

การฝึกความแข็งแรงด้วยวัตถุที่มีน้ำหนัก

เมื่อนักกีฬาเรียนรู้การเคลื่อนไหวที่ถูกต้องมาแล้วและเข้าสู่ช่วงอายุที่เหมาะสมก็สามารถกระตุ้นให้กล้ามเนื้อออกแรงเพิ่มมากขึ้นโดยใช้อุปกรณ์ที่มีน้ำหนัก เช่น Medicine balls, Kettle bells หรือ ถุงทราย เป็นต้น โดยเฉพาะในระยะเรียนรู้เพื่อการฝึกซ้อม สำหรับนักกีฬาชาย ช่วงอายุ 9 - 12 ปี และนักกีฬาหญิงช่วงอายุ 8 - 11 ปี โดยแรงจะถูกสร้างขึ้นเป็นผลมาจากการทำงานร่วมกันระหว่างแรงโน้มถ่วงและน้ำหนักของวัตถุ การฝึกประเภทนี้เหมาะสำหรับการสร้างความแข็งแรงแกนกลางลำตัวและช่วงบนของร่างกาย

การฝึกความแข็งแรงด้วยเครื่องฝึกด้วยน้ำหนัก

การฝึกประเภทนี้ไม่สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวปกติของนักกีฬา โดยมีการจำกัดการเคลื่อนที่เป็นการเคลื่อนไหวลักษณะข้อต่อเดียว และเป็นระนาบเดียว นอกจากนี้การปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นลักษณะแรงระเบิด ยังมีข้อจำกัดที่ไม่สามารถกระทำได้อย่างสมบูรณ์ อย่างไรก็ตามในการฝึกกลุ่มกล้ามเนื้อที่มีขนาดเล็ก เช่น ในการพัฒนากล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้าในท่า Biceps curl การใช้เครื่องกลไกบางเครื่องให้แรงมากกว่าตลอดช่วงของการเคลื่อนไหวเมื่อเทียบกับการฝึกด้วยอุปกรณ์เคลื่อนไหวอย่างอิสระ เป็นต้น การฝึกประเภทนี้จึงเหมาะสมกับนักกีฬาที่ต้องการพัฒนา

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

กล้ามเนื้อเฉพาะส่วนและฝึกซ้อมในระยะพัฒนากล้ามเนื้อให้มีขนาดใหญ่ขึ้น (Haff, 2000) นอกจากนี้ นักกีฬาเด็กที่ร่างกายยังเล็กและไม่สมส่วน เช่น รยางค์ของร่างกายมีสัดส่วนที่ไม่สอดคล้องกับขนาดของเครื่องฝึก จึงยังไม่ควรฝึกด้วยเครื่องฝึกด้วยน้ำหนักเพราะว่าขนาดของเครื่องฝึกนั้นเหมาะสมและออกแบบมาสำหรับผู้ใหญ่มากกว่าและอาจทำให้เกิดอันตรายได้ขณะทำการฝึก

การฝึกความแข็งแรงด้วยการฝึกด้วยน้ำหนักที่เคลื่อนไหวอย่างอิสระ

การฝึกประเภทนี้เป็นรูปแบบการฝึกความแข็งแรงที่มีลักษณะการเคลื่อนไหวได้อิสระและหลายระนาบ ซึ่งไม่จำกัดการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ทั้งต้องอาศัยความสมดุลและความมั่นคงของร่างกายด้วย อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการฝึกประเภทนี้ ได้แก่ ดัมเบลล์ และบาร์เบลล์ การฝึกชนิดนี้มีข้อดี คือ สามารถเลือกใช้ท่าทางการยกได้อิสระตามรูปแบบของกิจกรรมทั้งในชีวิตประจำวันหรือกิจกรรมทางการกีฬาได้อย่างใกล้เคียงมากกว่าและได้ผลดีต่อการฝึกทั้งในระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อมากกว่าการฝึกความแข็งแรงด้วยเครื่องฝึกด้วยน้ำหนัก อย่างไรก็ตามในการฝึกประเภทนี้จะต้องอาศัยเทคนิคการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมเพราะหากปฏิบัติไม่ถูกต้องอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บขึ้นได้ระหว่างการฝึกซ้อม กระนั้นเองการฝึกประเภทนี้ก็มีข้อเสียเปรียบ เช่น ให้แรงต้านทานได้น้อยกว่าเครื่องฝึกด้วยน้ำหนัก ยกเว้นในทิศทางลงสู่พื้น ซึ่งสัมพันธ์กับแรงโน้มถ่วงของโลก นอกจากนี้ยังใช้ระยะเวลาในการฝึกแต่ละท่านานเพราะต้องมีการเปลี่ยนแผ่นน้ำหนักเพื่อปรับระดับความหนักในท่าต่าง ๆ เป็นต้น

การฝึกความแข็งแรงด้วยแรงดันอากาศ

การฝึกประเภทนี้ใช้แรงต้านจากลม (Pneumatic training) โดยที่กล้ามเนื้อสามารถออกแรงได้สม่ำเสมอตลอดช่วงของการเคลื่อนไหว นอกจากนี้นักกีฬายังสามารถสร้างความเร่งได้มากกว่าการฝึกด้วยน้ำหนักที่เคลื่อนไหวอย่างอิสระทำให้นักกีฬายกน้ำหนักได้เร็วขณะออกแรงเต็มที่ โดยไม่ต้องกังวลว่าจะมีการกระชากกลับของเครื่องฝึกตามโมเมนตัมที่เกิดจากการออกแรง ทำให้มีความปลอดภัยขณะทำการฝึก ดังนั้นเครื่องฝึกแรงต้านด้วยแรงดันอากาศจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการฝึกให้กับนักกีฬาระดับเยาวชนได้

ประโยชน์และการปรับตัวทางสรีรวิทยาจากการฝึกด้วยแรงต้านในนักกีฬาระดับเยาวชน

การฝึกด้วยแรงต้านส่งผลให้ร่างกายของนักกีฬาเกิดการปรับตัวทางสรีรวิทยาและกระบวนการเมตาบอลิซึมหลายอย่าง พื้นฐานสำคัญของการฝึกด้วยแรงต้านในนักกีฬาเด็กนั้นมีประโยชน์ส่งผลให้ความแข็งแรงของนักกีฬาเพิ่มมากขึ้น (Behm, Faigenbaum, Falk, & Klentrou, 2008; Faigenbaum et al., 2009; Sander, Keiner, Wirth, & Schmidtbleicher, 2013) อีกทั้งมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของระบบกล้ามเนื้อทั้งด้านโครงสร้างและหน้าที่ เช่น ทำให้ขนาดเส้นใยกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น มีมวลของกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น หรือมีการกระตุ้นชนิดการทำงานของเส้นใยกล้ามเนื้อชนิดหดตัวเร็ว (Type II fibers) ให้มีคุณสมบัติทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น (Sale, 1989) เอ็นกล้ามเนื้อมีการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบและขนาดเพิ่มขึ้น เป็นต้น นอกจากนี้ความแข็งแรงยังสัมพันธ์กับพื้นที่หน้าตัดของกล้ามเนื้อ ซึ่งหากได้รับการฝึกด้วยแรงต้านจะทำให้มีพื้นที่หน้าตัดเพิ่มมากขึ้นด้วย (Ramsay, Blimkie, Smith, Garner, MacDougall, & Sale, 1990; Mersmann, Bohm, Schroll, Boeth, Duda, & Arampatzis, 2017) โดยขึ้นอยู่กับว่านักกีฬาได้รับการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อประเภทใด การฝึกด้วยแรงต้านนั้นยังมีผลให้พื้นฐานวงจรการยืดออก - การหดสั้นเข้า (Stretching-shortening cycle) มีประสิทธิภาพมากขึ้นซึ่งจะดีต่อการสร้างแรงและพลังของกล้ามเนื้อ ทำให้ความสามารถในการเร่งความเร็ว การเปลี่ยนทิศทาง ความเร็วของแขนใน

ระหว่างการทุ่ม พุ่ง ขว้าง หรือการกระโดดในแนวดิ่งดีขึ้น (Negra, Chaabene, Hammami, Hachana, & Granacher, 2016) ในส่วนของระบบประสาทกล้ามเนื้อพบว่า การฝึกด้วยแรงต้านจะทำให้อัตราการทำงานของหน่วยยนต์ (Motor units) และการระดมหน่วยยนต์ (Recruitment) เพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่อัตราการผลิตแรง (Rate of force development) ที่เพิ่มขึ้นด้วย (Ramsay et al., 1990)

เมื่อกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน จะเห็นได้ว่าการฝึกด้วยแรงต้านยังสามารถเพิ่มฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนและระดับฮอร์โมนเพศชาย (Free androgen index) ซึ่งจะสัมพันธ์กับขนาดของกล้ามเนื้อที่ใหญ่ขึ้นส่งผลให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น (Kraemer et al., 1989; Tsolakis, Vagenas, & Dessypris, 2004) ตลอดจนความหนาแน่นของมวลกระดูกและองค์ประกอบของแร่ธาตุในกระดูกที่เพิ่มขึ้นจากการฝึกด้วยแรงต้านจะเป็นตัวบ่งชี้สำคัญถึงความแข็งแรงของกระดูก (Nichols, Sanborn, & Love, 2001) โดยในรายงานของ Legerlotz, Marzilger, Bohm, & Arampatzis (2016) พบว่า เยาวชนที่ได้รับการฝึกด้วยแรงต้านนั้นมีอัตราการแตกหักของกระดูก การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อต่าง ๆ ขณะฝึกซ้อมและแข่งขันลดลง อีกทั้งในการศึกษาของ Jacobson, & Kulling (1989) พบว่า การฝึกด้วยแรงต้านทานไม่ส่งผลต่อความเสียหายของกระดูกรวมถึงกระดูกส่วนปลาย (Epiphyses) และเนื้อเยื่อเกี่ยวพันที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตและกล้ามเนื้อ ดังนั้นผู้ฝึกสอนจะต้องออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อมอย่างระมัดระวังให้สอดคล้องกับอายุหรือลักษณะของกีฬาชนิดนั้น ๆ (Bompa & Buzzichelli , 2015; Faigenbaum, 2000) นอกจากนี้การฝึกด้วยแรงต้านยังช่วยลดไขมันในเลือดอีกด้วย (Hass, Faigenbaum, & Franklin, 2001)

ความปลอดภัยและแนวทางการฝึกด้วยแรงต้านทานสำหรับนักกีฬาระดับเยาวชน

แท้จริงแล้วต้นเหตุสำคัญของการบาดเจ็บของนักกีฬาระดับเยาวชนเกิดจากเทคนิคการฝึกซ้อมที่ไม่ถูกต้อง ความหนักในการฝึกมากเกินไปหรือการทำซ้ำ ๆ ต่อเนื่อง การเลือกใช้อุปกรณ์การฝึกที่ไม่เหมาะสม หรือผู้ฝึกสอนนั้นขาดความเข้าใจในกระบวนการฝึกนักกีฬาเด็ก ลัดขั้นตอนการฝึกซ้อม เพราะฉะนั้นเมื่อเด็กขาดความพร้อม เช่น ผู้ฝึกสอนนำเอาการเคลื่อนไหวเฉพาะด้านมาลงในรายละเอียดของการซ้อมในวัยที่เด็กควรจะทำการเคลื่อนไหวทั่วไปก็อาจส่งผลให้นักกีฬาเกิดการบาดเจ็บได้ อย่างไรก็ตามเด็กและเยาวชนนั้นสามารถเริ่มต้นการฝึกด้วยแรงต้านในบางวิธีได้ที่มีความปลอดภัยแก่นักกีฬา และพัฒนาปรับเปลี่ยนวิธีไปตามลำดับขั้นของการพัฒนานักกีฬา นอกจากนี้การให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ถูกต้อง เทคนิคการยกน้ำหนักแบบต่าง ๆ เป้าหมายของนักกีฬาแต่ละคน โทษของการใช้สารกระตุ้น และผลลัพธ์ของการฝึก ควรเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกด้วยแรงต้านที่นักกีฬาจะต้องเข้าใจอย่างถี่ถ้วน

ดังนั้นก่อนที่นักกีฬาจะเข้าสู่กระบวนการฝึกซ้อมอย่างเต็มรูปแบบจะต้องมีพร้อมทั้งด้านจิตใจและร่างกาย โดยปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ฝึกสอนเพื่อให้การฝึกซ้อมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับโปรแกรมการฝึกจะต้องมีความปลอดภัยและออกแบบมาเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นกับนักกีฬาในอนาคตด้วย ทั้งนี้ข้อแนะนำในการฝึกด้วยแรงต้านสำหรับเด็กและเยาวชนสามารถปฏิบัติได้ดังนี้ (Malina, 2006; Dahab & McCambridge, 2009; Faigenbaum et al., 2009; Bompa & Carrera, 2015)

1) ผู้ฝึกสอนควรให้คำแนะนำและการดูแลกระบวนการฝึกอย่างถูกต้องเหมาะสมและมีคุณภาพ

2) โปรแกรมการฝึกซ้อม ต้องมีการอบอุ่นร่างกายและคลายอุ่นร่างกายที่เหมาะสม อย่างน้อย 10 - 15 นาที สำหรับการอบอุ่นร่างกายนั้นควรปฏิบัติในลักษณะ dynamic warm - up ที่จะช่วยเพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ เพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้มากขึ้น ขณะที่ในช่วงคลายอุ่นร่างกายเน้นไปที่การยืดเหยียดแบบคงค้างไว้

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

3) นักกีฬาจะต้องเข้าใจขั้นตอนและเทคนิคในการยกน้ำหนักอย่างถูกต้อง

4) ควรฝึกกล้ามเนื้อให้ครอบคลุมทุกส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวและหลังส่วนล่าง รวมทั้งให้มีความหลากหลายต่อการพัฒนากล้ามเนื้อทั้งส่วนบนและส่วนล่างของร่างกาย เน้นการพัฒนากล้ามเนื้อให้มีความสมดุลทั้งด้านซ้ายขวา และกล้ามเนื้อที่ทำงานตรงกันข้าม

5) การเลือกท่าและลำดับการออกกำลังกาย ควรเริ่มต้นการฝึกด้วยท่าง่าย ๆ และพัฒนาต่อไปสู่การปฏิบัติท่าที่มีความสลับซับซ้อนมากขึ้น นักกีฬาสามารถเริ่มต้นการฝึกด้วยท่าออกกำลังกายที่ใช้กลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีการทำงานหลายข้อต่อ ไปสู่ท่าออกกำลังกายที่ใช้กลุ่มกล้ามเนื้อมัดเล็กรองลงมา และมีการทำงานแบบข้อต่อเดียว

6) การฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแต่ละครั้งแนะนำให้ฝึกด้วยท่าที่พัฒนากลุ่มกล้ามเนื้อมัดหลัก 6 ถึง 8 ท่า โดยเลือกท่าที่มีการเคลื่อนไหวหลายข้อต่อเป็นหลัก แต่ละท่ายก 6 - 15 ครั้งต่อชุด จำนวน 1 - 3 ชุด ขณะที่หากต้องการพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อ แต่ละท่าควรยก 3 - 6 ครั้งต่อชุด จำนวน 1 - 3 ชุด

7) นักกีฬาควรมีความถี่ในการฝึก 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้ระยะเวลาในการฝึกความแข็งแรง อย่างน้อย 8 - 12 สัปดาห์

8) กำหนดความหนักของการออกกำลังกายให้เหมาะสมสอดคล้องกับเป้าหมายในการฝึกความแข็งแรงในแต่ละบุคคล ทั้งนี้เด็กและเยาวชนจะต้องเรียนรู้วิธีการปฏิบัติท่าออกกำลังกายให้ถูกต้องโดยใช้ความหนักเบาก่อนเพื่อให้การฝึกท่านั้น ๆ เป็นไปอย่างสมบูรณ์แบบและมีประสิทธิภาพเมื่อนักกีฬาจะต้องเพิ่มความหนักขึ้น นอกจากนี้ควรมีการปรับความหนักเพิ่มขึ้นร้อยละ 5 - 10 ของแรงต้านตามหลักความก้าวหน้าด้วย

9) เพิ่มประสิทธิภาพและการฟื้นสภาพร่างกายด้วยโภชนาการที่ดี มีการดื่มน้ำที่เหมาะสม และการนอนหลับที่เพียงพอ

เพราะฉะนั้นการฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสำหรับนักกีฬาระดับเยาวชนควรได้รับการออกแบบมาอย่างดีทั้งด้านความหนัก ปริมาณ ความถี่ ระยะเวลาพักและการจัดลำดับท่าให้เหมาะสม ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อแนะนำสำหรับความก้าวหน้าของการฝึกด้วยแรงต้านเพื่อพัฒนาความแข็งแรง

	นักกีฬาเริ่มหัดใหม่	**นักกีฬามีประสบการณ์ปานกลาง**	**นักกีฬามีประสบการณ์สูง**
การทำงานของกล้ามเนื้อ	เอ็กเซ็นตริกและคอนเซ็นตริค	เอ็กเซ็นตริกและคอนเซ็นตริค	เอ็กเซ็นตริกและคอนเซ็นตริค
รูปแบบท่าออกกำลังกาย	ข้อต่อเดียว/หลายข้อต่อ	ข้อต่อเดียว/หลายข้อต่อ	ข้อต่อเดียว/หลายข้อต่อ
ความหนัก (เปอร์เซ็นต์หนึ่งอาร์เอ็ม)	50 - 70	60 - 80	70 - 85
ปริมาณ	1-2 ชุด x 10 - 15 ครั้ง	2-3 ชุด x 8 - 12 ครั้ง	≥3 ชุด x 6 - 10 ครั้ง
ระยะเวลาพัก (นาที)	1	1-2	2-3
ความเร็วในการยก	ปานกลาง	ปานกลาง	ปานกลาง
ความถี่ (ครั้งต่อสัปดาห์)	2 - 3	2 - 3	3 - 4

Note. from “Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association,” By Faigenbaum et al., 2009, *J Strength Cond Res*; *23*, p.72

ทั้งนี้เมื่อนักกีฬามีการเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อโครงสร้างขั้นพื้นฐาน ทำให้ข้อต่อต่าง ๆ มีความมั่นคง สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างสมบูรณ์ และกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงสมดุลกันดีแล้ว สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่ผู้ฝึกสอนควรเสริมสร้างให้กับนักกีฬา คือ การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ (Prehabilitation exercise) ที่มีต่อกลุ่มกล้ามเนื้อหรือข้อต่อที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บในกีฬาชนิดนั้น ๆ ร่วมด้วย โดยนักกีฬาสามารถปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายมีการผิดปกติของข้อต่อ หรือข้อเคลื่อนตัวไปตำแหน่งที่ผิดปกติแล้วส่งผลต่อการบาดเจ็บในอนาคต

บทสรุป

ผู้ฝึกสอนควรทำความเข้าใจให้ชัดเจนในกระบวนการการฝึกซ้อม จึงจะทำให้การพัฒนาการของเด็กเป็นไปตามวัย พร้อมที่จะรับการฝึกที่หนักขึ้นต่อไปในระดับที่สูงขึ้นและเป็นรากฐานสำคัญที่จะทำให้มีความสามารถทางกีฬาที่ดีในอนาคตต่อไป “เด็กไม่ใช่ผู้ใหญ่ที่ย่อส่วน” การวางแผนโปรแกรมการฝึกกล้ามเนื้อให้กับนักกีฬา ผู้ฝึกสอนหรือนักเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานทางสรีรวิทยาของกล้ามเนื้อเพื่อให้การพัฒนากล้ามเนื้อเป็นไปอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านความแข็งแรงให้กับนักกีฬาเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็น กล้ามเนื้อที่ได้รับการฝึกมาเป็นอย่างดีซึ่งจะมีผลต่อการปฏิบัติทักษะกีฬาและทักษะการเคลื่อนไหวของนักกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และยังช่วยป้องกันและลดปัญหาการบาดเจ็บด้วย

References

Balyi, I. Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long - Term Athlete Development*. Champaign: Human Kinetics.

Behm, D. G., Faigenbaum, A. D., Falk, B., & Klentrou, P. (2008). Canadian society for exercise physiology position paper: resistance training in children and adolescents. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism = Physiologie Appliquee, Nutrition et Metabolisme*, *33*(3), 547 – 561.

Bompa, T. & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports* (3rd ed.). Champaign IL: Human Kinetics.

Bompa, T. & Carrera, M. (2015).*Conditioning Young Athletes.* Champaign IL: Human Kinetics.

Bompa, T. & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics.

Dahab, K. S., & McCambridge, T. M. (2009). Strength training in children and adolescents: Raising the bar for young athletes?. *Sports Health*, *1*(3), 223 – 226.

Faigenbaum, A. (2000). Strength training for children and adolescents. *Clinics in Sports Medicine*. *19*(4), 593 - 619.

Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). Youth resistance training: Updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *23*(5), S60 – S79.

ISSN 2673-0952 (PRINT)
ISSN 2697-5793 (ONLINE)

Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2010). Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. *British Journal of Sports Medicine*. *44*(1), 56 – 63.

Faigenbaum, A, McFarland, J, Keiper, F, Tevlin, W, Kang, J, Ratamess, N, & Hoffman, J. (2007). Effects of a short term plyometric and resistance training program on fitness performance in boys age 12 to 15 years. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 519 – 525.

Jacobson, B. H. & Kulling, F. A. (1989). Effect of resistive weight training in prepubescents. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, *11*(3), 96 - 99.

Hass, C.J., Feigenbaum, M.S., & Franklin, B.A. (2001). Prescription of resistance training for healthy populations. *Sports Medicine*, *31*, 953 – 964.

Haff, G. (2000). Roundtable Discussion: Machines versus free weights. *Strength and Conditioning Journal*, *22*, 18 - 30.

Kotzamanidis, C. (2006). Effect of plyometric training on running performance and vertical jumping in prepubertal boys. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *20*, 441 – 445.

Kraemer, W, Fry, A, Frykman, P, Conroy, B, & Hoffman, J. (1989). Resistance training and youth. *Pediatric Exercise Science, 1,* 336 – 350.

Legerlotz, K., Marzilger, R., Bohm, S., & Arampatzis, A. (2016). Physiological adaptations following resistance training in youth athletes-a narrative review. *Pediatric Exercise Science*, *28*(4), 501 – 520.

Malina, R.M. (2006). Weight training in youth – growth, maturation, and safety: An evidence-based review. *Clinical Journal of Sport Medicine*, *16*, 478 – 487.

Mersmann F., Bohm S., Schroll A., Boeth H., Duda G. N., & Arampatzis A. (2017). Muscle and tendon adaptation in adolescent athletes: A longitudinal study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 27, 75 – 82.

Micheli L. (1988). *Strength Training in the Young Athlete. Competitive Sports for Children and Youth: An Overview of Research and Issues*. Champaign: Human Kinetics.

Micheli, L. (2006). Preventing injuries in sports: What the team physician needs to know. In: F.I.M.S. *Team Physician Manual* (2nd ed.). Chan, K, Micheli, L, Smith, A, Rolf, C, Bachl, N, Frontera, W, and Alenabi, T, eds. Hong Kong: CD Concept. 555 – 572.

Negra, Y., Chaabene, H., Hammami, M., Hachana, Y., & Granacher, U. (2016). Effects of high - velocity resistance training on athletic performance in prepuberal male soccer athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *30*(12), 3290 – 3297.

Nichols, D. L., Sanborn, C. F., & Love, A. M. (2001). Resistance training and bone mineral density in adolescent females. *The Journal of Pediatrics*, *139*(4), 494 – 500.

Ozmun, J, Mikesky, A, & Surburg, P. (1994). Neuromuscular adaptations following prepubescent strength training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *26*, 510 – 514.

Ramsay J. A., Blimkie C. J., Smith K., Garner S., MacDougall J. D., & Sale D. G. (1990). Strength training effects in prepubescent boys. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *22*, 605 – 614.

Rowland, T. (2005). *Children's Exercise Physiology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Sale, D. (1989). Strength training in children. In: *Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine*. edn. Edited by Gisolfi C, Lamp D. Carmel, IN: Benchmark Press.

Schiffer, J. (2008). Children and youths athletics. *New Studies in Athletics, 23*(3), 7 - 18.

Söhnlein, Q., Müller, E., & Stöggl, T. L. (2014). The effect of 16-week plyometric training on explosive actions in early to mid-puberty elite soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *28*(8), 2105 – 2114.

Sander, A., Keiner, M., Wirth, K., & Schmidtbleicher, D. (2013). Influence of a 2- year strength training programme on power performance in elite youth soccer players. *European Journal of Sport Science*, *13*, 445 – 451.

Thompson J. Peter. (2000). *Introduction to Coaching*. IAAF.

Tsolakis, C, Vagenas, G, & Dessypris, A. (2004). Strength adaptations and hormonal responses to resistance training and detraining in preadolescent males. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *18*, 625 – 629.

Received: April, 29, 2021
Revised: May, 31, 2021
Accepted: June, 1, 2021

Academic Journal of Thailand National Sports University

คำแนะนำสำหรับผู้เขียน
วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้ดำเนินการจัดทำวารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ซึ่งกำหนดจัดทำปีละ 3 ฉบับ โดยมีจุดประสงค์เพื่อเผยแพร่ผลงานวิชาการและผลงานวิจัยทางพลศึกษา การกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจและอุตสาหกรรมการกีฬา และเป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนความรู้ เพื่อให้การจัดทำวารสารฯ เป็นไปตามหลักเกณฑ์ และวัตถุประสงค์ ทางกองบรรณาธิการจึงได้กำหนดหลักเกณฑ์ของการส่งบทความให้กับผู้วิจัยและผู้สนใจ ดังนี้

1. ประเภทของบทความ

1.1 บทความวิจัย (Research article) เป็นบทความที่เรียบเรียงอย่างเป็นระบบจากงานวิจัย

1.2 บทความวิชาการ (Academic article) มีลักษณะ ดังนี้

1.2.1 เป็นบทความจากการทบทวนเอกสาร ที่มุ่งถ่ายทอดองค์ความรู้ ประสบการณ์หรือความชำนาญ แนวคิด ของผู้เขียน หรือข้อค้นพบซึ่งอาจเป็นผลมาจากงานวิจัยหลาย ๆ เรื่อง มีการเรียบเรียงนำเสนออย่างเป็นระเบียบ

1.2.2 เป็นบทความที่นำเสนอกระบวนการสร้างและพัฒนานวัตกรรม

2. ส่วนประกอบของบทความ

2.1 ส่วนหน้า แยกเป็น ส่วนภาษาไทย และภาษาอังกฤษ แต่ละส่วนความยาวไม่เกิน 1 หน้ากระดาษ A4 ประกอบด้วย

2.1.1 ชื่อบทความ (Title) ไม่ควรเกิน 2 บรรทัด

2.1.2 ชื่อผู้เขียน (Author) ไม่ใส่คำนำหน้าชื่อ และตำแหน่งทางวิชาการ

2.1.3 ชื่อหน่วยงาน (Affiliation) ระบุหน่วยงานหรือสังกัดของผู้เขียนทุกคน ในกรณีที่ผู้เขียนอยู่ต่างสังกัดกันให้ใส่เลขยกกำกับ

2.1.4 บทคัดย่อ (Abstract) มีความยาวไม่น้อยกว่า 200 คำ และไม่เกิน 300 คำ

2.1.5 คำสำคัญ (Keywords) ประมาณ 3 - 5 คำ

2.1.6 ผู้รับผิดชอบบทความ (Corresponding author) ใส่ชื่อ - นามสกุล สาขาวิชา คณะ สังกัด และอีเมล ในกรณีที่เป็นนักวิชาการอิสระ ให้ระบุ ชื่อ - นามสกุล ที่อยู่ และอีเมล

2.2 ส่วนบทความ

2.2.1 บทความวิจัย ประกอบด้วย

2.2.1.1 บทนำ (Introduction) อธิบายถึงความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา รวมถึงการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอันเป็นที่มาของวัตถุประสงค์การวิจัย และสมมติฐานของการวิจัย

2.2.1.2 วิธีดำเนินการวิจัย (Methodology) อธิบายอย่างชัดเจนถึงรูปแบบการวิจัย เครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขั้นตอน / วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลหรือการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูลและ / หรือวิธีที่ใช้ในการตรวจสอบความถูกต้องของการรวบรวมข้อมูล

2.2.1.3 ผลการวิจัย (Results) เสนอผลการเก็บรวบรวมข้อมูล ตรงประเด็นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ควรมีตารางและ / หรือภาพประกอบ หากมีบรรยายใต้ตารางควรเป็นการชี้ประเด็นที่สนใจหรือหมายเหตุของการแสดงสัญลักษณ์ที่ระบุไว้ในตาราง

2.2.1.4 การอภิปรายผล (Discussion) เป็นการอธิบายถึงประเด็นผลการวิจัย เพื่อให้ผู้อ่านมองเห็นชัดเจนว่าผลการวิจัยครั้งนี้เป็นตามที่นำเสนอสมมติฐาน หรือสิ่งที่ค้นพบสอดคล้องมีทฤษฎีและ / หรือผลงานวิจัยก่อนหน้านี้สนับสนุนหรือขัดแย้งหรือไม่ พร้อมทั้งอภิปรายผลการวิจัยเพื่อนำเสนอแนวทางนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

2.2.1.5 บทสรุป (Conclusion) สรุปสาระสำคัญของการค้นพบของการวิจัยครั้งนี้

2.2.1.6 กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgements) เป็นการเขียนแสดงความขอบคุณผู้มีส่วนในความสำเร็จ ซึ่งควรเขียนไม่เกิน 3 บรรทัด

2.2.1.7 เอกสารอ้างอิง (References) เป็นรายการเอกสารที่ถูกเขียนอ้างอิงไว้ในเนื้อหาบทความ หากเอกสารอ้างอิงเป็นภาษาไทยให้แปลเป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด โดยยึดรูปแบบการเขียนอ้างอิงตามหลักเกณฑ์ของ APA (6th Edition)

2.2.2 บทความวิชาการ

การเขียนส่วนเนื้อหาของบทความวิชาการควรจะต้องมีกรอบแนวคิดทางหลักวิชาการที่แสดงให้เห็นความเชื่อมโยงของเหตุที่นำไปสู่ผล นอกจากนี้ในการใช้ภาษาเพื่อนำเสนอเรื่องที่เขียน ควรเรียบเรียงอย่างดีชัดเจน เช่น ลำดับเนื้อหาเชื่อมโยงต่อเนื่อง บรรยายอ้างอิงแหล่งข้อมูลต่างๆ ประกอบเรื่องที่เขียน เป็นต้น เพื่อให้ผู้อ่านเกิดความรู้ความเข้าใจ คล้อยตาม และมองเห็นความสำคัญ โดยการเขียนบทความวิชาการควรประกอบด้วย

2.2.2.1 บทนำ (Introduction) เพื่ออธิบายถึงที่มาและความสำคัญของเรื่องที่นำมาเขียนบทความ

2.2.2.2 วิธีศึกษาหรือวิธีดำเนินการ (Methodology) ที่เป็นการอธิบายถึงการได้มาซึ่งข้อมูลหรือความรู้หรือเรื่องราวที่นำเสนอในครั้งนี้

2.2.2.3 สรุปท้ายบทความ (Conclusion) เพื่อบอกถึงประเด็นหรือสาระสำคัญที่นำเสนอ

3. รูปแบบการพิมพ์

3.1 ตั้งค่าหน้ากระดาษ

3.1.1 จำนวนหน้าของบทความ 10 – 12 หน้า กระดาษ A4 (8.27” x 11.69”)

3.1.2 ตั้งกั้นหน้า ซ้าย – ขวา – บน – ล่าง เท่ากับ 2.54 เซนติเมตร หรือ 1 นิ้ว

3.1.3 ตั้งย่อหน้าแรก 0.5 นิ้ว

3.1.4 แต่ละหัวข้อหลักเว้นบรรทัด 10 pt. ส่วนระหว่างหัวข้อหลักและหัวข้อรองไม่เว้นบรรทัด

3.2 แบบตัวอักษร

การพิมพ์บทความทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ใช้แบบอักษร TH SarabunPSK ทั้งฉบับ โดยใช้ ดังนี้

3.2.1 ชื่อเรื่อง (Title) ใช้อักษรขนาด 18 ตัวหนา ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จัดให้อยู่ตรงกลางหน้ากระดาษ

3.2.2 ชื่อผู้เขียน (Author) ใช้อักษรขนาด 16 ตัวหนา ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จัดให้อยู่ชิดขอบด้านขวา กรณีที่ผู้เขียนมากกว่า 1 ท่าน และต่างสังกัดให้พิมพ์เลขยก ต่อท้ายนามสกุลผู้เขียน

- ภาษาไทย ตัวอย่างเช่น สมบัติ กาญจนกิจ[1] และ สุวิมล ตั้งสัจจพจน์[2]

- ภาษาอังกฤษ ให้ใช้อักษรตัวแรกเป็นพิมพ์ใหญ่ ทั้งชื่อ และนามสกุล ตัวอย่างเช่น Sombat Karnjanakit

3.2.3 ชื่อหน่วยงานของผู้เขียน (Affiliation) จัดพิมพ์ในบรรทัดถัดจากชื่อผู้เขียน จัดให้อยู่ชิดขอบขวา กรณีที่ผู้เขียนมากกว่า 1 ท่าน และต่างสังกัดให้พิมพ์เลขยก ด้านหน้าหน่วยงานตามลำดับผู้เขียน (กรณีที่ผู้เขียนอยู่สังกัดเดียวกัน ไม่พิมพ์เลขยก)

- ภาษาไทย ตัวอย่างเช่น

สมบัติ กาญจนกิจ[1] และสุวิมล ตั้งสัจจพจน์[2]
[1]คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
[2]คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

- ภาษาอังกฤษ ตัวอย่างเช่น

Sombat Karnjanakit[1], and Suvimol Tangsujjapoj[2]
[1]Faculty of Sport Science, Chulalongkorn University
[2]Faculty of Education, Kasetsart University

3.2.4 บทคัดย่อ (Abstract) ชื่อหัวข้อ **บทคัดย่อ** หรือ **Abstract** จัดให้อยู่ชิดขอบซ้าย ใช้ตัวอักษรขนาด 16 ตัวหนา ในส่วนของเนื้อหา ใช้อักษรขนาด 16 ธรรมดา

3.2.5 คำสำคัญ (Keywords) ชื่อหัวข้อ **คำสำคัญ** หรือ **Keywords** จัดให้อยู่ชิดขอบซ้าย ใช้ตัวอักษรขนาด 16 ตัวหนา และตามด้วยสัญลักษณ์ : และตามด้วยคำสำคัญ ประมาณ 3 คำ

- ภาษาไทย ตัวอย่างเช่น

คำสำคัญ: กีฬา; ชีวกลศาสตร์; กอล์ฟ

- ภาษาอังกฤษ ตัวอย่างเช่น

Keywords: Sport, Biomechanics, Golf

3.2.6 หัวข้อหลักในบทความ ได้แก่ บทนำ วิธีดำเนินการวิจัย ผลการวิจัย บรรณานุกรม และกิตติกรรมประกาศ (ถ้ามี) จัดให้อยู่ชิดขอบซ้าย ใช้ตัวอักษรขนาด 16 ตัวหนา

3.2.6 เนื้อหาบทความ ใช้ตัวอักษรขนาด 16 ธรรมดา ทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ

3.2.8 หัวข้อรอง ได้แก่ กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จัดให้อยู่ชิดขอบซ้ายตรงกับหัวข้อหลัก ไม่เว้นช่วงบรรทัด ใช้ตัวอักษรขนาด 16 ตัวหนา

3.2.9 เอกสารอ้างอิง (References) สำหรับหัวข้อ จัดให้อยู่ชิดขอบซ้าย ให้ใช้อักษรขนาด 16 ตัวหนา เช่น **References** ในส่วนของรายการเอกสารอ้างอิงใช้ตัวอักษรขนาด 16 ธรรมดา <u>โดยใส่รายการเอกสารที่ถูกอ้างอิงไว้ในบทความเท่านั้น</u>

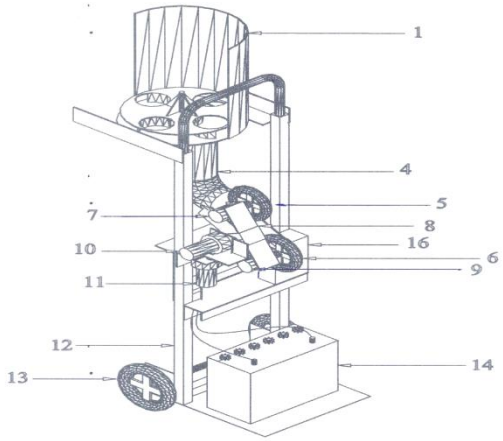
3.2.3 ชื่อตาราง ใช้ข้อความว่า **ตารางที่** ใช้ตัวอักษรขนาด 16 ตัวหนา จัดให้อยู่ชิดขอบซ้าย ส่วนเนื้อหาในตารางใช้อักษรขนาด 14 เช่น

ตาราง 1 จำนวนองค์ประกอบ ค่าร่วมกัน ค่าไอเกน ค่าร้อยละของความแปรปรวน ค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสมในแต่ละองค์ประกอบ

ตัวแปร	ค่าร่วมกัน	องค์ประกอบ	ค่าไอเกน	ค่าร้อยละของความแปรปรวน	ค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสม
1	0.689	ที่ 1 การรับรู้ (ความรู้สึกปวด, การเกร็งของกล้ามเนื้อ)	4.383	24.352	24.352
2	0.664	ที่ 2 ความเชื่อมั่น	3.433	19.072	43.424
3	0.500	ที่ 3 คุณภาพชีวิต	1.819	10.107	53.531
4	0.575	ที่ 4 ความวิตกกังวล (ทางจิตใจ)	1.379	7.661	61.192
5	0.611	ที่ 5 ความวิตกกังวล (ทางร่างกาย)	1.046	5.813	67.005
6	0.793		0.858	4.766	71.771
7	0.843		0.746	4.144	75.915
8	0.744		0.691	3.839	79.754
9	0.726		0.612	3.399	83.153
10	0.621		0.516	2.868	86.021
11	0.719		0.496	2.754	88.776
12	0.667		0.374	2.076	90.852
13	0.593		0.344	1.913	92.765
14	0.733		0.327	1.814	94.579
15	0.630		0.292	1.624	96.203
16	0.554		0.283	1.574	97.777
17	0.702		0.228	1.267	99.044
18	0.695		0.172	0.956	100.000

Note. from “An Exploratory Factor Analysis of the Measure of Physical and Psychological States for Sport Injury in Thai Athletes,” By Tirata Bhasavanija, 2020, *Academic Journal of Thailand National Sports University*, *12*(1), pp. 258 - 259.

3.2.4 ภาพประกอบ ใช้ข้อความว่า **“ภาพที่”** ใช้ตัวอักษรขนาด 16 ตัวหนา จัดให้อยู่ตรงกลางหน้ากระดาษ ตามด้วยชื่อภาพ เช่น **ภาพที่ 1** แบบจำลองการพัฒนากีฬาเป็นเลิศสำหรับประเทศไทย



ภาพที่ 1 เครื่องยิงลูกเทนนิสสั่งการด้วยรีโมท และใช้ระบบไฟจากแบตเตอรี่
Teaching Media Assisted Physical Education: Tennis Shooter (p. 100), By Luckhana Pimjan, Taraporn Suntorn, and Suthap Nueklong, 2019, *Academic Journal Institute of Physical Education, 11*(2), p.100

4. เอกสารอ้างอิง (References)

การเขียนอ้างอิงเอกสารให้ใช้ตามแนวทางของ The American Psychological Association (APA) 6th Edition โดยเรียงตามลำดับตัวอักษร **ทั้งนี้ให้ผู้แต่งแปลงเอกสารอ้างอิงภาษาไทยให้เป็นภาษาอังกฤษด้วย**

การเรียงรายชื่อหนังสือหรือวัสดุที่พิมพ์ในรายการบรรณานุกรม ใช้หลักการเดียวกันกับการเรียงคำในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน หรือ dictionary ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป ดังนี้

1) เรียงตามลำดับรูปพยัญชนะ ตั้งแต่ A - Z

2) กรณีที่ไม่มีชื่อผู้แต่งให้เรียงตามชื่อเรื่องแทน

3) กรณีที่ผู้แต่งคนเดียวกันแต่มีบรรณานุกรมหลายรายการให้เรียงตามเลขปีพิมพ์ โดยเรียงเลขปีพิมพ์ค่าน้อยมาก่อน

4) กรณีที่ผู้แต่งคนเดียวกันและปีพิมพ์ซ้ำกัน ให้เรียงตามลำดับอักษรของชื่อเรื่อง และกำกับตัวอักษร ก ข ค หรือ a b c ท้ายปีพิมพ์นั้น

5) กรณีที่รายการแรกเป็นชื่อเรื่อง และชื่อเรื่องขึ้นต้นด้วยคำนำหน้านาม (article) คือ a an the ในการเรียงลำดับให้เว้นคำนำหน้านามนั้น ๆ โดยเรียงตามลำดับของคำถัดไป ในกรณีที่คำนำหน้านามเป็นส่วนหนึ่งของชื่อเรื่อง ให้นำมาพิจารณาในการจัดเรียงลำดับด้วย

6) รายการบรรณานุกรมให้พิมพ์ชิดขอบซ้าย ถ้าข้อความมีความยาวเกิน 1 บรรทัดให้พิมพ์ต่อบรรทัดใหม่ โดยย่อหน้าไปประมาณ 0.5 นิ้ว ถ้าไม่จบสามารถพิมพ์ต่อในบรรทัดถัดไปโดยให้ตรงกับบรรทัดที่ 2 จนจบรายการ โดยรูปแบบนั้นขึ้นอยู่กับวัสดุที่ใช้อ้างอิงแต่ละประเภท

	อ้างอิงในเนื้อหา	รายการอ้างอิง
หนังสือ		
ผู้แต่ง 1 คน สำหรับผู้แต่งชาวต่างชาติ ลงเฉพาะชื่อสกุล สำหรับผู้แต่งชาวไทย ลงชื่อตามด้วยชื่อสกุล	MacIntosh, E. W. (2020) concluded that... ตัวแปรอิสระต้องเป็นมาตรวัดประเภทนามบัญญัติ (Nominal scale) (Kanlaya Vanichbuncha, 2019)	MacIntosh, E. W. (2020). *International sport management.* Champaign: Human Kinetics. Kanlaya Vanichbuncha. (2019). *Statistics for Research* (12nd ed.). Bangkok: Samlada.
ผู้แต่ง 2 คน	Weinberg, & Gould (2018) maintain that...	Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Champaign: Human Kinetics.
ผู้แต่ง 3 - 5 คน การอ้างอิงในเนื้อหา ครั้งแรก ให้ใส่ชื่อทุกคน ครั้งต่อไป ให้ใส่แค่คนแรก และต่อด้วย et al.	A recent study (Gillen, Shoemaker, Brianna, & Cramer, 2019) concluded that... การอ้างอิงในเนื้อหาครั้งต่อไป (Gillen et al., 2019)	Gillen, Z. M., Shoemaker, M. E., Brianna, D. M., & Cramer, J. T. (2019). Performance differences between national football league and high school American Football combine participants. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *90*(2), 227 - 233.
ผู้แต่ง 6 - 7 คน การอ้างอิงในเนื้อหา ให้ใส่แค่คนแรก และต่อด้วย et al.	The Russian Revolution may never have succeeded if there hadn't already been widespread discontent among the Russian populace (Bulliet et al., 2005)	Bulliet, R. W., Crossley, P.K., Headrick, D. R., Hirach, S. W., Johnson, L. L., & Northrup, D. (2011). *The earth and its peoples: A gloval history* (5th ed.). Boston, Ma: Wadsworth.
ผู้แต่ง 8 คน ขึ้นไป การอ้างอิงในเนื้อหา ให้ใส่แค่คนแรก และต่อด้วย et al.	Traumatic injury is the leading cause of death and disability worldwide (Steel et al., 2010).	Steel, J., Youssef, M., Pfeifer, R., Ramirez, J. M., Probst, C., Seller, R., ... Pape, H. C. (2010). Health-related quality of life in patients with multiple injuries and traumatic brain injury 10+ years postinjury. *Journal of Trauma: Injury, Infection, and Critical Care, 69*(3,) 523 – 531. Doi: 10.1097/TA.0b013e3181e90c24
งานตีพิมพ์หลายครั้ง	These techniques have changed markedly in the last decade (Greenspan, 2000, 2011).	Greenspan, A. (2000). *Orthopedic radiology: A practical approach* (3rd ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins. Greenspan, A. (2000). *Orthopedic radiology: A practical approach* (3rd ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.

	อ้างอิงในเนื้อหา	รายการอ้างอิง
ผู้แต่งเดียวกัน ปีพิมพ์เดียวกัน	Leadership and change in schools have been major topics of discussion for several years (Fullan, 1996a, 1996b) and this conference...	Fullan, M. (1996a). Leadership for change. In *International handbook for education leadership and administration*. New York, NK: Kluwer Academic.
	"Educational change" has taken on a new meaning in recent years (Fullan, 1996b) ...	Fullan, M. (1996a). *The new meaning of educational change*. London, United Kingdom: Cassell.
อ้างอิงมากกว่า 1 แหล่ง	The cyclical process (Carr & Kemmis, 1986; Dick, 2000; Kemmis & McTaggart, 1988; Maclsaac, 1995) suggests...	Carr, W., & Kemmis, S. (1986). *Becoming critical: Education knowledge and action research*. London, United Kingdom: Falmer Press. Dick, B. (2000). *A beginner's guide to action research*. Retrieved from http://www.scu.edu.au/schools/gcm/ar/arp/guide.html Kemmis, S., & McTaggart, R. (Eds.). Z1988X. *The action research planner* (3rd ed.). Melbourne, Australia: Deakin University Press.
eBook และ online book ถ้าหนังสือมีเลข doi ให้ใส่ด้วย	We found helpful information about deaf children (Niemann, Greenstein, & David, 2004) that meant we could...	Niemann, S., Greenstein, D., & David, D. (2004). *Helping Children who are deaf: Family and community support for children who do not hear well*. Retrieved from http://www.hesperian.org/publications_download_deaf.php
พจนานุกรม หรือ สารานุกรม		
แบบเล่ม	According to one definition of "bivalence" (VandenBos, 2007, p.123)...	VandenBos, G. R. (Ed.). (2007). *APA dictionary of psychology*. Washington, DC: Amerrican Psychological Association.
แบบออนไลน์	A psychological overview of ADHD (Arcus, 2001)...	Arcus, D. (2001). Attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD). In B. Strickland (Ed.). *The Gale encyclopedia of psychology*. Retrieved from http://www.gale.cengage.com/
วารสาร		
ผู้แต่ง 1 คน ถ้าวารสารมีเลข doi ให้ใส่ด้วย สำหรับผู้แต่งชาวต่างชาติ ลงเฉพาะชื่อสกุล สำหรับผู้แต่งชาวไทย ลงชื่อตามด้วยชื่อสกุล	การถอดเทปข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์อย่างละเอียด ชนิดคำต่อคำ ห้ามมีการข้ามประโยคบางประโยคที่ผู้วิจัยตัดสินเองว่า "ไม่มีความสำคัญ" เพราะข้อมูลบางอย่างอาจนำมาใช้ในการตรวจสอบในภายหลังได้ (Sakul Changmai, 2003)	Sakul Changmai. (2003). Data collection, data management, and qualitative data analysis. *Christian University Journal, 9*(3), 164 - 173.

	อ้างอิงในเนื้อหา	รายการอ้างอิง
ผู้แต่ง 2 คน	Humans share 99.5% identical DNA implying that the resulting phenotypic diversity stems from the remaining 0.5% difference as well as epigenetic modifications (Robert, & Pelletier, 2018). การเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการกระโดดเชือกแบบเท้าคู่และการกระโดดเชือกแบบสลับเท้าที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ ใช้การทดสอบสถิติค่าทีกับค่าเอฟ (Patsatorn Chaipanha, & Jirawat Khanjornsilp, 2020)	Robert, F., & Pelletier, J. (2018). Exploring the Impact of Single - Nucleotide Polymorphisms on Translation. *Front Genet, 9*, 507. doi:10.3389/fgene.2018.00507 Patsatorn Chaipanha, & Jirawat Khanjornsilp. (2020). Effects of Double Foot Jump Rope and Switching Foot Jump Rope Programs towards the Endurance of the Circulatory and Respiratory Systems of Female High School Students at Bangkaew Prachasan School. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, *12*(1), 205 - 214.
ผู้แต่ง 3 - 5 คน การอ้างอิงในเนื้อหา ครั้งแรก ให้ใส่ชื่อทุกคน ครั้งต่อไป ให้ใส่แค่คนแรก และต่อด้วย et al.	Those with the *ACTN3 RR* genotype (Walsh, Liu, Metter, Ferrucci, & Roth, 2008). การอ้างอิงในเนื้อหาครั้งต่อไป (Walsh et al., 2008) การศึกษาประสิทธิผลของแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรงและการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ ใช้การทดสอบสถิติค่าที (Chaturong Hemara, Umaporn Kong-u-rai, Gosol Rodma, & Bhumip Dhanajyasit, 2020)	Walsh, S., Liu, D., Metter, E. J., Ferrucci, L., & Roth, S. M. (2008). ACTN3 genotype is associated with muscle phenotypes in women across the adult age span. *J Appl Physiol (1985), 105*(5), 1486 - 1491. doi:10.1152/japplphysiol.90856.2008 Chaturong Hemara, Umaporn Kong-u-rai, Gosol Rodma, & Bhumip Dhanajyasit. (2020). Training Drill for Enhancing Strength and Balance of the Elderly with Applied Yoga Activities. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, *12*(2), 14 - 25.
ผู้แต่ง 6 - 7 คน การอ้างอิงในเนื้อหา ให้ใส่แค่คนแรก และต่อด้วย et al.	An increased frequency of the *ACTN3 577R* variant (*ACTN3 577RR*) was initially detected in elite sprint/power Australian (Yang et al., 2003).	Yang, N., MacArthur, D. G., Gulbin, J. P., Hahn, A. G., Beggs, A. H., Easteal, S., & North, K. J. T. A. J. o. H. G. (2003). ACTN3 genotype is associated with human elite athletic performance. *Am J Hum Genet, 73*(3), 627-631.
ผู้แต่ง 8 คน ขึ้นไป การอ้างอิงในเนื้อหา ให้ใส่แค่คนแรก และต่อด้วย et al.	Or in terms of maximal performance in jumps (Ruiz et al., 2011)	Ruiz, J. R., Fernandez del Valle, M., Verde, Z., Diez-Vega, I., Santiago, C., Yvert, T., ... & Lucia, A. (2011). ACTN3 R577X polymorphism does not influence explosive leg muscle power in elite

	อ้างอิงในเนื้อหา	รายการอ้างอิง
		volleyball players. *Scand J Med Sci Sports, 21*(6), e34-41. doi:10.1111/j.1600-0838.2010.01134.x
การประชุมวิชาการนานาชาติ		
รายงานสืบเนื่องการประชุมวิชาการ	In a paper about conservation of photographs (Edge, 1996), the proposition that...	Edge, M. (1996). Lifetime prediction: Fact or fancy? In M.S. Koch, T. Padfield, J. S. Johnsen, & U. B. Kejser (Eds.), *Proceedings of the Conference on Research Techniques in Photographic Conservetion* (pp. 97 – 100). Copenhagen, Denmark: Royal Danish Academy of Fine Arts.
	M. Ravinder Rao (2019) The energy required by the body to perform an aerobic activity are derived from carbohydrates and fats.	M. Ravinder Rao. (2019). *Effect of Aerobic Training, Anaerobic Training and On Blood Lipid Profiles among Sports Persons of Osmania University* In Poolum Mana (Eds.), *Proceedings of* 9th Institute of Physical Education International Conference, Bangkok: Thailand Retrieved from https://drive.google.com/file/d/1OCUN1DaI7DnUS2poCOT6gnhA2wt67aZB/view
วิทยานิพนธ์		
แบบเล่ม	Huang Huangjia (2001) pointed out that leisure benefit is an individual's participation in leisure activities.	Huang Huangjia. (2001). Research on the leisure benefits of breaking through leisure activities (Unpublished Master's thesis), Taiwan Normal University, Taipei: Taiwan.
แบบออนไลน์	Sittisak Boonhan (2011) revealed that the main factor of speed was the maximum muscular strength in a suitable level.	Sittisak Boonhan. (2011). *The Effect of Plyometric Training Together with S A Q Training on Speed of 50 Meter Sprint* (Master's thesis, Srinakharinwirot University). Retrieved from http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Phy_Ed/Sittisak_B.pdf
สืบค้นออนไลน์		
	Running - Based Anaerobic Sprint Test (Draper, & Whyte, 1997).	Draper, P.N., & Whyte, G. (1997). *Anaerobic performance testing*. Retrieved from https://ir.canterbury.ac.nz/handle/10092/7835

5. การตอบรับการตีพิมพ์และลงตีพิมพ์

5.1 เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิสองท่านพิจารณาให้รับลงตีพิมพ์ และเจ้าของบทความได้ปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว เจ้าของบทความจะได้รับเอกสารตอบรับการผ่านพิจารณาบทความลงตีพิมพ์เผยแพร่ผลงานในวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

5.2 ภายหลังการตอบรับลงตีพิมพ์หากมีการตรวจพบว่า บทความที่ส่งมานั้น มีการคัดลอก ลอกเลียน หรือมีการดำเนินการใดใด อันแสดงถึงการผิดจริยธรรมจรรยาบรรณของนักวิจัย ทางกองบรรณาธิการจะส่งหนังสือแจ้งยกเลิกการตีพิมพ์และยกเลิกตอบรับไปยังหน่วยงานต้นสังกัด และระงับการพิจารณาบทความ จากเจ้าของบทความเป็นระยะเวลา 5 ปี

เอกสารอ้างอิง

คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (ม.ป.ป). *การอ้างอิงแบบแทรกในเนื้อหาตามหลักเกณฑ์ APA.* สืบค้นจาก http://www.jba.tbs.tu.ac.th/files/APA_Style.pdf

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ. (2564). *แนวทางการเขียนผลงานทางวิชาการ ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2564*. กรุงเทพ: บริษัท เอ็ม เอ เอช พริ้นติ้ง จำกัด.

American Psychological Association. (2010). *Publication manual of the American Psychological Association* (6th ed.). Washington, DC: Author.

University of Canberra Library & Academic Skills Program. (2010). *A guide to referencing with examples in the APA & Harvard styles* (6th ed.). Retrieved from http://www.canberra.edu.au/library/attachments.pdf/apa.pdf

American University of Sharjah. (n.d.). *APA 6th Edition Citation Style*. Retrieved from https://aus.libguides.com/apa/apa-website

Himmelfarb Health Sciences Library. (n.d.). *APA Citation Style* (6th ed.). Retrieved from https://guides.himmelfarb.gwu.edu/APA

หลักสูตรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ระดับปริญญาตรี และระดับบัณฑิตศึกษา ตั้งแต่ปีการศึกษา 2564 เป็นต้นไป

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.)

1. สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]
2. สาขาการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]
3. สาขาวิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]

คณะศิลปศาสตร์

หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต (บธ.บ.)

1. สาขาการบริหารจัดการกีฬา [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]
2. สาขาการบริหารจัดการธุรกิจสุขภาพ [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2564]

หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.)

1. สาขาการท่องเที่ยวและนันทนาการ [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]
2. สาขาสื่อสารการกีฬา [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]
3. สาขาสื่อสารการกีฬา [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2564]

หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (บธ.ม.)

- สาขาการบริหารจัดการกีฬาและนันทนาการ [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]

คณะศึกษาศาสตร์

หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.)

1. สาขาพลศึกษา [4 ปี] [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]
2. สาขาพลศึกษาสำหรับบุคคลพิเศษ [4 ปี] [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]
3. สาขาสุขศึกษา [4 ปี] [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]
4. สาขาพลศึกษาและสุขศึกษา [4 ปี] [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]

หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.)

- สาขาพลศึกษาและกีฬา [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.)

- สาขาพลศึกษาและกีฬา [หลักสูตรใหม่ พ.ศ. 2563]

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ