วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา

Academic Journal Institute of Physical Education

ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม 2558 Vol.7 No.2 May – August 2015

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
MINISTRY OF TOURISM AND SPORTS

ISSN 1905-291X

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ

Exercise Motivation for People Who Come To Use Services of The Sports Science Center at the Institute of Physical Education, Sisaket Campus

ณรงค์ฤทธิ์ นิ่มมากและดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษและมหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลของประชากรกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำนวน 132 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance/ ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า

1. แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ อยู่ในระดับมาก

2. การเปรียบเทียบปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลของประชากรกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ พบว่า เพศมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ส่วนอายุ สถานภาพการเข้าใช้บริการ และความบ่อยในการออกกำลังกาย มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อย่างไรก็ตามการศึกษาในเรื่องแรงจูงใจในการออกกำลังกายต้องการการอธิบายเพิ่มเติมในเรื่องของปรากฏการณ์การออกกำลังกายของประชาชนซึ่งในการศึกษาต่อไปควรมีการเก็บข้อมูลด้านความต้องการและความพึงพอใจในการเข้ารับบริการที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา อย่างไรก็ตามควรจัดการทดสอบด้านสุขภาพและสมรรถภาพในการให้บริการเพื่อสนับสนุนการให้บริการและการวิจัยของสถาบันต่อไป

คำสำคัญ : แรงจูงใจในการออกกำลังกาย

Abstract

This research was to compare between the personal characteristics of population factor and exercise motivation of people who came to use sports science center in Institute of Physical Education Sisaket Campus. The 132 samples completed in an exercise motivation questionnaire. The data were analyzed by using percentage, mean, standard deviation, t-test and one-way analysis of variance.

The result found that

1. Exercise motivation of people who come to use services of sports science center in Institute of Physical Education Sisaket campus had high.

2. The comparison between the personal characteristics of population factor and exercise motivation of people who come to use services of sports science center in Institute of Physical Education Sisaket campus found that gender factor and exercise motivation was not significant. However, age status and frequency factor had exercise motivation was significant at .05.

However, exercise motivation needs more information to explain exercise phenomenal of people in next research should be collect need and satisfies of people who come in-services of sports science center, moreover, need health and physical fitness test in services for support research and services of Institute of Physical Education Sisaket campus.

Keywords : Exercise motivation

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันการออกกำลังกายและการกีฬาเป็นกระแสที่รับความนิยมเป็นอย่างมาก รัฐบาลประเทศต่าง ๆ ได้ตระหนักและเล็งเห็นถึงความสำคัญของการกีฬา ซึ่งรวมถึงการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง ทำให้ประชาชนให้ความสนใจดูแลสุขภาพ เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากขึ้น (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555) สอดคล้องกับรัฐบาลของประเทศไทยในทุกสมัย ที่มีนโยบายในการส่งเสริมให้ประชาชนทุกระดับมีโอกาสออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและพลานามัยที่ดี สร้างนิสัยความมีน้ำใจ เป็นนักกีฬาและใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์ เพื่อหลีกเลี่ยงการหมกมุ่น มั่วสุมกับอบายมุขและยาเสพติด ซึ่งในประเทศไทยจะเห็นได้จากหน่วยงานราชการต่าง ๆ มีสถานที่บริการด้านการออกกำลังกายและสุขภาพ มีการเปิดให้บริการของสถานที่สำหรับการออกกำลังกายในเชิงธุรกิจ เช่น ฟิตเนสเซ็นเตอร์ ศูนย์สุขภาพ สโมสรสุขภาพ สปอร์ตคลับ เป็นต้น และเกิดการแข่งขันกีฬา ชนิดต่าง ๆ ในแบบลีกอาชีพ เช่น ฟุตบอล ฟุตซอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ บาสเกตบอล เป็นต้น

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ เป็นสถาบันที่ผลิตบุคลากรด้านศึกษาศาสตรสาขา

พลศึกษา ด้านวิทยาศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ด้านศิลปศาสตร์ สาขานันทนาการ ส่งเสริมและสนับสนุนกีฬาสู่ความเป็นเลิศ ให้บริการวิชาการแก่สังคม และส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นและของชาติ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ได้รับความเชื่อถือจากโรงเรียน หน่วยงานภาครัฐและเอกชน โดยการขอรับบริการการสนับสนุนด้านบุคลากรกีฬา ด้านการจัดการแข่งขัน ตลอดจนใช้สถานที่เพื่อดำเนินกิจกรรมด้านการออกกำลังกายและการกีฬาอย่างต่อเนื่อง ๆ ตลอดปี กิจกรรมด้านกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา และนันทนาการ ล้วนเป็นภารกิจหลักของวิทยาเขต ที่มีความชำนาญอยู่ในพื้นที่ศรีสะเกษและจังหวัดใกล้เคียง จากแผนยุทธศาสตร์สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ พ.ศ. 2553 – 2555 ได้กำหนดวิสัยทัศน์ไว้ว่า “เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ รักษ์ความเป็นไทย มุ่งวิจัยเพื่อพัฒนา บริการชุมชน และสรรค์สร้างเครือข่ายก้าวสู่ความเป็นสากล” และมีแนวคิดในการพัฒนาวิทยาเขต โดยพัฒนาให้เป็นศูนย์เรียนรู้และส่งเสริมสุขภาพในท้องถิ่น ทุกเพศ ทุกวัยแบบครบวงจร โดยใช้วิทยาการด้านพลศึกษาสุขศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพตลอดจนด้านนันทนาการและการท่องเที่ยว เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ใช้พัฒนาชุมชน ท้องถิ่นให้มีความเข้มแข็งด้านสุขอนามัย อันเป็นพื้นฐาน สำคัญของการเจริญเติบโตสมวัย และเสริมสร้างความแข็งแรง *สามารถเข้าสู่กีฬาที่ถนัด เหมาะสมกับร่างกาย* ของแต่ละบุคคลได้ (สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ, 2554)

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นหน่วยงานหนึ่งที่สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษเปิดให้บริการด้านสถานที่ อุปกรณ์การออกกำลังกายและผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกายและการส่งเสริมสุขภาพแก่นักศึกษา นักกีฬาและประชาชน ซึ่งวรรณี เจิมสุรวงศ์ ที่ได้ทำการพัฒนาแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ได้กล่าวว่า การส่งเสริมให้ประชาชน ออกกำลังกายและเล่นกีฬา เป็นภารกิจสำคัญของผู้ที่เกี่ยวข้องด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายและการกีฬาที่จะต้องสร้างกิจกรรมที่จะกระตุ้นให้ประชาชนเปลี่ยนมาใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้มากขึ้น ดังนั้นความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่จะเป็นแรงจูงใจในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชนและนักศึกษาจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง แรงจูงใจ เป็นปัจจัยหนึ่งที่บ่งชี้ถึงระดับของความตั้งใจและทิศทางของการแสดงพฤติกรรมในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ นักจิตวิทยาการกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องทางการออกกำลังกายและการกีฬาจึงให้ความสนใจในการศึกษาวิจัยเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะปัจจัยที่เป็นแรงจูงใจในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (วรรณี เจิมสุรวงศ์, 2547)

ตามยุทธศาสตร์ของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2555-2559 ยุทธศาสตร์ที่ 4 การส่งเสริมและพัฒนาการจัดการศึกษาระดับพื้นฐานและระดับอุดมศึกษาด้านการพลศึกษา นันทนาการ กีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ แนวทางในการพัฒนาที่ 4.2 โดยให้มีการส่งเสริมให้มีการ *ศึกษาวิจัย ให้บริการทางวิชาการแก่สังคม สร้าง* สังคมการเรียนรู้ให้แก่ท้องถิ่น ได้กำหนดโครงการศึกษาวิจัย ผลิตและพัฒนานวัตกรรม และเทคโนโลยีทางการศึกษา โดยให้สถาบันการพลศึกษาเป็นผู้รับผิดชอบโครงการและสอดคล้องกับพันธกิจของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษใน

ข้อที่ 2 ที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการวิจัยเพื่อสร้างองค์ความรู้ และการวิจัยเชิงบูรณาการที่สอดคล้องกับความต้องการ ของสังคม ผู้วิจัยเองเป็นข้าราชการตำแหน่งอาจารย์ สังกัดสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และมีหน้าที่ในการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาจิตวิทยาการกีฬาซึ่งเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬา มีความสนใจที่จะทำการศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นสารสนเทศประกอบการบริหารจัดการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษเป็นแนวทางในการสร้างเสริมแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และเป็นแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ

2. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามเพศ อายุ สถานะภาพการเข้าใช้บริการ และความบ่อยในการออกกำลังกาย

สมมุติฐานการวิจัย

ผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษที่มีเพศ อายุ สถานะภาพการเข้าใช้บริการ และความบ่อยในการออกกำลังกาย ที่แตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ เดือนมกราคม ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2556 จำนวน 200 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำนวน 132 คน ตามเกณฑ์การกำหนดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970, p. 608) โดยใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบตามสะดวก (Convenience Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเป็นแบบสอบแรงจูงใจในการออกกำลังกายฉบับภาษาไทย (EMI2-T) ของวรรณี เจิมสุรวงศ์ (2547) ที่พัฒนามาจากแบบสอบถามแจงจูงใจในการออกกำลังกายฉบับที่ 2 (Exercise Motivation Inventory-2: EMI-2)ของมาร์คแลนด์และอินกรีดิว (Markland and Ingledew, 1997 อ้างถึงในวรรณี เจิมสุรวงศ์, 2547) มาใช้พัฒนาเป็นเครื่องมือ ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามแบบสำรวจรายการ (Checklist) เกี่ยวกับปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ใน

ด้านต่าง ๆ ได้แก่ เพศ อายุ สถานะภาพการเข้าใช้บริการ และความบ่อยในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 2 เป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามวิธีของลิเคิร์ท (Likert Scale) เกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ มี 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน 5, 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ ดังนี้

5 หมายถึง มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายอยู่ในระดับ มากที่สุด

4 หมายถึง มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายอยู่ในระดับ มาก

3 หมายถึง มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ปานกลาง

2 หมายถึง มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายอยู่ในระดับ น้อย

1 หมายถึง มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายอยู่ในระดับ น้อยที่สุด

วรรณี เจิมสุรวงศ์ (2547) ได้กล่าวถึงแบบสอบแรงจูงใจในการออกกำลังกายฉบับภาษาไทย (EMI2-T) ที่ตนเองได้พัฒนาขึ้นว่า เป็นแบบสอบถามที่ถามถึงเหตุผลของการตัดสินใจในการออกกำลังกาย โดยมีข้อคำถามที่เป็นเหตุผลหรือแรงจูงใจทั้งหมด 14 ด้าน รวม 51 ข้อ ดังนี้

1. การจัดการความตึงเครียด (Stress management) ข้อ 6, 20, 34 และ 46

2. ความกระปรี้กระเปร่า (Revitalisation) ข้อ 3, 17 และ 31

3. ความสนุกสนานเพลิดเพลิน (Enjoyment) ข้อ 9, 23, 37 และ 48

4. ความท้าทาย (Challenge) ข้อ 14, 28, 42 และ 51

5. เป็นที่รู้จักของสังคม (Social recognition) ข้อ 5, 19, 33 และ 45

6. การได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน (Affiliation) ข้อ 10, 24, 38 และ 49

7. การแข่งขัน (Competition) ข้อ 12, 26, 40 และ 50

8. ปัญหาด้านสุขภาพ (Health pressures) ข้อ 11, 25 และ 39

9. การป้องกันการเจ็บป่วย (Ill-health avoidance) ข้อ 2, 16 และ 30

10. การมีสุขภาพที่ดี (Positive health) ข้อ 7, 21 และ 35

11. การจัดการด้านน้ำหนัก (Weight management) ข้อ 1, 15, 29 และ 43

12. รูปร่าง (Appearance) ข้อ 4, 18, 32 และ 44

13. ความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย (Strength&Endurance) ข้อ 8, 22, 36 และ 47

14. ความคล่องตัว (Nimbleness) ข้อ 13, 27 และ 41

ในการแปลผลแบบสอบถามนอกจากการแปลแบบสอบถามโดยละเอียดเป็น 14 ด้านแล้วนั้น ยังสามารถสรุปเป็นแรงจูงใจได้อีก 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านจิตใจ (ด้านที่ 1-4)
2. ด้านสังคม (ด้านที่ 5-7)
3. ด้านการแพทย์ (ด้านที่ 8-10)
4. ด้านร่างกาย (ด้านที่ 11-12)
5. ด้านสมรรถภาพทางกาย (ด้านที่ 13-14)

การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเป็นแบบสอบแรงจูงใจในการออกกำลังกายฉบับภาษาไทย (EMI2-T) ของวรรณี เจิมสุรวงศ์ (2547) ที่พัฒนามาจากแบบสอบถามแจงจูงใจในการออกกำลังกายฉบับที่ 2 (Exercise Motivation Inventory-2: EMI-2) ของมาร์คแลนด์และอินกรีดิว (Markland and Ingledew, 1997 อ้างถึงในวรรณี เจิมสุรวงศ์, 2547) มาใช้พัฒนาเป็นเครื่องมือ ในการวิจัย ร่างเสนออาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ตรวจสอบแก้ไขและเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา จากนั้นจะนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ตรวจสอบและนำมาแก้ไขปรับปรุง แล้วจึงนำไปทดลองใช้กับผู้ที่มาใช้บริการ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลในการวิจัย

การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. หาความเที่ยงตรง (Validity) หรือความตรง โดยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นขึ้นมาเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามเป็นรายข้อ โดยอาศัยความคิดเห็นเฉพาะหน้า (Face Validity) ของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่ามีเนื้อหาเหมาะสม ถูกต้องในสิ่งที่ต้องการวัดหรือไม่ โดยใช้วิธีการหาค่าดัชนีของความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence) หรือ IOC

2. หาความเชื่อมั่น (Reliability) หรือสัมประสิทธิ์ความเที่ยงตรง (Reliability Coefficient) และหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับ ผู้ที่มาใช้บริการที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) เพื่อตรวจสอบความเสมอต้นเสมอปลายของผลการวัดเมื่อมีการใช้เครื่องมือนี้ทำการวัด

แบบสอบถามเรื่องแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำนวน 51 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 และมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ 0.23 จนถึง 0.73

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1 ทำหนังสือบันทึกข้อความถึงรองคณบดี คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา

1.2 ผู้วิจัยทำการวิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองแจกแบบสอบถาม แก่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 132 ฉบับ และรอรับแบบสอบถามคืนทันที

2. การจัดกระทำข้อมูล

2.1 เมื่อได้รับแบบสอบถามคืนแล้ว ตรวจความสมบูรณ์แล้วกำหนดให้คะแนน ตามน้ำหนักคะแนนแต่ละข้อเพื่อนำไปวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

2.2 นำผลการคำนวณมาวิเคราะห์ข้อมูลตามจุดประสงค์ที่ต้องการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้วิธีแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจใน การออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ด้วยค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำมาแปลความหมายค่าเฉลี่ย ส่วนการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการ จำแนกตามเพศและสถานะภาพการเข้าใช้บริการใช้การวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (t-test) ส่วนอายุและความบ่อยในการออกกำลังกาย ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance/ ANOVA) และเมื่อพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 จะต้องทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีของ LSD

เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538, หน้า 8-11 อ้างถึงใน สมโภชน์ อเนกสุข, 2550, หน้า 168)

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.50 - 5.00 หมายถึง อยู่ในระดับ มากที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.50 - 4.49 หมายถึง อยู่ในระดับ มาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.50 - 3.49 หมายถึง อยู่ในระดับ ปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 - 2.49 หมายถึง อยู่ในระดับ น้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.49 หมายถึง อยู่ในระดับ น้อยที่สุด

ผลการวิจัย

การวิจัยสรุปผลได้ดังนี้

1. ระดับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.56, SD = 1.01) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านการแพทย์ ด้านร่างกายและด้านสมรรถภาพทางกายมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

2. แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนก ตามเพศ พบว่า เพศชายอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.59, SD = 0.98) และเพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.46, SD = 1.10)

ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามเพศ พบว่า เพศชายและเพศหญิง มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า แรงจูงใจ ในการออกกำลังกายด้านสังคมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านจิตใจ ด้านการแพทย์ ด้านร่างกายและด้านสมรรถภาพทางกาย ไม่แตกต่าง

3. แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามอายุ น้อยกว่า 25 ปี อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.43,

SD = 1.01) อายุ 25 – 40 ปี อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.73, SD = 0.98) และอายุ 41 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.77, SD = 1.04)

ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามอายุ พบว่า ผู้ที่มาใช้บริการที่มีอายุแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสังคม ด้านร่างกายและด้านสมรรถภาพทางกาย มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านจิตใจและด้านการแพทย์มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน

4. แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามสถานะภาพการเข้าใช้บริการ ที่มีสถานะเป็นนักศึกษา/ บุคลากรของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.37, SD = 0.98) และบุคคลภายนอกสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.72, SD = 1.01)

ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ นักศึกษา/ บุคลากร ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ และบุคคลภายนอกสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า แรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านการแพทย์ ด้านร่างกายและด้านสมรรถภาพทางกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามความบ่อยในการออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.45, SD = 0.98) ผู้ที่ออกกำลังกาย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.35, SD = 0.96) และผู้ที่ออกกำลังกาย 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.50, SD = 0.64)

ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ พบว่า ผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีความบ่อยในการออกกำลังกายแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านการแพทย์ ด้านร่างกายและด้านสมรรถภาพทางกาย มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ในครั้งนี้ มีประเด็นที่น่าสนใจและนำมาอภิปรายผล ไว้ดังนี้

ผลการวิจัยแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามเพศ พบว่า เพศชายอยู่ในระดับมากและ

เพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ผลการเปรียบเทียบการสื่อสารในองค์กรของพนักงาน จำแนกตามเพศ พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ อาจเป็นเพราะในปัจจุบันมีการส่งเสริมการออกกำลังกายจากหน่วยงานของภาครัฐให้กับประชาชน ทั้งการให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ในการออกกำลังกายรวมถึงขั้นตอนการออกกำลังกาย โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นประชาชนคนไทยทุกคน ไม่ได้แยกเฉพาะหญิงหรือชาย และการให้บริการของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ให้ความเท่าเทียมในการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพหรือการออกกำลังกายของเพศชายและเพศหญิง อีกทั้งไม่ว่าเพศชายและเพศหญิงก็มีความปรารถนาในการที่จะไม่มีโรคภัย สอดคล้องกับ สุชา จันทน์หอม (2527) ที่ได้กล่าวถึงแรงจูงใจทางสรีรวิทยา เป็นความต้องการที่จำเป็นตามธรรมชาติของมนุษย์ ได้แก่ ต้องการน้ำ อาหาร ต้องการพักผ่อนและปราศจากโรคและยังสอดคล้องกับ ถิระพัฒน์ โยธาจักร (2549) ที่ทำการศึกษาแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในเขตส่งเสริมอุตสาหกรรมนวนคร ที่พบว่า เพศชายและเพศหญิง ไม่มีความแตกต่างกัน

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามอายุ น้อยกว่า 25 ปี อยู่ในระดับปานกลาง อายุ 25 – 40 ปี อยู่ในระดับมาก และอายุ 41 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับมาก และผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามอายุ พบว่า ผู้ที่มาใช้บริการที่มีอายุแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านสังคม ด้านร่างกายและด้านสมรรถภาพทางกาย มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทำการเปรียบเทียบ รายคู่ของทั้งสามด้านที่แตกต่างกัน จะพบว่า ผู้ที่มาใช้บริการที่มีอายุน้อยกว่า 25 ปี มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่แตกต่างกันกับ อายุ 25 - 40 ปี และอายุ 41 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มคนที่มีอายุน้อยกว่า 25 ปีนั้นเป็นกลุ่มคนที่อยู่ในวัยเรียน ซึ่งหมายรวมถึงระดับอุดมศึกษาด้วย จึงอาจทำให้มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกับกลุ่มคนที่ทำงานแล้ว จากบริบทการใช้ชีวิตและประสบการณ์ที่ต่างกัน โดยธรรมชาติทุกคน มีแรงจูงใจพื้นฐานที่มนุษย์ต้องได้รับการตอบสนองเป็นแรงจูงใจทางสรีรวิทยา เช่น มีอาหารรับประทานไม่โหยหิว มีที่อยู่อาศัย มียารักษาโรค มีเครื่องนุ่งห่ม กันร้อนกันหนาว แต่เมื่อทำงานแล้วสามารถหาเงินใช้เองได้ ก็จะตอบสนองความต้องการของตนเอง โดยเฉพาะความต้องการที่จะมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรค สอดคล้องกับแนวคิดลำดับขั้นแรงจูงใจของมาสโลว์ ลำดับที่ 2 (Maslow. 1970) ที่กล่าวไว้ว่า เมื่อได้มาซึ่งความปลอดภัยแห่งตนเอง และทรัพย์สินแล้ว ก็จะเกิดความต้องการที่จะรักษาชีวิตทรัพย์สินและสิ่งอื่น ๆ ของตนให้มั่นคงปลอดภัยต่อไป สอดคล้องการงานวิจัยของถิระพัฒน์โยธาจักร (2549) ที่ทำการศึกษาแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในเขตส่งเสริมอุตสาหกรรม

นวนครจำแนกตามอายุพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามสถานะภาพการเข้าใช้บริการ ที่มีสถานะเป็นนักศึกษา/ บุคลากรของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ อยู่ในระดับปานกลาง และบุคคลภายนอกสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ อยู่ในระดับมาก และผลการเปรียบเทียบการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ นักศึกษา/ บุคลากรของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ และบุคคลภายนอกสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ อาจเป็นเพราะศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ เปิดให้นักศึกษา/ บุคลากรของสถาบันเข้าใช้บริการโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ซึ่งต่างกับบุคคลภายนอกที่ต้องชำระค่าบริการ อีกทั้งที่ตั้งของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ สะดวกในการเดินทางมาเข้าใช้บริการของนักศึกษา/ บุคลากรของสถาบัน เพราะตั้งอยู่ในเขตสถาบัน ดั้งนั้นบุคคลภายนอกที่มาออกกำลังกายที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬานั้น ต้องมีความตั้งใจหรือมีจุดประสงค์ในการออกกำลังกาย เพราะต้องเสียเวลาเดินทาง เสียเงินทั้งค่าเดินทางและค่าบริการ ซึ่งเห็นประโยชน์ ความสำคัญและความจำเป็นของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย มีการศึกษาและการมีประสบการณ์เดิมที่ดีต่อการออกกำลังกายสอดคล้องกับแนวคิดของ สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ที่กล่าวว่า การมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและกีฬา เป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ทำให้คนออกกำลังกายหรือเริ่มเล่นกีฬา

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามความบ่อยในการออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ อยู่ในระดับปานกลาง ผู้ที่ออกกำลังกาย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ อยู่ในระดับปานกลาง และผู้ที่ออกกำลังกาย 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์ อยู่ในระดับมากที่สุด และผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ พบว่า ผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีความบ่อยในการออกกำลังกายแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ถ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ตามหลักวิชาการที่หน่วยงานของภาครัฐได้ทำการประชาสัมพันธ์ คือ 3-4 ต่อสัปดาห์ แสดงว่าผู้ที่ออกกำลังกาย 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์ มีพฤติกรรมมุ่งจุดหมาย มีความพยายาม มีการวางแผนการแบ่งเวลาเพื่อการออกกำลังกายเป็นอย่างดี อีกทั้งกลุ่มคนที่ออกกำลังกาย 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์ จะมีการจัดโปรแกรมการออกกำลัง ที่แน่นอน สอดคล้องกับแนวคิดของทฤษฎีการกำหนดเป้าหมาย ที่กล่าวว่าการกำหนดเป้าหมายของกิจกรรมจะส่งผลถึงความอดทน หรือความเพียรพยายามในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นด้วย นักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายที่กำหนดเป้าหมายไว้ล่วงหน้าจะมีความอดทน และความพยายามในการบรรลุเป้าหมายได้ยาวนานกว่าคนที่ไม่มีการกำหนด

เป้าหมาย (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541.) และสอดคล้องกับ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542) ที่กล่าวว่า ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นผู้ที่มีความบากบั่นพยายาม อดทนเพื่อจะทำงานให้บรรลุเป้าหมาย จะทำงานอย่างมีหลักเกณฑ์เป็นขั้นตอน และมีการวางแผน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ลักษณะ คือ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ มีหน้าที่หลักในด้านการเรียนการสอนและการวิจัย ในส่วนของการให้บริการวิชาการแก่สังคมเป็นหน้าที่ที่มีความสำคัญรองลงมา แต่ก็ไม่สามารถที่จะละการปฏิบัติได้ ดังนั้นการเปิดศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อให้ประชาชนเข้ามาใช้บริการก็ต้องคำนึงถึงความคาดหวังที่จะได้รับหลังจากการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการ ต้องคำนึงถึงความแตกต่างด้านประชากรศาสตร์ เพื่อที่จะสามารถตอบสนองได้ตรงตามความต้องการของผู้ที่มาใช้บริการ อีกทั้งควรมีการจัดตั้งศูนย์การให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย (การจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย, จิตวิทยาการกีฬา, โภชนาการกีฬา เป็นต้น) เพื่อที่จะเป็นสถานที่ที่ให้คำปรึกษาหรือแนะนำสำหรับผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีเป้าหมายชัดเจน และยังจะได้รับรู้ถึงความต้องการและปัญหาที่เกิดจากการมาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาจากผู้ที่มาใช้บริการโดยตรง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลจากกีฬาอาชีพต่อทัศนคติด้านการออกกำลังกายและกีฬา เนื่องจากจังหวัดศรีสะเกษมีทีมกีฬาอาชีพเกือบทุกลีกกีฬาอาชีพ ซึ่งอาจส่งผลต่อการรับรู้และความสนใจด้านการออกกำลังกายและกีฬาของคนในจังหวัดศรีสะเกษ

2. ควรมีการเก็บข้อมูลด้านสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาเขตศรีสะเกษ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานและข้อมูลอ้างอิงในการจัดทำเกณฑ์ฐานสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาใช้บริการ

บรรณานุกรม

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2555. **ยุทธศาสตร์กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2555 – 2559.** กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

กิตติศักดิ์ มีเจริญ. (2550). **แรงจูงใจในการเลือกเล่นฟุตซอลรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปีภาค กรุงเทพมหานครที่เข้าร่วมการแข่งขันควิกจูเนียร์ฟุตซอลไทยแลนด์แชมป์เปี้ยนชิพ ครั้งที่ 7.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จิตรัตดา รัตนาธีวัฒน์. (2550). **แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬามวยปล้ำของนักกีฬามวยปล้ำในประเทศไทย.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชาญยุทธ รัตนมงคล. (2552). **แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37.** ปริญญานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชุติมา รอดประทับ. (2550). **แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ถิระพัฒน์ โยธาจักร. (2549). **แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในเขตส่งเสริมอุตสาหกรรมนวนคร.** ปริญญานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

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

พีระพงษ์ บุญศิริ. (2536). **จิตวิทยาการกีฬา.** กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

วรรณี เจิมสุรวงศ์. (พฤศจิกายน 2547). **การพัฒนาแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกาย (อีเอ็มไอ-2) ฉบับภาษาไทย : วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.** 2 (2), 142-150.

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ. (2553). **แผนยุทธศาสตร์ กลยุทธ์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ (พ.ศ. 2553-2555).** สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

สมโภชน์ อเนกสุข. (2550). **วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย.** ชลบุรี : กองบริการการศึกษา สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยบูรพา.

_____. (2551). **คอมพิวเตอร์สำหรับการวิจัย: การใช้โปรแกรมสำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูล.** ชลบุรี : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

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

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). **จิตวิทยาการกีฬา.** กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

สุชา จันทน์หอม. (2527). **จิตวิทยาทั่วไป.** กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

อังคณา บุญเสม. (2550). **แรงจูงใจในการเลือกเล่นฟุตบอลของนักกีฬาหญิงในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Amorase, Tony & Horn, Thelma S. (1995). **A Season-Long Examination of Intrinsic Motivation in First Year College Athletes : Relationships with Coaching Behavior.** Journal of Sport and Exercise Psychology. 1995 NASPSPA Abstracts. 17 : 20 ; Human Kinetics Publishers Inc.

Early, J.D. (1987). **Interpersonal Orientation and Motivational Differences Between Team And Individual Sport Participants.** Dissertation Abstracts. MA : Stephen F Austin State University.

Karussanu, M. and Roberts, G.C. (1995). **Motivation in Physical Activity : The Role of Motivational Climate, Intrinsic Motivation, and Self-Efficacy.** Journal of Sport and Exercise Psychology. 1995 NASPSPA Abstracts. 17 : 57 ; Human Kinetics Publishers. Inc.

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

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

Academic Journal Institute of Physical Education

ผลของการฝึกที่ความเข้มข้นสูงแบบหนักสลับเบาที่มีต่อน้ำหนักตัวและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬามวยปล้ำ

Effect of Low Volume High Intensity Interval Training on Body Weight and Physical Fitness of Wrestlers

กิตติศักดิ์ วงษ์ดนตรี, ดร.สุกัญญา เจริญวัฒนะ, ดร.ภนก พานทอง และพญ.อลิสรา วงศ์สุทธิเลิศ
สถาบันการพลศึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสำเร็จในการลดน้ำหนักและสมรรถภาพทางกายโดยการฝึกตามโปรแกรมปกติร่วมกับการปั่นจักรยานอินเทอร์วาลกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ กลุ่มตัวอย่างในวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬา มวยปล้ำ อายุระหว่าง 18-22 ปี จำนวน 18 คน เพศชาย จำนวน 11 คน และเพศหญิงจำนวน 7 คน แบ่งกลุ่มโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายใช้วิธีการจับฉลาก 2 กลุ่ม เพื่อเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 9 คน ฝึกตามโปรแกรมปกติร่วมกับการปั่นจักรยานแบบอินเทอร์วาลความหนักอยู่ที่ร้อยละ 80-90 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเป็นเวลา 8 วินาที ควบคุมรอบที่ 120-130 รอบต่อนาที พัก 12 วินาที ควบคุมรอบที่ 40 รอบต่อนาที รวม 20 นาที นาน 8 สัปดาห์ๆละ 3 วัน และกลุ่มควบคุม จำนวน 9 คน ฝึกตามโปรแกรมปกติ ตัวแปรที่ศึกษาคือ น้ำหนักตัว สัดส่วนของร่างกาย และสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด และสมรรถภาพเชิงแอนแอโรบิก วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน หาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของกลุ่มตัวอย่าง เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรตามก่อนการฝึกและหลังการฝึกกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Dependent t-test และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรตามระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ Independent t-test ค่านัยสำคัญทางสถิติกำหนดไว้ที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ความสำเร็จในการลดน้ำหนัก ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ พบว่า น้ำหนักตัว (จาก 64.8±16.0 เป็น 62.4±15.1) และดัชนีมวลกาย (จาก 23.8±5.3 เป็น 23.0±5.0) ของกลุ่มทดลอง ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเปอร์เซ็นต์ไขมัน มวลไขมัน และมวลร่างกายที่ปราศจากไขมันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ พบว่า ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สมรรถภาพทางกาย ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (จาก 143.8±38.1 เป็น 188.5±54.1) ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด (จาก 40.2±5.9 เป็น 45.2±6.7) และสมรรถภาพการไม่ใช้ออกซิเจน (จาก 6.8±0.9 เป็น 7.3±0.9) ของกลุ่มทดลอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนพลังงานสูงสุดแบบไม่ใช้ออกซิเจนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ พบว่า ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย การฝึกการปั่นจักรยานแบบอินเทอร์วาลที่มีความเข้มข้นสูงแบบหนักสลับเบา สามารถควบคุมและลดน้ำหนักได้โดยไม่ส่งผลกระทบกับสมรรถภาพทางกาย และส่งผลให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด และสมรรถภาพการไม่ใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น
คำสำคัญ: การฝึกแบบอินเทอร์วาล / ความสำเร็จในการลดน้ำหนัก / สมรรถภาพทางกาย / นักกีฬามวยปล้ำ

Abstract

The objective of this research was to compare the effect of interval training programs to regular training on success rate of weight loss and physical fitness in wrestles. The eighteen wrestler athletes (aged between 18-24 years) 11 males and 7 females were randomly selected equally into two groups;a experimental group who undertook interval training program at intensity of 80-90 percent of MHR (8 sce. 120-130 prm with 12 sce. 40 rpm) 20 min along with usual training program (n=9), and an control group who undertook only usual training program (n=9). Both groups participated in an 8 weeks training program, three days a week. The variables studied were body weight, body composition, physical fitness (leg strength, maximum oxygen uptake, anaerobic power and anaerobic capacity). Dependent t-test and Independent t-test were used for pre-training and post-training data analysis. Significant level was set at .05

The results showed that after 8 weeks of interval training programs, significant ($p< 0.05$) decrease in Body weight (64.8±16.0 to 62.4±15.1) and BMI (23.8±5.3 to 23.0±5.0) in experimental group. %Fat, FM and FFM were no significant differences between groups. Significant ($p< 0.05$) increase in leg strength (143.8±38.1 to 188.5±54.1), maximum oxygen uptake (40.2±5.9 to 45.2±6.7) and anaerobic capacity (6.8±0.9 to 7.3±0.9) in experimental group. Anaerobic power were no significant differences between groups.

It was concluded that interval training program at intensity of 80-90 percent of MHR (8 sce. 120-130 prm with 12 sce. 40 rpm/ 20 min in 3 day a week/ overall 8 weeks) was the most effective for controling and reducing weight without affecting the physical fitness.

Key Words: Interval Training/ Success Rate of Weight Loss/ Physical Fitness/ Wrestler Athletes

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันการแข่งขันกีฬาในโอลิมปิกพบว่ามีกีฬาประเภทต่อสู้ประมาณ 25% (Kim et al., 2008) ส่วนใหญ่เป็นกีฬาประเภทศิลปะป้องกันตัว เช่น ยูโด เทควันโด มวยปล้ำ โดยแบ่งรุ่นน้ำหนักเพื่อลดความได้เปรียบเสียเปรียบในการแข่งขัน นักกีฬาจะลดน้ำหนักตัว เพื่อเข้าสู่ การแข่งขันในรุ่นที่เล็กกว่า โดยการเลือกใช้วิธี ลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว (Rapid weight loss: RWL) ส่งผลโดยตรงกับสมรรถภาพในการแข่งขัน เป้าหมายสูงสุดของนักกีฬาคือความสำเร็จจากการแข่งขันในรายการที่ได้เข้าร่วมการแข่งขัน การจะก้าวไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันต้องมีองค์ประกอบมากมาย หนึ่งในองค์ประกอบที่สำคัญของการประสบความสำเร็จก็คือการฝึกซ้อม

วงการวิทยาศาสตร์การกีฬาพยายามค้นหาวิธีการฝึกลดน้ำหนักเพื่อให้เกิดผลดีที่สุดกับนักกีฬาและสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางการกีฬาได้ ซึ่งการฝึกแบบอินเทอร์วาล (Interval Training) เป็นรูปแบบที่ใช้ในการออกกำลังกายและการฝึกซ้อมกีฬามากมาย ซึ่งมีการศึกษาของ Heydari et at., (2012) ทำการศึกษาวิธีการออกกำลังกายแบบ High-Intensity ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเป็นเวลา 8 วินาที ควบคุม รอบที่ 120-130 รอบต่อนาที พัก 12 วินาที ควบคุมรอบที่ 40 รอบต่อนาที รวม 20 นาที นาน 8 สัปดาห์ๆละ 3 วัน รวมทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ พบว่า สามารถลดไขมันหน้าท้อง ลำตัว และไขมันในช่องท้องได้ เพิ่มมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน และพลังงานสูงสุดแบบไม่ใช้ออกซิเจน สอดคล้องกับการศึกษา King et at. (2002) ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกแบบอินเทอร์วาล และการฝึกวิ่งแบบต่อเนื่องในผู้หญิงที่มีน้ำหนักตัวเกิน พบว่า การฝึกแบบอินเทอร์วาลช่วยลดปริมาณไขมันในร่างกายได้ นอกจากนี้ Hetlelid et at., (2009) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบอัตราการใช้พลังงาน และอัตราการเผาผลาญไขมันของผู้ที่ฝึกเป็นอย่างดี และผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ฝึกวิ่งแบบอินเทอร์วาลบนลู่วิ่งกลเป็นเวลา 34 นาที 6 เซต ให้วิ่งความเร็วเต็มที่เท่าที่จะสามารถวิ่งได้ใน 4 นาที สลับกับช่วงเบา 2 นาที พบว่า ผู้ที่ฝึกเป็นอย่างดีมีอัตราการเผาผลาญไขมันสูงขึ้น 35% ของพลังงานทั้งหมด และการศึกษาของ Bayati et at., (2011) การศึกษาวิธีการออกกำลังกายแบบ low-volume high-intensity interval training โดย 1) ปั่นจักรยานเต็มสปีด 30 วินาที พัก 4 นาที 3-5 เซต 3 ครั้งต่อสัปดาห์ 2) ปั่นจักรยานความหนักที่ 125% VO_{2max} 30 วินาที พัก 2 นาที 6-10 เซต 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ทั้ง 2 วิธีฝึก 4 สัปดาห์ พบว่า เพิ่ม VO_{2max}, Peak power แสดงให้เห็นว่าการฝึกแบบอินเทอร์วาลนั้นสามารถที่จะใช้ไขมันมาเผาผลาญให้เป็นพลังงานเพิ่มความสามารถสูงสุดในการนำออกซิเจนไปใช้ (VO_{2max}) และสมรรถภาพเชิงแอนแอโรบิก (Anaerobic Performance) ของนักกีฬาได้

จากข้อมูลที่กล่าวมาขั้นต้นพบว่านักกีฬาและโค้ชยังใช้วิธีลดน้ำหนักที่ส่งผลเสียต่อร่างกายของนักกีฬา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการฝึกแบบอินเทอร์วาล ที่ไม่ส่งผลเสียต่อร่างกายของนักกีฬา และสอดคล้องกับสัดส่วนของร่างกาย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความสำเร็จในการลดน้ำหนักและสมรรถภาพทางกาย โดยการฝึกตามโปรแกรมปกติร่วมกับการปั่นจักรยานอินเทอร์วาลกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ

วิธีการดำเนินการวิจัย

อาสาสมัคร

อาสาสมัครเป็นนักกีฬามวยปล้ำ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จำนวน 18 คน เพศหญิงและเพศชาย อายุระหว่าง18-22 ปี มีเกณฑ์ในการคัดเข้าคือ มีประสบการณ์การแข่งขันและการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 2 ปี และไม่มีประวัติการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน

แบ่งกลุ่มโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ใช้วิธีการจับฉลาก 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 9 คน ฝึกตามโปรแกรมปกติร่วมกับการปั่นจักรยานแบบอินเทอร์วาล ความหนักอยู่ที่ร้อยละ 80-90 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเป็นเวลา 8 วินาที ควบคุมรอบที่ 120-130 รอบต่อนาที พัก 12 วินาที ควบคุมรอบที่ 40 รอบต่อนาที รวม 20 นาที นาน 8 สัปดาห์ๆละ 3 วัน และกลุ่มควบคุม จำนวน 9 คน ฝึกตามโปรแกรมปกติ

เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย

- Bicycle Ergometer (Cateye ergociser รุ่น EC-1200)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ประกอบด้วย

- แบบบันทึกการตรวจสุขภาพ
- แบบบันทึกข้อมูลสัดส่วนของร่างกาย
- แบบบันทึกสมรรถภาพทางกาย

อุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ประกอบด้วย

- น้ำหนักตัว (Body Weight) ใช้เครื่องชั่งน้ำหนัก Scaleman Body fat analyzer (รุ่น FS-080W)
- สัดส่วนของร่างกาย (Body composition) โดยวิธี DEXA (GE Lunar Prodigy, Madison, WI, USA)
- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาใช้เครื่อง Back and leg dynamometer (Takei รุ่น T.K.K. 5402)
- ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด (Oxygen consumption: VO_{2max}) ใช้แบบทดสอบออสตรานด์ – ไรห์มิ่ง (Astrand – Rhyming Test)
- สมรรถภาพเชิงแอนแอโรบิก (Anaerobic Performance) ใช้แบบทดสอบวินเกต (Wingate Anaerobic Test)

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ทำหนังสือประสานงานกับโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยบูรพา ห้องปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา และศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี เพื่อนัดหมายในการนำกลุ่มตัวอย่างเข้ารับการทดสอบค่าตัวแปรต่างๆ ก่อนและหลังการฝึก

2. ประชุม อธิปรายและชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย ลำดับขั้นตอนการทดสอบ วิธีการทดสอบ รวมไปถึงข้อตกลงต่างๆ ในระหว่างการเข้าร่วมทำการวิจัย ให้กลุ่มตัวอย่างลงนามยินยอมเข้าร่วม ตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างการวิจัย และทำการบันทึกลักษณะทางกายภาพของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนักส่วนสูง

3. นำกลุ่มตัวอย่างวัดหาค่าสัดส่วนของร่างกาย เข้ารับการทดสอบ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความสามารถสูงสุดในการใช้ออกซิเจน และสมรรถภาพเชิงแอนแอโรบิก ของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้ารับการฝึก

4. ดำเนินการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ใช้วิธีการจับฉลาก 2 กลุ่ม เพื่อเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน ประกอบด้วย เพศชายและเพศหญิง รวมทั้งสิ้น 18 คน

5. กำหนดนัดประชุมกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนัดหมายวันเวลา กับกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เพื่อดำเนินการทดลอง รวมถึงแจ้งรายละเอียดข้อควรปฏิบัติ และการสิ้นสุดการเข้าร่วมการวิจัย

6. ดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง ตามวัน เวลา และสถานที่ที่นัดหมายไว้ โดยให้กลุ่มทดลอง ฝึกตามโปรแกรมปกติร่วมกับการปั่นจักรยานอินเทอร์วาลกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ และกลุ่มควบคุมฝึกโปรแกรมฝึกแบบปกติ

7. นำกลุ่มตัวอย่างวัดหาค่าสัดส่วนของร่างกาย เข้ารับการทดสอบ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความสามารถสูงสุดในการใช้ออกซิเจน และสมรรถภาพเชิงแอนแอโรบิก ของกลุ่มตัวอย่างภายหลังเข้ารับการฝึก

8. นำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อนำมาใช้ในการสรุปผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

2. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรตามก่อนการฝึกและหลังการฝึก โดยใช้สถิติ Dependent t-test

3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่างภายหลังการฝึก โดยใช้สถิติ Independent t-test

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มทดลอง อายุเฉลี่ย 20.3 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 64.7 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 164.4 เซนติเมตร กลุ่มควบคุม อายุเฉลี่ย 20.2 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 63.7 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 165.9 เซนติเมตร ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย อายุ น้ำหนักและส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลพื้นฐาน	อายุ (ปี)		น้ำหนัก (kg)		ส่วนสูง (cm)	
	$\overline{X}$	SD	$\overline{X}$	SD	$\overline{X}$	SD
กลุ่มทดลอง (n=9)	20.3	1.3	64.8	16.0	164.4	7.6
กลุ่มควบคุม (n=9)	20.2	13.0	63.7	9.4	165.9	5.7

2. ผลการวิเคราะห์น้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย เปอร์เซ็นต์ไขมัน น้ำหนักไขมัน และน้ำหนักของร่างกายที่ไม่รวมไขมัน ก่อนและภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง พบว่าน้ำหนักตัว

จาก 64.8±16.0 เป็น 62.4±15.1 และดัชนีมวลกาย จาก23.8±5.3 เป็น 23.0±5.0 ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนส่วนเปอร์เซ็นต์ไขมัน มวลไขมัน และมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน พบว่า ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงความแตกต่างของค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย เปอร์เซ็นต์ไขมัน น้ำหนักไขมัน และน้ำหนักของร่างกายที่ไม่รวมไขมัน ก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลอง

Variables	ก่อนการฝึก (n=9)	หลังการฝึก (n=9)	t	p-value
	$\bar{X}$ ± SD	$\bar{X}$ ± SD		
Body Weight (kg)	64.8 ± 16.0	62.4 ± 15.1	4.188	.003*
Body Mass Index (kg/m^2)	23.8 ± 5.3	23.0 ± 5.0	4.360	.002*
Percent Fat (%)	24.4 ± 14.7	24.3 ± 14.6	.096	.926
Fat Mass (g)	16.4±1.3	18.3 ± 1.5	-1.188	.269
Fat Free Mass (kg)	45.4 ± 9.3	46.0 ± 8.9	-.343	.741

*p < .05

3. ผลการวิเคราะห์น้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย เปอร์เซ็นต์ไขมัน น้ำหนักไขมัน และน้ำหนักของร่างกายที่ไม่รวมไขมัน ก่อนและภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงความแตกต่างของค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย เปอร์เซ็นต์ไขมัน น้ำหนักไขมัน และน้ำหนักของร่างกายที่ไม่รวมไขมัน ก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ของกลุ่มควบคุม

Variables	ก่อนการฝึก (n=9)	หลังการฝึก (n=9)	t	p-value
	$\bar{X}$ ± SD	$\bar{X}$ ± SD		
Body Weight (kg)	63.7 ± 9.4	63.9 ± 1.0	-.282	.785
Body Mass Index (kg/m^2)	23.1 ± 2.8	23.2 ± 3.1	-.367	.723
Percent Fat (%)	26.3 ± 9.6	27.8 ± 9.2	-1.686	.130
Fat Mass (kg)	16.1±6.5	17.1 ± 6.1	-1.434	.189
Fat Free Mass (kg)	45.0 ± 8.9	44.6 ± 9.0	.811	.441

*p < .05

4. ผลการเปรียบเทียบน้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย เปอร์เซ็นต์ไขมัน น้ำหนักไขมัน และน้ำหนักของร่างกายที่ไม่รวมไขมัน ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย เปอร์เซ็นต์ไขมัน น้ำหนักไขมัน และน้ำหนักของร่างกายที่ไม่รวมไขมัน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์

Variables	กลุ่มทดลอง (n=9)	กลุ่มควบคุม (n=9)	t	p-value
	$\bar{X}$ ± SD	$\bar{X}$ ± SD		
Body Weight (kg)	62.4 ± 15.1	63.9 ± 1.0	2.025	.059
Body Mass Index (kg/m^2)	23.0 ± 5.0	23.2 ± 3.1	1.860	.080
Percent Fat (%)	24.3 ± 14.6	27.8 ± 9.2	-1.030	.317
Fat Mass (kg)	18.3 ± 1.5	17.1 ± 6.1	-1.725	.103
Fat Free Mass (kg)	46.0 ± 8.9	44.6 ± 9.0	.191	.851

*p < .05

5. ผลการวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา จาก 143.8±38.1 เป็น 188.5±54.1 ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด จาก 40.2±5.9 เป็น 45.2±6.7 และสมรรถภาพการไม่ใช้ออกซิเจน จาก 6.8±0.9 เป็น 7.3±0.9 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนพลังงานสูงสุดแบบไม่ใช้ออกซิเจน พบว่า ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงความแตกต่างของสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง

Variables	ก่อนการฝึก (n=9)	หลังการฝึก (n=9)	t	p-value
	$\bar{X}$ ± SD	$\bar{X}$ ± SD		
Leg Strength (kg)	143.8±38.1	188.5±54.1	5.893	.000*
VO2max (ml/kg^{-1}/min^{-1})	40.2±5.9	45.2±6.7	3.374	.010*
Anaerobic Power (watt/ kg^{-1})	9.7 ± 1.3	10.1 ± 1.6	1.648	.138
Anaerobic Capacity (watt/ kg^{-1})	6.8 ± 0.9	7.3 ± 0.9	2.752	.025*

*p < .05

6. ผลการวิเคราะห์สมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงแสดงความแตกต่างของสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม

Variables	ก่อนการฝึก (n=9)	หลังการฝึก (n=9)	t	p-value
	$\bar{X}$ ± SD	$\bar{X}$ ± SD		
Leg Strength (kg)	149.8 ± 48.4	159.2 ± 46.2	1.013	.341
VO2max (ml/kg-1/min^{-1})	40.3 ± 6.7	42.6 ± 8.5	1.261	.243
Anaerobic Power (watt/ kg^{-1})	9.1 ± 1.1	9.9 ± 1.5	3.003	.017*
Anaerobic Capacity (watt/ kg^{-1})	7.0 ± 0.8	7.1 ± 0.7	1.331	.220

*p < .05

7. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา 1 ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด พลังงานสูงสุดแบบไม่ใช้ออกซิเจน และสมรรถภาพการไม่ใช้ออกซิเจน ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 แสดงเปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม

Variables	กลุ่มทดลอง (n=9)	กลุ่มควบคุม (n=9)	t	p-value
	$\bar{X}$ ± SD	$\bar{X}$ ± SD		
Leg Strength (kg)	188.5±54.1	159.2 ± 46.2	1.013	.341
VO2max (ml/kg-1/min^{-1})	45.2±6.7	42.6 ± 8.5	1.261	.243
Anaerobic Power (watt/ kg^{-1})	10.1 ± 1.6	9.9 ± 1.5	3.003	.017*
Anaerobic Capacity (watt/ kg^{-1})	7.3 ± 0.9	7.1 ± 0.7	1.331	.220

*p < .05

อภิปรายผล

จากการเปรียบเทียบความสำเร็จในการลดน้ำหนักและสมรรถภาพทางกาย โดยการฝึกตามโปรแกรมปกติร่วมกับการปั่นจักรยานอินเทอร์วาล กับการฝึกตามโปรแกรมปกติ ของกลุ่มตัวอย่างภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ พบว่า

น้ำหนักตัวก่อนการฝึกและหลังการฝึกของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยน้ำหนักตัวของกลุ่มทดลอง ลดลงจาก 64.76 เป็น 62.36 กิโลกรัม สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า มีค่าไม่แตกต่างกันทาง ซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกแบบอินเทอร์วาล เป็นแบบฝึกที่มีความเข้มข้นสูง ระยะเวลา 20 นาที และความบ่อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ทำให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตและระบบการหายใจดีมีการการขนส่งเชื้อเพลิงที่จะนำมาใช้ในการสร้างพลังงานในระยะที่สั้น จึงทำให้น้ำหนักตัวลดลงเพียง 2.4 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 3.71 ซึ่งการลดน้ำหนักจำเป็นต้องวางเป้าหมายให้ตรงกันเพื่อให้เกิดการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ และเห็นผลได้ชัดเจน น้ำหนักที่ควรลดอย่างพอเหมาะโดยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพคือการลดน้ำหนักตัว 0.5-1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์และเห็นผลได้ในระยะยาว

ดัชนีมวลกายก่อนการฝึกและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลอง ลดลงจาก 23.75 เป็น 22.97 kg/m^2 สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่แตกต่างกันทางสถิติ ซึ่งเป็นผลน้ำหนักตัวภายหลังจากการฝึกแบบอินเทอร์วาล เป็นแบบฝึกที่มีความเข้มข้นสูงแบบหนักสลับเบาลดลง จึงทำให้ดัชนีมวลกายลดลง โดยลดลง 0.78 kg/m^2 คิดเป็นร้อยละ 3.28

เปอร์เซ็นต์ไขมัน, มวลไขมัน และมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน ก่อนการฝึกและหลังการฝึก ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่แตกต่างกันทางสถิติ ซึ่งแหล่งของพลังงานในร่างกายได้จากการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตและไขมัน การเผาผลาญของสารอาหารทั้ง 2 ชนิด ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความหนักของการออกกำลังกาย (intensity) ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ระดับของสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาแต่ละคน รวมทั้งองค์ประกอบของอาหารที่บริโภคก่อนการออกกำลังกาย และเมื่อพิจารณาจากผลการวิเคราะห์พบว่า ภายหลังการฝึกแบบอินเทอร์วาล เป็นการฝึกที่มีความเข้มข้นสูงแบบหนักสลับเบา ทำให้ไกลโคเจนในกล้ามเนื้อและในตับที่สะสมอยู่มีจำนวนจำกัด และจะมีจำนวนลดลงในระหว่างการฝึกจนกระทั่งถึงจุดที่เกิดอาการเมื่อยล้า การออกกำลังกายด้วยแบบอินเทอร์วาล ร่างกายจะเผาผลาญไขมันมาเป็นพลังงานได้ การเผาผลาญไขมันสะสมมาเป็นพลังงานในระหว่างการออกกำลังกายจะช่วยทำให้ออกกำลังกายได้นานขึ้นและเกิดอาการเมื่อยล้าช้าลง แต่สิ่งที่ควบคุมการสลายไขมันมาเป็นพลังงานภายในเซลล์ที่สำคัญคือปริมาณกลูโคสที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ง่าย ถ้ามีในปริมาณสูงจะส่งผลให้การเผาผลาญกรดไขมัน โดยยับยั้งการขนส่งกรดไขมันเข้าไปในไมโตรคอนเดรีย กลูโคสที่อยู่ในสภาพนำมาใช้ประโยชน์ได้ง่ายและถูกเผาผลาญมักเกิดควบคู่กัน และปริมาณกรดไขมันอิสระในกระแสโลหิตที่มีระดับสูงในระหว่างการออกกำลังกายจะนำไปเผาผลาญในกล้ามเนื้อ

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ก่อนการฝึกและหลังการฝึก ของกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ของกลุ่มทดลอง เพิ่มขึ้นจาก 143.83 เป็น 188.50 กิโลกรัม สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า มี

ค่าไม่แตกต่างกันทางสถิติ เมื่อพิจารณาจากผลการวิเคราะพบว่า การฝึกแบบอินเทอร์วาล เป็นแบบฝึกที่มีความเข้มข้นสูงแบบหนักสลับเบา โดยความหนักอยู่ที่ร้อยละ 80-90 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด เกิดจากการคลายและการเกร็งของกล้ามเนื้อลายอย่างต่อเนื่อง มีเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อ มีการเพิ่มขึ้นของไมโตคอนเดรีย ส่งผลให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ซึ่งการฝึกแบบอินเทอร์วาลจะเป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงของระบบหัวใจไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อได้รับออกซิเจนและคาร์โบไฮเดรตมากขึ้น ซึ่งการฝึกความแข็งแรงในอีกความหมายหนึ่งคือการกำหนดระบบหดตัวของกล้ามเนื้อร่างกายทุกส่วนหรือเฉพาะส่วน มีการเคลื่อนไหวต่อต้านหรือแรงที่มีมากระทำในทิศทางตรงกันข้ามกับแรงของกล้ามเนื้อ ดังนั้นความสามารถในการใช้แรงได้สูงสุดของนักกีฬามวยปล้ำที่ต้องการจะประสบความสำเร็จมิใช่มีแต่ทักษะอย่างเดียว แต่จะต้องมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงอย่างมากด้วย

ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดก่อนการฝึกและหลังการฝึก ของกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ของกลุ่มทดลอง เพิ่มขึ้นจาก 40.18 เป็น 45.23 $ml/kg^{-1}/min^{-1}$ สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า มีค่าไม่แตกต่างกันทางสถิติ ช่วยพัฒนาค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด โดยเพิ่มขึ้น 5.05 $ml/kg^{-1}/min^{-1}$ คิดเป็นร้อยละ 2.03 ซึ่งเป็นผลมาจากลักษณะการออกกำลังกายแบบอินเทอร์วาล เป็นรูปแบบที่กลุ่มทดลองต้องฝึกความหนักที่เกือบสูงสุด (Submaximal) อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน กล้ามเนื้อสามารถนำออกซิเจนไปสร้างพลังงานได้ดี ร่างกายมีการประสานงานกันเป็นอย่างดีของระบบหายใจ และไหลเวียนเลือด จึงส่งผลให้ค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดภายหลังการฝึกเพิ่มขึ้น ซึ่งค่าสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดเป็นสิ่งที่แสดงถึงความสามารถสูงสุดในการนำเอาออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย การขนส่งออกซิเจน และการใช้ออกซิเจนให้เป็นประโยชน์ในระหว่างการออกกำลังกายโดยไม่มีการกลับไปใช้พลังงานในระบบแอนแอโรบิกอีกและไม่ก่อให้เกิดการเป็นหนี้ออกซิเจนด้วย ดังนั้นการมีสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดเพิ่มมากขึ้นก็คือ การมีระดับสมรรถภาพทางกายเพิ่มมากขึ้นไปด้วย ซึ่งหมายความว่า ระบบหายใจและไหลเวียนเลือดได้กลายเป็นระบบที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นในด้านที่เกี่ยวกับการนำเอาออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย การขนส่งออกซิเจน และการใช้ออกซิเจนให้เป็นประโยชน์ในระหว่างการออกกำลังกาย

พลังงานสูงสุดแบบแอนแอโรบิก ก่อนการฝึกและหลังการฝึก ของกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย พลังงานสูงสุดแบบแอนแอโรบิก ของกลุ่มทดลอง เพิ่มขึ้นจาก 9.11 เป็น 9.91 $watt/ kg^{-1}$ สำหรับกลุ่มทดลอง พบว่ามีค่าไม่แตกต่างกันทางสถิติ เมื่อพิจารณาจากผลการวิเคราะห์พบว่า ภายหลังการฝึก พบว่าพลังงานสูงสุดแบบแอนแอโรบิก ไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งอาจเป็นผลมาจากความหนักของการฝึกไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงของพลังงานสูงสุดแบบแอนแอโรบิก ถึงแม้ว่าความหนักของกลุ่มทดลองจะมีความหนักร้อยละ 80-90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด แต่ก็ไม่ใช่การฝึกที่หนักสูงสุด ซึ่งอาจจะยังหนักไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในพลังงานสูงสุดแบบแอนแอโรบิก

สมรรถนะในการยืนระยะแบบแอนแอโรบิกก่อนการฝึกและหลังการฝึก ของกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย

สมรรถนะในการยืนระยะแบบแอนแอโรบิก ของกลุ่มทดลอง เพิ่มขึ้นจาก 6.81 เป็น 7.25 watt/ kg^{-1} สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า มีค่าไม่แตกต่างกันทางสถิติเมื่อพิจารณาจากผลการวิจัย พบว่าภายหลังการฝึก ช่วยพัฒนาค่าสมรรถนะในการยืนระยะแบบแอนแอโรบิกสอดคล้องกับ McAuslan1 et at.,(2013) ทำการศึกษาสมรรถนะในการยืนระยะแบบแอนแอโรบิก โดย Rope Hight Interval training สะบัดสลับขึ้นลงซ้ายขวา 30 วินาที พักโดยการสะบัดแยกออกจากกัน 60 วินาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ พบว่า สมรรถนะในการยืนระยะแบบแอนแอโรบิก แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเพิ่มขึ้นร้อยละ 4.94

สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย การฝึกการปั่นจักรยานแบบอินเทอร์วาลที่มีความเข้มข้นสูงแบบหนักสลับเบาสามารถควบคุมและลดน้ำหนักได้โดยไม่ส่งผลกระทบกับสมรรถภาพทางกาย และส่งผลให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด และสมรรถภาพการไม่ใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

โปรแกรมการฝึกแบบอินเทอร์วาลสามารถนำไปพัฒนาสมรรถภาพทางกายและควบคุมน้ำหนักในนักกีฬาประเภทศิลปะป้องกันตัว หรือกีฬาชนิดอื่นรวมทั้งคนทั่วไปได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรต้องมีการประเมินสัดส่วนของร่างกายและการให้ความรู้เรื่องโภชนาการเฉพาะบุคคล และมีการคำปรึกษาเช่น แพทย์ให้การรักษา นักโภชนาการ นักจิตวิทยาและนักพฤติกรรมบำบัด เนื่องจากการลดน้ำหนักจำเป็นต้องวางเป้าหมายให้ตรงกันเพื่อให้เกิดการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพและเห็นผลได้ชัดเจน ส่วนระยะเวลาในการลดน้ำหนักแต่ละบุคคลจะปรับตัวไม่เท่ากันเป็นเรื่องของเพศวัย ความตั้งใจ ความสม่ำเสมอ และความซื่อสัตย์ต่อตนเอง น้ำหนักที่ควรลดอย่างพอเหมาะโดยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

บรรณานุกรม

กรมอนามัย (2543). เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัด ภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน-19 ปี. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

ถาวรินทร รักษ์บำรุง. (2544). ผลการฝึกออกกำลังกายด้วยความเข้มข้น ระยะเวลาและความบ่อยที่แตกต่างกันต่อสมรรถภาพทางกาย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ประทุม ม่วงมี. (2527). รากฐานทางสรีรวิทยา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บูรพาสาส์น

ประทุม ม่วงมี. (2532). อินเทอร์วาลเทรนนิ่ง คู่มือการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ: อมรการพิมพ์

ปิยาวัฒน์ ศรีสวัสดิ์นุภาพ, วิภาวรรณ ลีลาสำราญ, และวุฒิชัย เพิ่มศิริวาณิชย์. (2554). การศึกษาองค์ประกอบทางร่างกายและ ร้อยละไขมันในนักกีฬายูโดเยาวชนไทยกลุ่มที่ได้รับชัยชนะกับไม่ได้รับชัยชนะ. เวชศาสตร์ฟื้นฟูสาร, 21(2), 68-72

วรรณี แกมเกตุ. (2551). วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ = Research methodology in behavioral sciences. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิรัตน์ สนจันทร์. (2555). ผลของการฝึกแบบอินเทอร์วาลในระดับความหนักและระยะเวลาต่างกัน ที่มีต่อความสามารถสูงสุดในการนำออกซิเจนไปใช้ ปริมาณฮีโมโกลบิน สมรรถภาพเชิงแอนแอโรบิก และแอนแอโรบิกเทรชโฮล. ดุษฎีนิพนธ์วิทยาศาสตร์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

Artioli GG, Gualano B, Franchini E, Scagliusi FB, Takesian M, Fuchs M, & Lancha AH Jr. (2010). Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. Medicine & Science in Sports & Exercise, 42(3), 436–442.

Forster, C., Poole, C., Bushey, B., & Wilborn, C., (2009). Interval vs. Continuous training methods produce both different and similar effects on physiological measures. Medicine & Science in Sports & Exercise, 16(1), 2897. Retrieved November 16, 2013, Form www.acsm.org

Hetlelid, Ken J. Herold, Eva. & Seiler, Stephen. (2009). Comparison of Metabolic Responses to High Intensity Interval Training In Trained And Well-trained Males. International Journal of Sports Medicine, 41(5), p 501.

Kim S, Greenwell TC, Andrew DPS, Lee J, & Mahony DF. (2008). An analysis of spectator motives in an individual combat sport: a study of mixed martial arts fans. Sport Marketing Quarterly, 17(2), 109–119.

King, J. Broeder, C. Browder, K. & Panton, L. (2002). A Comparison of Interval Vs. Steady-State Exercise on Substrate Utilization in Overweight Women. International Journal of Sports Medicine, 34(5), s 130.

M. Heydari, J. Freund, and S. H. Boutcher.(2012). The Effect of High-Intensity Intermittent Exercise on Body Composition of Overweight Young Males. Journal of Obesity, 1-8.

Mahdi Bayati, Babak Farzad, Reza Gharakhanlou & Hamid Agha-Alinejad. (2011). A practical model of low-volume high-intensity interval training induces performance and metabolic adaptations that resemble 'all-out' sprint interval training. Journal of Sports Science and Medicine, 10, 571-576.

McArdle, W.D., Katch, F.L., & Katch, V.L. (2007). Essentials Of Exercise Physiology. (6nd ed.). Lippincott: William & Wilkins.

Mehdi Abbaszadegan, Alireza Ramezani, & Mohammad Ali Azarbayjani. (2012). Comparison of physiological characteristics and physical fitness of junior young students in freestyle and Greco- roman wrestling. Scholars Research Library Annals of Biological Research, 3 (7), 3229-3233

Ministry of Public Health. (2003). Dietary reference intake tables for Thais 2003. Bangkok; Nutrition Division Department.

Wilmore, J., Costill, D., & Kenney, W. (2008). Physiology of Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.

Academic Journal Institute of Physical Education

รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (Causal Relationship Model of Management Processes Affecting the Effectiveness of Sport Association of Thailand)

เกรียงไกร รอดปัญญา, สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ, นภพร ทัศนัยนา
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
พูลพงศ์ สุขสว่าง
วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา สร้างและตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย กับข้อมูลเชิงประจักษ์ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้บริหาร ผู้เกี่ยวข้อง และนักกีฬาทีมชาติ จำนวน 479 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติพรรณนา และการตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรทุกตัว โดยใช้สมการโครงสร้าง ด้วยโปรแกรม LISREL 8.54

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดีและยอมรับได้ กระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลสูงสุดต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย คือ การชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย รองลงมาคือ การควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย การจัดองค์การของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย และการวางแผนของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ตามลำดับ และสามารถร่วมกันทำนายประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยได้ร้อยละ 79.80 กระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลทางตรงต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ได้แก่ การชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย กระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลทางอ้อมต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ได้แก่ การวางแผนของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ส่งผลทางอ้อมผ่านการจัดองค์การ การควบคุม และการชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ไปยังประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย การจัดองค์การของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ส่งผลทางอ้อมผ่านการควบคุม และการชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ไปยังประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย และการควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย

ส่งผลทางอ้อมผ่านการชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ไปยังประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย

คำสำคัญ: รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ/ กระบวนการบริหารจัดการ/ ประสิทธิผลสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย

Abstract

The purpose of this research was to examine the management processes affecting the effectiveness of sport association of Thailand in order to construct and verify the consistency of causal relationship model of these processes affecting the effectiveness of sport association of Thailand using empirical data The sample consisted of 479 administrators of sport association of Thailand, stakeholders and Thai national athletes. The research instrument in this study was a questionnaire asking the causal relationship model of management processes affecting the effectiveness of sport association of Thailand. The descriptive analysis was done through software package computer program. The construct validity and model structural relationship were tested by LISREL 8.54

The findings were revealed that causal relationship model of management processes affecting the effectiveness of sport association of Thailand showed congruity with empirical data and accepted. The management processes affecting the effectiveness of sport association of Thailand the most was administrators of sport association of Thailand leading or implementing. This was followed by administrators of sport association of Thailand controlling, organizing, and planning. These could predict the effectiveness of sport association of Thailand by 79.80 percent with statistical significance at .01 levels. Management processes were directly affected the effectiveness of sport association of Thailand were administrators of sport association of Thailand leading or implementing.

Also, the result of the study showed that there were three indirect effects of management processes affected the effectiveness of sport association of Thailand. It was found that the planning of administrators of sport association of Thailand indirect affected the effectiveness of sport association of Thailand through organizing, controlling, and leading or implementing of administrators of sport association of Thailand. In addition, it was showed that the organizing of administrators of sport association of Thailand had an indirect effect on the effectiveness of sport association of Thailand through controlling, and leading or implementing of administrators of sport association of

Thailand. Finally, the controlling of administrators of sport association of Thailand influenced the effectiveness of sport association of Thailand through leading or implementing of administrators of sport association of Thailand.

Keywords: Causal Relationship Model, Management Processes, Effectiveness of Sport Association of Thailand

บทนำ

กีฬาเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งรัฐได้นำมาบรรจุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เพื่อใช้การกีฬาเป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพของประชากร (นภพร ทัศนัยนา, 2536, หน้า 1) และได้กำหนดแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติเพื่อใช้เป็นกรอบและแนวทางในการพัฒนากีฬาของประเทศ โดยมีสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยทำหน้าที่ส่งเสริมการกีฬาของประเทศ จากผลการดำเนินงานของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยที่ผ่านมา เห็นได้ว่า สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยได้ดำเนินงานทางด้านการบริหารจัดการแล้วปรากฏว่า บางสมาคมประสบความสำเร็จในการดำเนินงาน แต่บางสมาคมก็ยังไม่ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ (เสียงสะท้อนจากซีเกมส์ อินโด ฯ ความสำเร็จของทัพไทย.แต่ยังไม่พัฒนา, 2555; สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546, บทสรุปสำหรับผู้บริหาร; สมาคมปันจักสีลัต, 2547, หน้า 15; การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2536, บทคัดย่อ; การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2556, หน้า 21-23) แสดงให้เห็นได้ถึงประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยที่กำลังลดลง

เพื่อให้การกีฬาของประเทศไทยดีขึ้น จำเป็นต้องพัฒนาการบริหารจัดการสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยให้ดีขึ้น เพราะการบริหารจัดการนั้นถือได้ว่าเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ (ภคภูมิ สุขเกษม, 2548; วรวิทย์ มั่นพันธ์พาณิชย์ สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ และสมโภชน์ อเนกสุข, 2553, หน้า 12) การที่จะทำให้การบริหารจัดการของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยบรรลุเป้าหมายอันจะก่อให้เกิดประสิทธิผลได้นั้น จำเป็นต้องมีโครงสร้างการบริหารที่เข้มแข็ง ระบบการบริหารงานกีฬาของชาติต้องมีการกระจายเครือข่ายไปทุกท้องถิ่น และมีระบบต่อเชื่อมจนถึงระดับชาติและนานาชาติ มีระบบการบริหารงานที่มีประสิทธิภาพ ทำให้ทุกคนมีโอกาสมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาที่ตนสนใจและมีโอกาสในการดูแลรับผิดชอบในการบริหารงานตั้งแต่ระดับชมรม สโมสร และระดับชาติ หรือแม้กระทั่งระดับนานาชาติ มีบุคลากรที่ฉลาดเข้มแข็งเอาจริง กระตือรือร้นและมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ร่วมมือทำงานเป็นทีม ขับเคลื่อนงานตามนโยบายของรัฐต้องรวดเร็วและหนักแน่น ใช้ยุทธศาสตร์ในการติดตามประเมินผลในทุกแผน (สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์, 2548, หน้า 26-29) โดยจำเป็นต้องกระทำผ่านกระบวนการบริหารจัดการ (Management Process) ที่ประกอบด้วยหน้าที่ทางการบริหารจัดการ (Management Functions) 4 ด้าน ได้แก่ การวางแผน การจัดองค์การ การชี้นำ และการควบคุม (สมคิด บางโม, 2553, หน้า 74) ซึ่งการดำเนินงานให้สำเร็จบรรลุตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์เป็นสิ่งที่แสดงให้

เห็นถึงประสิทธิผลการดำเนินงานขององค์การกีฬา (คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา, 2551, หน้า 26; Daprano, 2001) ซึ่งเป้าหมายเป็นสิ่งที่องค์การต้องการในอนาคตเป็นผลลัพธ์ซึ่งเกี่ยวข้องกับความอยู่รอด ค่านิยม และความเจริญเติบโตในระยะยาวขององค์การ (Bateman, & Snell, 1999, p.127) ดังนั้น ประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนากีฬาของชาติเป็นอย่างยิ่ง หากสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยสามารถดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายในการส่งเสริมและพัฒนากีฬาของชาติด้วยการส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนได้เล่นกีฬากันอย่างกว้างขวาง นักกีฬาทุกกลุ่ม ทุกระดับตลอดจนบุคลากรทางการกีฬาได้รับการพัฒนาความรู้ ทักษะกีฬา มีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันและพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ได้รับเหรียญรางวัล หรือมีผลงานที่ดีขึ้น หรือเป็นไปตามเป้าหมาย หรือได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมการแข่งขันมากขึ้น หรือได้รับความนิยมจากประชาชนเพิ่มมากขึ้น ย่อมส่งผลให้เกิดการพัฒนากีฬาในระดับโรงเรียน ชุมชน ท้องถิ่น หรือจังหวัด และพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันกีฬาระดับชาติ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนามาตรฐานการกีฬาของประเทศให้สูงขึ้น มีความเป็นเลิศในการแข่งขันทั้งระดับชาติและนานาชาติได้ ดังนั้น การศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย จะทำให้ได้สารสนเทศเกี่ยวกับรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการดำเนินงานของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยให้ประสบความสำเร็จบรรลุเป้าหมายและเกิดประสิทธิผลในการดำเนินงานต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย

2. สร้างรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย

3. ตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยที่พัฒนาขึ้น กับข้อมูลเชิงประจักษ์

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้บริหาร ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง และนักกีฬาทีมชาติของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 479 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi Stage Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบสอบถามรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น จำนวน 2 ชุด โดยแต่ละชุดแบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ตำแหน่งผู้ให้ข้อมูลในสมาคมกีฬาแห่ง

ประเทศไทย ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการวางแผนของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการวางแผนของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดองค์การของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดองค์การของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ตอนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับการควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีขั้นตอนเริ่มจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาสร้างเป็นข้อคำถามการวิจัย นำข้อคำถามการวิจัยเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ด้วยการหาค่าความสอดคล้องของเนื้อหา (Index of item-objective congruence: IOC) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า .05 มาเป็นข้อคำถามการวิจัย นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-out) เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเข้าใจในการตอบคำถาม นำแบบสอบถามมาหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearsons' product-moment correlation coefficient) ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected item-total correlation) คัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ + .30 ขึ้นไป เป็นข้อคำถามของแบบสอบถาม และหาค่าความเที่ยงหรือความเชื่อถือได้ (Reliability) โดยการวิเคราะห์ค่าความสอดคล้องภายในวิธีใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) โดยใช้ค่าตั้งแต่ .70 ขึ้นไป วิเคราะห์องค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ในชุดตัวแปรแฝงด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factors analysis) จากข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจสอบความตรงตามโครงสร้าง (Construct validity) ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามสำหรับผู้บริหาร และผู้เกี่ยวข้อง ได้ค่าระหว่าง .77 - .96 แบบสอบถามสำหรับนักกีฬาทีมชาติ ได้ค่าระหว่าง .85 - .98

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ทำหนังสือจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ไปยังสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 สมาคม ได้แก่ สมาคมเทควันโดแห่งประเทศไทย สมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ สมาคมฮอกกี้แห่งประเทศไทย สมาคมกีฬายิงธนูแห่งประเทศไทย สมาคมเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย ในพระอุปถัมภ์ของทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี สมาคมมวยไทยสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช ฯ สยามมกุฎราชกุมาร สมาคมมวยปล้ำแห่งประเทศไทย สมาคมยูโดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ สมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย และสมาคมกีฬาเอ็กซ์ตรีมแห่งประเทศไทย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามการทำวิจัย โดยผู้วิจัยนำ

ส่งด้วยตนเอง และผู้วิจัยได้ติดต่อขอรับคืนแบบสอบถามหลังจากนำส่งแล้วเป็นเวลา 1 เดือน ติดตามแบบสอบถามที่ยังไม่ได้ส่งกลับคืนมาโดยทางโทรศัพท์ไปยังสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยที่ยังไม่ส่งแบบสอบถามกลับคืนมา จากการเก็บรวบรวมข้อมูล แบบสอบถามที่ได้กลับคืนมามีจำนวน 226 ชุด เป็นจำนวนที่มากพอสำหรับการวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้วยโปรแกรม LISREL ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเพื่อให้ทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและลักษณะการแจกแจงของตัวแปรโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละ วิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product-moment Correlation Coefficient) เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ และใช้โปรแกรม LISREL 8.54 วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factors Analysis) เพื่อตรวจสอบความตรงตามโครงสร้างและความเหมาะสมในการเป็นตัวแทนการวัด (Construct Validity) ของตัวแปรสังเกตได้ในชุดตัวแปรแฝง และวิเคราะห์ความสอดคล้องของรูปแบบ และวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลระหว่างตัวแปร ในรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยที่พัฒนาขึ้น กับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อให้ทราบความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกระบวนการบริหารจัดการของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย และประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ตามการประเมินของการกีฬาแห่งประเทศไทย ได้ผลดังแสดงในตารางที่ 1-2

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของตัวแปรด้านกระบวนการบริหารจัดการที่ใช้ในการศึกษาตามความคิดเห็นของผู้บริหาร ผู้เกี่ยวข้อง และนักกีฬาทีมชาติ

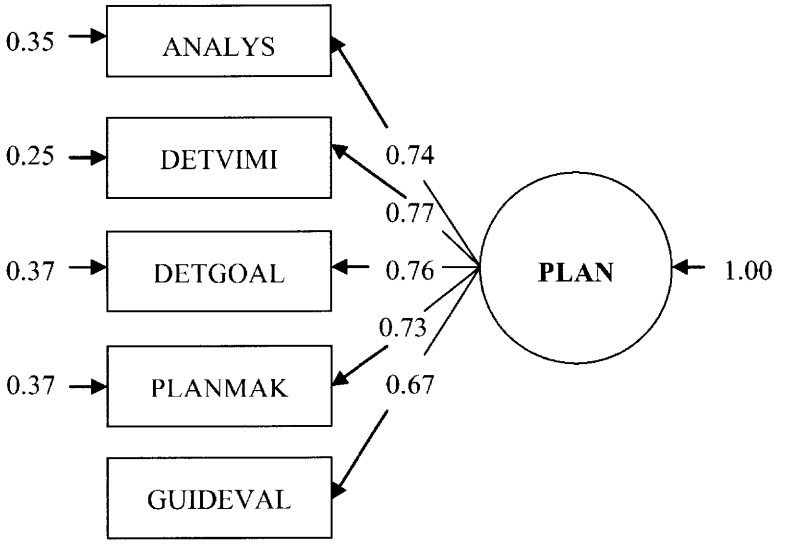
ตัวแปร	$\overline{X}$	SD	ระดับ
การวางแผนของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (PLAN)	**3.61**	**0.95**	**มาก**
1. การวิเคราะห์สภาพแวดล้อม และการพยากรณ์สถานการณ์หรือความต้องการในอนาคต (ANALYS)	3.64	0.95	มาก
2. การกำหนดวิสัยทัศน์ และพันธกิจ (DETVIMI)	3.67	0.92	มาก
3. การกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่เป็นรูปธรรม (DETGOAL)	3.64	0.97	มาก
4. การจัดทำแผนงาน (PLANMAK)	3.59	0.95	มาก
5. การกำหนดแนวทางการประเมินผล (GUIDEVAL)	3.58	0.93	มาก
การจัดองค์การของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (ORG)	**3.46**	**0.98**	**ปานกลาง**
1. การจำแนกแยกแยะงานหรือการออกแบบงาน (TAS&JOB)	3.52	1.00	มาก
2. การออกแบบโครงสร้างองค์การ (DESORG)	3.44	0.98	ปานกลาง
3. การมอบหมายอำนาจหน้าที่ (AU&RES)	3.41	0.94	ปานกลาง
4. การประสานงานและการติดต่อสื่อสาร (CO&COM)	3.52	0.99	มาก
การชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (LEAD)	**3.48**	**1.09**	**ปานกลาง**
1. การมอบหมายมาตรฐานของการปฏิบัติงาน (STANPRAC)	3.47	0.98	ปานกลาง
2. การให้คำแนะนำและคำปรึกษาแก่ผู้ใต้บังคับบัญชา (CONSUL)	3.52	1.26	มาก
3. การให้รางวัล การยกย่องสรรเสริญและการตำหนิติเตียนแก่ผู้ใต้บังคับบัญชา (PRAI&REP)	3.46	1.03	ปานกลาง
4. การจัดหาสภาพแวดล้อม (ENVIR)	3.47	1.02	ปานกลาง
การควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (CONTRO)	**3.48**	**1.01**	**ปานกลาง**
1. การกำหนดมาตรฐานหรือเป้าหมาย (STANSET)	3.47	1.00	ปานกลาง
2. การวัดผลการปฏิบัติงาน (PERFOAP)	3.48	0.99	ปานกลาง
3. การเปรียบเทียบผลการปฏิบัติงานกับมาตรฐานหรือเป้าหมาย (COMPAR)	3.44	1.08	ปานกลาง
4. การปรับปรุงแก้ไข และการบันทึกผล (IMPRO&REC)	3.53	0.95	มาก

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ และระดับของตัวแปรด้านประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ตามการประเมินของการกีฬาแห่งประเทศไทย

ตัวแปร	$\bar{X}$	SD	คะแนนเต็ม	ร้อยละ	ระดับ
ประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (EFFT)	**31.55**	**8.69**	**47.00**	**67.11**	**ปานกลาง**
1. การบริหารจัดการ (MANAGE)	8.31	2.36	11.75	70.74	มาก
2. การดำเนินการตามหน้าที่ (FUNCAC)	9.62	2.82	11.75	81.85	มากที่สุด
3. การเข้าร่วมการแข่งขัน (PARTSPORT)	9.91	4.44	18.80	52.70	น้อย
4. ความนิยมและการเผยแพร่ (POP)	3.76	.84	4.71	79.87	มาก

เพื่อศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย สร้างรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย และตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยที่พัฒนาขึ้น กับข้อมูลเชิงประจักษ์ จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อตรวจสอบความตรงตามโครงสร้างของตัวแปรแฝงว่าตัวแปรสังเกตได้ในชุดตัวแปรแฝงหนึ่ง ๆ มีความเหมาะสมในการเป็นตัวแทนการวัด (Construct Validity) หรือไม่ ซึ่งประกอบด้วย การวางแผนของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย การจัดองค์การของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย การชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย การควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย และประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ผลการวิเคราะห์ปรากฏดังภาพที่ 1-5

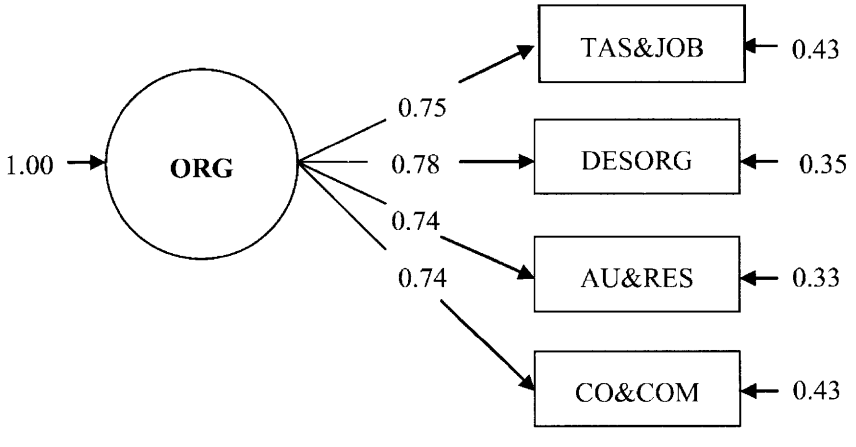
1. รูปแบบการวัดกระบวนการบริหารจัดการด้านการวางแผนของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ประกอบด้วย ตัวแปรสังเกตได้ 5 ตัวแปร ได้แก่ การวิเคราะห์สภาพแวดล้อม และการพยากรณ์สถานการณ์หรือความต้องการในอนาคต (ANALYS) การกำหนดวิสัยทัศน์ และพันธกิจ (DETVIMI) การกำหนดเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ที่เป็นรูปธรรม (DETGOAL) การจัดทำแผนงาน (PLANMAK) และการกำหนดแนวทางการประเมินผล (GUIDEVAL) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของรูปแบบการวัดกระบวนการบริหารจัดการด้านการวางแผนของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ดังแสดงในภาพที่ 1



Chi – Square = 6.82, df = 5, p-value = 0.23401, RMSEA = 0.040

*p < .01

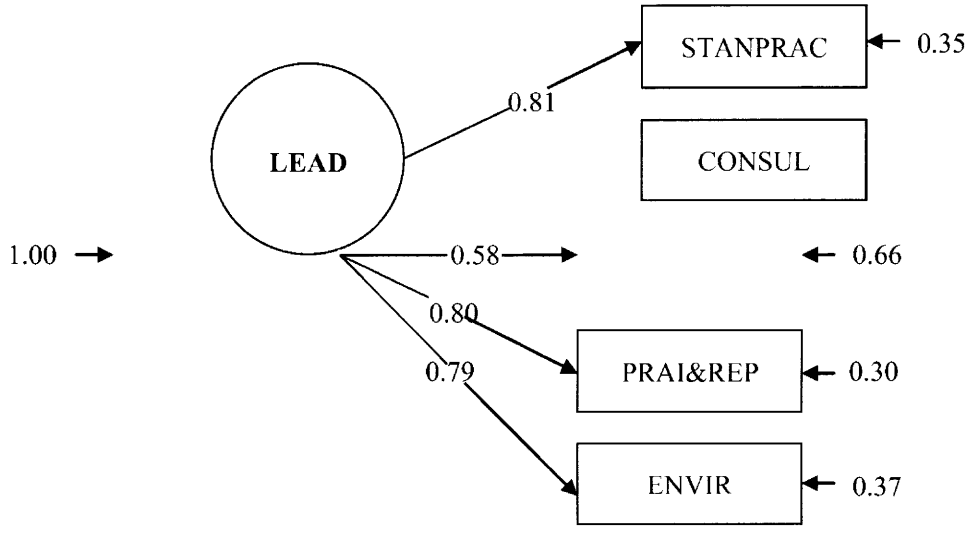
2. รูปแบบการวัดกระบวนการบริหารจัดการด้านการจัดองค์การของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ประกอบด้วย ตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร ได้แก่ การจำแนกแยกแยะงานหรือการออกแบบงาน (TAS&JOB) การออกแบบโครงสร้างองค์การ (DESORG) การมอบหมายอำนาจหน้าที่ (AU&RES) และการประสานงานและการติดต่อสื่อสาร (CO&COM) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของรูปแบบการวัดกระบวนการบริหารจัดการด้านการจัดองค์การของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ดังแสดงในภาพที่ 2



Chi – Square = 1.32, df = 2, p-value = 0.51746, RMSEA = 0.000

**p < .01

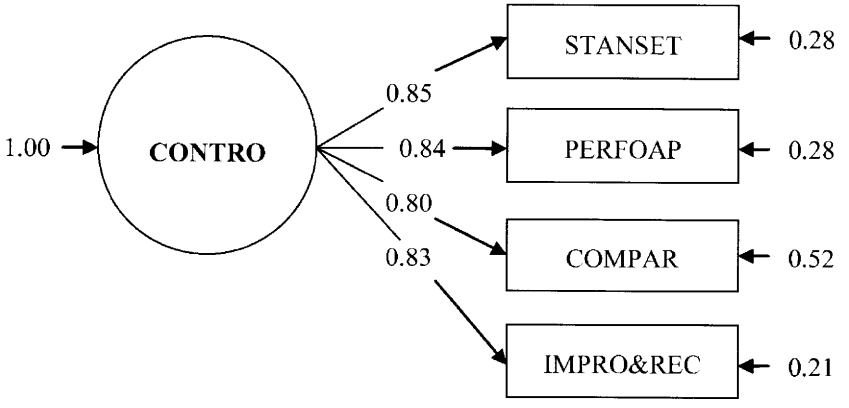
3. รูปแบบการวัดกระบวนการบริหารจัดการด้านการชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร ได้แก่ การมอบหมายมาตรฐานของการปฏิบัติงาน (STANPRAC) การให้คำแนะนำ และคำปรึกษาแก่ผู้ใต้บังคับบัญชา (CONSUL) การให้รางวัล การยกย่องสรรเสริญและการตำหนิติเตียนแก่ผู้ใต้บังคับบัญชา (PRAI&REP) และการจัดหาสภาพแวดล้อม (ENVIR) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของรูปแบบการวัดกระบวนการบริหารจัดการด้านการชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ดังแสดงในภาพที่ 3



Chi – Square = 3.77, df = 2, p-value = 0.15156, RMSEA = 0.063

**p < .01

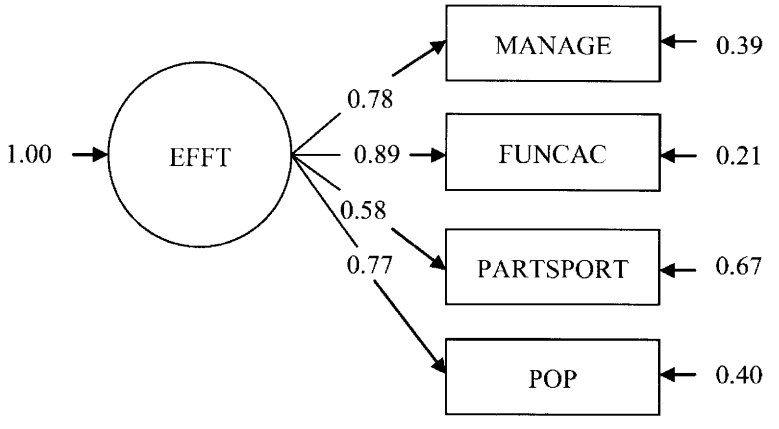
4. รูปแบบการวัดกระบวนการบริหารจัดการด้านการควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ประกอบด้วย ตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร ได้แก่ การกำหนดมาตรฐานหรือเป้าหมาย (STANSET) การวัดผลการปฏิบัติงาน (PERFOAP) การเปรียบเทียบผลการปฏิบัติงานกับมาตรฐานหรือเป้าหมาย (COMPAR) และการปรับปรุงแก้ไขและการบันทึกผล (IMPRO&REC) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของรูปแบบการวัดกระบวนการบริหารจัดการด้านการควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ดังแสดงในภาพที่ 4



Chi – Square = 0.50, df = 2, p-value = 0.78002, RMSEA = 0.000

**p < .01

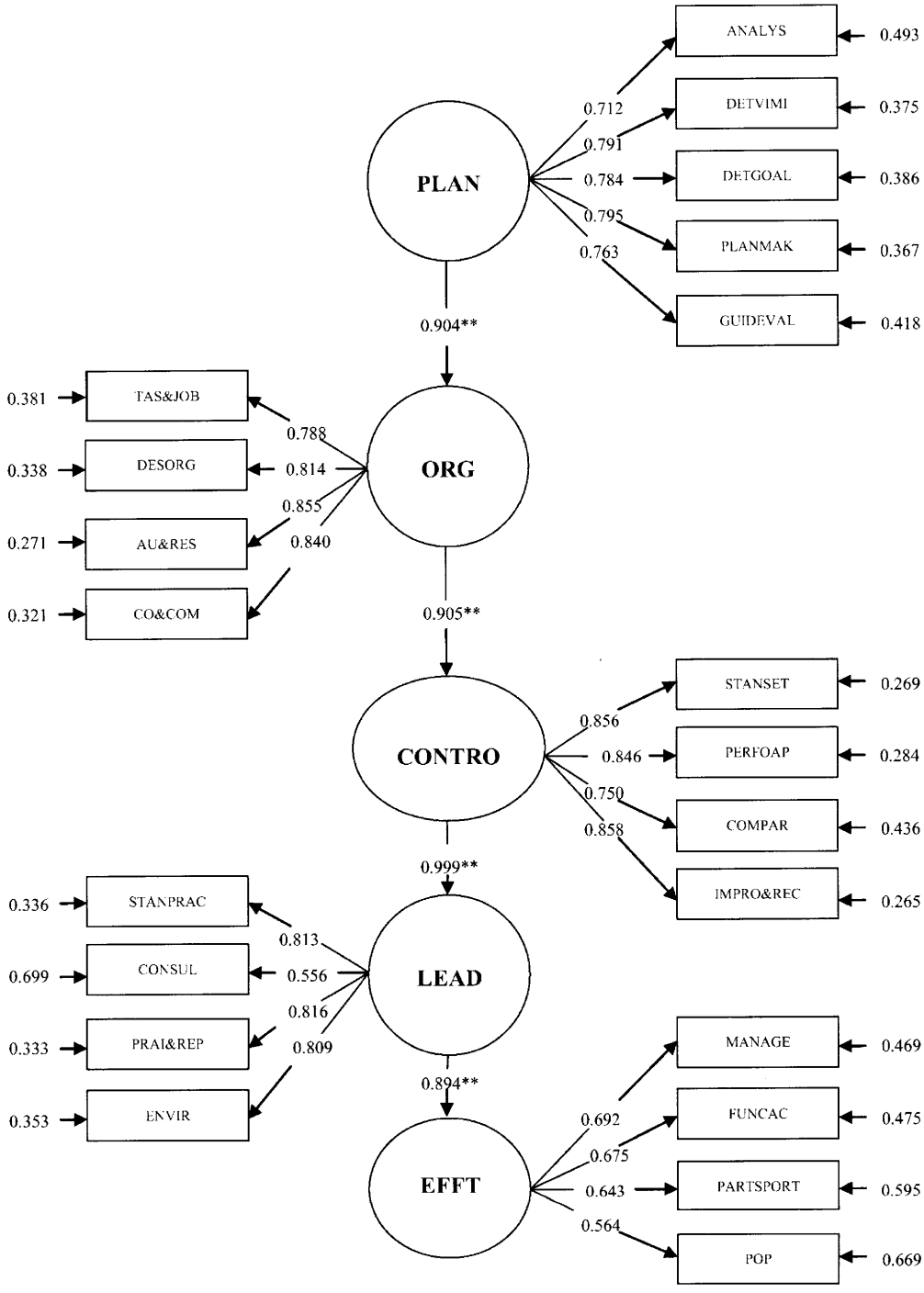
5. รูปแบบการวัดประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ประกอบด้วย ตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร ได้แก่ การบริหารจัดการ (MANAGE) การดำเนินการตามหน้าที่ (FUNCAC) การเข้าร่วมการแข่งขัน (PARTSPORT) และความนิยมและการเผยแพร่ (POP) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของรูปแบบการวัดประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ดังแสดงในภาพที่ 5



Chi – Square = 3.82, df = 2, p-value = 0.14800, RMSEA = 0.064

**p < .01

ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผลการวิเคราะห์ปรากฏดังภาพที่ 6 และตารางที่ 3



Chi – Square = 161.34, df = 157, p-value = 0.38961, RMSEA = 0.011

**p < .01

ภาพที่ 6 แสดงรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ที่พัฒนาขึ้น

ตารางที่ 3 แสดงค่าสถิติวัดระดับความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยที่พัฒนาขึ้น

ดัชนี	เกณฑ์การพิจารณา	ค่าสถิติจากข้อมูลเชิงประจักษ์
1. Chi-square (X^2)	ค่าไคสแควร์ที่คำนวณได้น้อยกว่าค่าไคสแควร์ตาราง	161.341
2. Relative Chi-square (X^2/df)	มีค่าน้อยกว่า 2	161.34/157 = 1.028
3. p-value	มีค่ามากกว่า .05	0.390
4. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	มีค่าน้อยกว่า 0.05 หรือ 0.08	0.011
5. Normed Fit Index (NFI)	มีค่ามากกว่า 0.95	0.987
6. Non-Normed Fit Index (NNFI)	มีค่ามากกว่า 0.95	0.998
7. Comparative Fit Index (CFI)	มีค่ามากกว่า 0.95	0.998
8. Root Mean Square Residual (RMR)	มีค่าเข้าใกล้ศูนย์ (ขึ้นอยู่กับระดับนัยสำคัญที่กำหนด)	0.034
9. Standardized Root Mean Square Residual (SRMR)	มีค่าน้อยกว่า 0.05	0.034
10. Goodness of Fit Index (GFI)	มีค่ามากกว่า 0.90	0.936
11. Adjusted of Goodness of Fit Index (AGFI)	มีค่ามากกว่า 0.90	0.906

ผลการวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพล ระหว่างตัวแปรในรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ที่พัฒนาขึ้น เพื่อตรวจสอบเส้นทางอิทธิพลของตัวแปรแฝงที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย และการพยากรณ์ประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ผลการวิเคราะห์ปรากฏดังต่อไปนี้

เส้นทางอิทธิพลของตัวแปรที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพิจารณาจากค่าอิทธิพลทางตรงและทางอ้อม มีดังต่อไปนี้

1. ตัวแปรที่ส่งผลทางตรงต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย

1.1 การชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (LEAD)

ส่งผลทางตรงต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (EFFT) ด้วยค่าอิทธิพลทางตรง (DE) เท่ากับ 0.894

2. ตัวแปรที่ส่งผลทางอ้อมต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย

2.1 การวางแผนของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (PLAN) ส่งผลทางอ้อมผ่านการจัดองค์การของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (ORG) การควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (CONTRO) และการชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (LEAD) ไปยังประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (EFFT) ด้วยค่าอิทธิพลทางอ้อม (IE) เท่ากับ 0.730

2.2 การจัดองค์การของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (ORG) ส่งผลทางอ้อมผ่านการควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (CONTRO) และการชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (LEAD) ไปยังประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (EFFT) ด้วยค่าอิทธิพลทางอ้อม (IE) เท่ากับ 0.808

2.3 การควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (CONTRO) ส่งผลทางอ้อมผ่านการชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (LEAD) ไปยังประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (EFFT) ด้วยค่าอิทธิพลทางอ้อม (IE) เท่ากับ 0.893

เส้นทางอิทธิพลของตัวแปรแฝงที่ส่งผลต่อตัวแปรแฝงแต่ละตัวในรูปแบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพิจารณาจากค่าอิทธิพลทางตรง มีดังต่อไปนี้

1. การวางแผนของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (PLAN) ส่งผลทางตรงต่อการจัดองค์การของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (ORG) ด้วยค่าอิทธิพลทางตรง (DE) เท่ากับ 0.904

2. การจัดองค์การของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (ORG) ส่งผลทางตรงต่อการควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (CONTRO) ด้วยค่าอิทธิพลทางตรง (DE) เท่ากับ 0.905

3. การควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (CONTRO) ส่งผลทางตรงต่อการชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (LEAD) ด้วยค่าอิทธิพลทางตรง (DE) เท่ากับ 0.999

ค่าสัมประสิทธิ์การทำนายของตัวแปรแฝง พบว่า ตัวแปรแฝงทั้งหมดสามารถร่วมกันทำนายประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (EFFT) ได้ร้อยละ 79.80 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ค่าความเที่ยงของตัวแปรสังเกตได้ พบว่า มีค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.265-0.699 ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย

ตัวแปรผล / ตัวแปรสาเหตุ	ORG			LEAD			CONTRO			EFFT		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE	DE	IE	TE	DE	IE	TE
PLAN	0.904**	-	0.904**	-	0.817**	0.817**	-	0.818**	0.818**	-	0.730**	0.730**
	(0.073)	-	(0.073)	-	(0.070)	(0.070)	-	(0.066)	(0.066)	-	(0.078)	(0.078)
ORG	-	-	-	-	0.904**	0.904**	0.905**	-	0.905**	-	0.808**	0.808**
	-	-	-	-	(0.075)	(0.075)	(0.071)	-	(0.071)	-	(0.085)	(0.085)
LEAD	-	-	-	-	-	-	-	-		0.894**	-	0.894**
	-	-	-	-	-	-	-	-		(0.085)	-	(0.085)
CONTRO	-	-	-	0.999**	-	0.999**	-	-	-	-	0.893**	0.893**
	-	-	-	(0.065)	-	(0.065)	-	-	-	-	(0.082)	(0.082)

ค่าสถิติ

ค่าไค-สแควร์ = 161.34, p = 0.38961, df = 157, GFI = 0.936, AGFI = 0.906, CFI = .998, SRMR = 0.034, RMSEA = 0.011

ตัวแปร	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y1	Y14	Y15	Y16	X1	X2	X3	X4	X5
ความเที่ยง	0.381	0.338	0.271	0.321	0.336	0.699	0.333	0.353	0.269	0.284	0.436	0.265	0.469	0.475	0.595	0.669	0.493	0.375	0.386	0.367	0.418

สมการโครงสร้างตัวแปร	ORG	LEAD	CONTRO	EFFT
R-Square	0.817	0.998	0.819	0.798

**p<.01 DE = อิทธิพลทางตรง IE = อิทธิพลทางอ้อม TE = ผลรวมอิทธิพล ตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน

อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย จากการศึกษาอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวม พบว่า

การวางแผนของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ส่งผลทางตรงต่อการจัดองค์การของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นเพราะว่า การจัดองค์การต้องให้สอดคล้องกับแผนงาน เพื่อให้องค์การสามารถดำเนินการตามแผนให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนด (Gomez-Majia, L, Balkin, D, & Cardy, R., 2005 อ้างถึงใน สาคร สุขศรีวงศ์, 2551, หน้า 26)

การวางแผนของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ส่งผลทางอ้อมผ่านการจัดองค์การของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย การควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย และการชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ไปยังประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นเพราะว่า การจัดองค์การต้องให้สอดคล้องกับแผนงาน เพื่อให้องค์การสามารถดำเนินการตามแผนให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนด (Gomez-Majia, L, Balkin, D, & Cardy, R., 2005 อ้างถึงใน สาคร สุขศรีวงศ์, 2551, หน้า 26) เมื่อการจัดองค์การของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยดีขึ้น จะส่งผลให้การควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยดีขึ้น เป็นเพราะว่า การจัดองค์การมีความจำเป็น และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้บริหาร ได้แก่ การบริหารงานง่าย สะดวก รู้ว่าใครรับผิดชอบอะไร มีหน้าที่ทำอะไร แก้ปัญหาการทำงานซ้ำซ้อนได้ง่าย ทำให้งานไม่คั่งค้าง ณ จุดใดสามารถติดตามแก้ไขได้ง่าย การมอบอำนาจทำได้ง่าย ขจัดปัญหาการเกี่ยงกันทำงานหรือปัดความรับผิดชอบ ประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติงาน ได้แก่ ทำให้รู้อำนาจหน้าที่และขอบเขตการทำงานของตนว่ามีเพียงใด การแบ่งงานให้พนักงานอย่างเหมาะสมช่วยให้พนักงานมีความพอใจ ไม่เกิดความรู้สึกว่างานมากไปหรือน้อยไป เมื่อพนักงานรู้อำนาจหน้าที่และขอบเขตของตน ย่อมก่อให้เกิดความคิดริเริ่มในการทำงาน พนักงานเข้าใจความสัมพันธ์ของตนต่อฝ่ายอื่น ๆ ทำให้สามารถติดต่อกันได้ดียิ่งขึ้น (สมคิด บางโม, 2553, หน้า 114) เมื่อการควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยดีขึ้น จะส่งผลให้การชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยดีขึ้น เป็นเพราะว่า หลังจากผู้บริหารได้เปรียบเทียบผลการปฏิบัติงานกับมาตรฐานแล้ว เมื่อมีข้อแตกต่างจากมาตรฐานอาจต้องมีการแก้ไขการปฏิบัติ การวิเคราะห์การปฏิบัติ การเปลี่ยนแปลงมาตรฐานและการวัด การแก้ไขสิ่งที่แตกต่างจากมาตรฐานเป็นส่วนหนึ่งของระบบรวมของการบริหารจัดการ และมีความสัมพันธ์กับหน้าที่ทางการบริหารจัดการอื่น ผู้บริหารสามารถแก้ไขสิ่งที่แตกต่างนี้โดยการชี้นำที่ดีขึ้น การอธิบายถึงงาน ตลอดจนเทคนิคความเป็นผู้นำที่มีประสิทธิผลยิ่งขึ้น (มนสภรณ์ วิทูรเมธา, 2543) เมื่อการชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยดีขึ้น จะส่งผลให้ประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยดีขึ้น เป็นเพราะว่า ผู้บริหารที่ทำหน้าที่ในการชี้นำที่ดีจะส่งผลให้เกิดประโยชน์และความสำเร็จกับองค์การ ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องอย่างน้อย 3 ด้าน คือ ผู้บริหาร พนักงาน และองค์การ องค์การใดมีผู้นำที่ดี และพนักงานมีแรงจูงใจในการปฏิบัติงานย่อมสร้างผลงานได้อย่างมีประสิทธิผลและ

ประสิทธิภาพ เกิดบรรยากาศที่น่าทำงาน ประหยัดทรัพยากรที่ใช้ในการจูงใจพนักงาน สามารถผลักดันแผนงาน และกลยุทธ์ต่าง ๆ ที่จำเป็นเพื่อให้องค์การได้รับผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ (สาคร สุขศรีวงศ์, 2551, หน้า 154-155)

การจัดองค์การของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ส่งผลทางตรงต่อการควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ตามเหตุผลดังกล่าวข้างต้น

การจัดองค์การของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ส่งผลทางอ้อมผ่านการควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย และการชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ไปยังประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ตามเหตุผลดังกล่าวข้างต้น

การควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ส่งผลทางตรงต่อการชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ตามเหตุผลดังกล่าวข้างต้น

การควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ส่งผลทางอ้อมผ่านการชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ไปยังประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ตามเหตุผลดังกล่าวข้างต้น

การชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ส่งผลทางตรงต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ตามเหตุผลดังกล่าวข้างต้น

ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย พบว่า รูปแบบมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี สามารถร่วมกันทำนายประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยได้ร้อยละ 79.80 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า ตัวแปรแฝงในรูปแบบการวิจัยทั้ง 4 ตัวแปร ซึ่งประกอบด้วย การวางแผนของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย การจัดองค์การของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย การชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย และการควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการบริหารงานของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยได้ เป็นเพราะว่า การสร้างและการกำหนดตัวแปรต่าง ๆ ในรูปแบบการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ โดยการประมวลจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการบริหารจัดการที่มีอิทธิพลหรือส่งผลต่อประสิทธิผลขององค์การ ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการวิจัยที่ดำเนินการวิเคราะห์ด้วยรูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นโดยใช้โปรแกรม LISREL แล้วนำมาสังเคราะห์และกำหนดเป็นกรอบแนวคิดและรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการวิจัย ซึ่งสอดคล้องกับโกเมซ-เมเจีย บาลคิน และคาร์ดี (Gomez-Majia, L, Balkin, D, & Cardy, R., 2005 อ้างถึงใน สาคร สุขศรีวงศ์, 2551, หน้า 26) ที่กล่าวว่า การจัดองค์การต้องให้สอดคล้องกับแผนงาน เพื่อให้องค์การสามารถดำเนินการตามแผนให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนด เมื่อการจัดองค์การของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยดีขึ้น จะส่งผลให้การควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยดีขึ้น สอดคล้องกับสมคิด บางโม (2553, หน้า 114)

ที่กล่าวว่า การจัดองค์การมีความจำเป็น และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้บริหาร ได้แก่ การบริหารงานง่าย สะดวก รู้ว่าใครรับผิดชอบอะไร มีหน้าที่ทำอะไร แก้ปัญหาการทำงานซ้ำซ้อนได้ง่าย ทำให้งานไม่คั่งค้าง ณ จุดใด สามารถติดตามแก้ไขได้ง่าย การมอบอำนาจทำได้ง่าย ขจัดปัญหาการเกี่ยงกันทำงานหรือปัดความรับผิดชอบ ประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติงาน ได้แก่ ทำให้รู้อำนาจหน้าที่และขอบเขตการทำงานของตนว่ามีเพียงใด การแบ่งงานให้พนักงานอย่างเหมาะสม ช่วยให้พนักงานมีความพอใจ ไม่เกิดความรู้สึกว่างานมากไปหรือน้อยไป เมื่อพนักงานรู้อำนาจหน้าที่และขอบเขตของตน ย่อมก่อให้เกิดความคิดริเริ่มในการทำงาน พนักงานเข้าใจความสัมพันธ์ของตนต่อฝ่ายอื่น ๆ ทำให้สามารถติดต่อกันได้ดียิ่งขึ้น เมื่อการควบคุมของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยดีขึ้น จะส่งผลให้การชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยดีขึ้น สอดคล้องกับมนสภรณ์ วิทูรเมธา (2543) ที่กล่าวว่า หลังจากผู้บริหารได้เปรียบเทียบผลการปฏิบัติงานกับมาตรฐานแล้ว เมื่อมีข้อแตกต่างจากมาตรฐาน อาจต้องมีการแก้ไขการปฏิบัติ การวิเคราะห์การปฏิบัติ การเปลี่ยนแปลงมาตรฐานและการวัด การแก้ไขสิ่งที่แตกต่างจากมาตรฐานเป็นส่วนหนึ่งของระบบรวมของการบริหารจัดการ และมีความสัมพันธ์กับหน้าที่ทางการบริหารจัดการอื่น ผู้บริหารสามารถแก้ไขสิ่งที่แตกต่างนี้โดยการชี้นำที่ดีขึ้น การอธิบายถึงงาน ตลอดจนเทคนิคความเป็นผู้นำที่มีประสิทธิผลยิ่งขึ้น เมื่อการชี้นำหรือการนำไปปฏิบัติของผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยดีขึ้น จะส่งผลให้ประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยดีขึ้น สอดคล้องกับสาคร สุขศรีวงศ์ (2551, หน้า 154-155) ที่กล่าวว่า ผู้บริหารที่ทำหน้าที่ในการชี้นำที่ดีจะส่งผลให้เกิดประโยชน์และความสำเร็จกับองค์การ ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องอย่างน้อย 3 ด้าน คือ ผู้บริหาร พนักงาน และองค์การ องค์การใดมีผู้นำที่ดี และพนักงานมีแรงจูงใจในการปฏิบัติงานย่อมสร้างผลงานได้อย่างมีประสิทธิผลและประสิทธิภาพ เกิดบรรยากาศที่น่าทำงาน ประหยัดทรัพยากรที่ใช้ในการจูงใจพนักงาน สามารถผลักดันแผนงาน และกลยุทธ์ต่าง ๆ ที่จำเป็นเพื่อให้องค์การได้รับผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลที่จะใช้เป็นแนวทางในการบริหารจัดการสำหรับสมาคมกีฬาแห่งประเทศ ไทย เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิผลต่อสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ซึ่งจะเป็นประโยชน์โดยตรงต่อการพัฒนา และการบริหารจัดการกีฬาของประเทศ เป็นข้อมูลที่จะใช้ในการกำหนดบทบาท อำนาจ หน้าที่ของผู้บริหารและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ในการแสดงออกถึงการบริหารจัดการที่ดีอันส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นแนวทางในการปฏิบัติของผู้บริหาร และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ในการแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้กระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยสำหรับหน่วยงานที่ดำเนินการเกี่ยวกับการกีฬา

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการนำรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ไปศึกษากับ

องค์การกีฬาอื่น ๆ เช่น สมาคมกีฬาจังหวัด องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น เพื่อเป็นการยืนยันความถูกต้องของรูปแบบที่พัฒนาขึ้น และนำมาพัฒนารูปแบบให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ควรมีการศึกษาการบริหารจัดการในด้านอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย โดยเลือกตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องตามแนวคิด และทฤษฎีต่าง ๆ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ด้านการบริหารจัดการกีฬา และจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการบริหารจัดการกิจการของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ควรมีการศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้วิธีการผสมผสาน (Mixed Method) ระหว่างระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณกับเชิงคุณภาพ ซึ่งจะทำให้ได้ข้อมูลเชิงลึกและครอบคลุมองค์ประกอบที่สำคัญเพิ่มมากขึ้น เพื่อนำมาพัฒนารูปแบบให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ควรมีการศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกระบวนการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ตามแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับต่อ ๆ ไปในอนาคต เพื่อเปรียบเทียบวิวัฒนาการของกระบวนการบริหารจัดการของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย

บรรณานุกรม

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2536). **การศึกษาปัญหาอุปสรรคการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาไทย: ศึกษากรณีศักยภาพของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก.** กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.

_____. (2556). **เอกสารประกอบการประชุมคณะกรรมการ กกท. ครั้งที่ 1/2556 วันพุธที่ 30 มกราคม 2556 เรื่อง การจัดสรรเงินอุดหนุนสมาคมกีฬาฯ ที่รับรองโดย กกท. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2556.** ฝ่ายพัฒนากีฬาเป็นเลิศ การกีฬาแห่งประเทศไทย กรุงเทพฯ.

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา. (2551). การประเมินศักยภาพ ความสามารถองค์กรกีฬา นักกีฬา และบุคลากรกีฬา, ใน **รายงานผลการวิจัยโครงการการจัดแผนและระบบพัฒนากีฬาเป็นเลิศ.** ชลบุรี: คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

นภพร ทัศนัยนา. (2536). **ปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา.** วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, ภาควิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภคภูมิ สุขเกษม. (2548). **การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 พ.ศ.2548.** วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มนสภรณ์ วิทูรเมธา. (2543). **การพัฒนาระบบกัลยาณมิตรเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล.** ดุษฎีนิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาอุดมศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรวิทย์ มั่นพันธ์พาณิชย์, สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ และสมโภชน์ อเนกสุข. (2553). การบริหารจัดการเตรียมทีมฟุตบอลอาชีพ ที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์ พรีเมียร์ลีก. **วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา,** 7(1), 1 – 17.

สมคิด บางโม. (2553). **องค์การและการจัดการ.** (พิมพ์ครั้งที่ 5) กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์.

สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. (2548). เราต้องการเห็นประเทศไทยเป็นอย่างไรในด้านการกีฬา. **วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,** 5(2), หน้า 26-29.

สมาคมปันจักสีลัตแห่งประเทศไทย. (2547). **แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาสมาคมปันจักสีลัตแห่งประเทศไทย (พ.ศ. 2548-2552).** กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.

สาคร สุขศรีวงศ์. (2551). **การจัดการ: จากมุมมองของนักบริหาร.** (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: บริษัท จี. พี. ไซเบอร์พรินท์ จำกัด.

เสียงสะท้อนจากซีเกมส์อินโดฯ ความสำเร็จของทัพไทย.แต่ยังไม่พัฒนา. (2555). วันที่ค้นข้อมูล 23 มีนาคม 2555, เข้าถึงได้จาก http://www.siamsport.co.th/column/111229_136.html

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2546). **รายงานผลการประเมินแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544).** กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Bateman, Thomas S., & Snell, Scott A. (1999). **Management: Building Competitive Advantage** (4th ed.). Boston: Irwin McGraw-Hill.

Daprano, C.M. (2001). Perception of organization effectiveness and change in sports association. **Dissertation Abstracts International,** 61(12), 4726.

Gomez-Majia, L., Balkin, D, & Cardy, R. (2005). **Management: People, Performance, Change.** New York: McGraw-Hill Companies

การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
Organizing Morality and Ethics Promoting Activity for Students for the Purpose of Developing the human resource

ปทัญทิญา สิงห์คราม
สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง "การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์" มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาคุณธรรม จริยธรรมที่ควรส่งเสริมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา 2) ศึกษากิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา 3) เพื่อสร้างและตรวจสอบรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และ 4) เพื่อทดลองและประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed method research) ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยอาศัยแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource Development) เป็นฐานในการดำเนินการวิจัย ประชากรกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มผู้รู้ 2) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ 3) กลุ่มผู้ปฏิบัติ

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) การสัมภาษณ์ (Interview) การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) และการทดลองปฏิบัติการ (Action) เครื่องมือในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) แบบสอบถามแบบปลายปิด (Close- ended questionnaire) และแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open- ended questionnaire) และแบบประเมินพฤติกรรมตนเองของนักศึกษา สถิติที่ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การทดสอบค่าที (t - test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (ANOVA) ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ่ (Scheffe') กำหนดนัยสำคัญทางสถิติใช้ที่ระดับ .05 การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า

รูปการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มี 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. หลักปฏิบัติ ประกอบด้วย 2 หลักการ ดังนี้ 1) หลักปฏิบัติ 4 ส 2) หลักปฏิบัติ 5

2. รูปแบบกิจกรรม ประกอบด้วย 5 กิจกรรมหลัก ดังนี้ 1) การสวดมนต์ 2) การปฏิบัติธรรมด้านสมาธิ 3) การฟังธรรมเทศนา 4) การบำเพ็ญประโยชน์ต่อศาสนสถานและ ศาสนวัตถุ 5) การเข้าฐานอบรมคุณธรรม จริยธรรม ประกอบด้วยกิจกรรม 5 ฐาน ดังนี้ ฐานที่ 1 กิจกรรมการเข้าถึงพระรัตนตรัย ฐานที่ 2 กิจกรรมเยาวชนไทยห่างไกลยาเสพติด ฐานที่ 3 กิจกรรมจิตภาวนา ฐานที่ 4 กิจกรรมการเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ และฐานที่ 5 กิจกรรมการเป็นศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์

3. ขั้นตอนดำเนินงาน ประกอบด้วย 8 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 คัดเลือกประเด็นทางคุณธรรม จริยธรรมที่ต้องการพัฒนานักศึกษา ขั้นตอนที่ 2 ทำความเข้าใจเกี่ยวกับประเด็นคุณธรรม จริยธรรมที่ต้องการถ่ายทอดแก่นักศึกษาเพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง ขั้นตอนที่ 3 กำหนดนักศึกษากลุ่มเป้าหมาย พิจารณาว่า นักศึกษาที่จะเข้าร่วมโครงการ ขั้นตอนที่ 4 กำหนดเป้าหมายที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นแก่นักศึกษา ซึ่งเป้าหมาย และสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นแก่นักศึกษา ขั้นตอนที่ 5 พิจารณารูปแบบกิจกรรมที่จะดำเนินการ กำหนดรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับลักษณะนักศึกษา เหมาะสมกับช่วงเวลา เหมาะสมกับระยะเวลาในการจัดกิจกรรม สามารถสร้างการมีส่วนร่วมของนักศึกษา ขั้นตอนที่ 6 การจัดทำแผนปฏิบัติการ และกำหนดโครงการ ขั้นตอนที่ 7 พิจารณาดัชนีชี้วัดความสำเร็จของการดำเนินกิจกรรม และ ขั้นตอนที่ 8 ขั้นตอนของการลงมือปฏิบัติตามแผนและกำหนดการ

4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ประกอบด้วย 8 ประการ ดังนี้ 1) ขยัน 2) ประหยัด 3) ซื่อสัตย์ 4) มีวินัย 5) สุภาพ 6) สะอาด 7) สามัคคี และ 8) มีน้ำใจ

คำสำคัญ : การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม

Abstract

The Purposes of this study were: 1) to study morality and ethics which should be promoted among the students of Institute of Physical Education, 2) study the activities which will help promote the morality and ethics of students of Institute of Physical Education, 3) to create and supervise the form of activities which will help promote the morality and ethics of the students of Institute of Physical Education for the purpose of developing the human resources, and 4) to experiment and evaluate the form of activities which will help promote the morality and ethics of students of Institute of Physical Education for the purpose of developing the human resource. This research was a mixed method research which was mixed between a qualitative and quantitative research. The theory of human resource was used as the basis to conduct this research. The sample populations were comprised of: 1) the involved people who were the administrators of student affairs division or director of student activities division and the president of students' club, 2) the experts who were academicians, administrators of

various educational institutions, and the monks, and 3) the practitioners who were the students belonging to the faculty of liberal arts, Institute of Physical Education, Chonburi campus.

The data collecting in this research was conducted through document study and content analysis, field study which includes interview and focus group, and action. The tool used in this research was semi-structured interview, close-ended questionnaire, open-ended questionnaire and self-evaluation form. The data collected was described through descriptive statistics which include percentage, arithmetic mean, standard deviation, inferential analytical statistics, t-test and ANOVA, Scheffe's method. For qualitative data, content analysis was applied.

The findings revealed that in promoting the human resources, there are four components which are as follows;

1) Two main principals

1.1) First principal is comprised of the following four elements: 1) Amusement, 2) Essence, 3) Calmness 4) Consciousness,

1.2) Second principal which is comprised of the following five elements: 1) To be a good daughter and son, 2) To be a good student, 3) To be a good companion, 4) To be a good religious youth 5) To be a good national youth.

2) Five activity forms for promoting the students' morality and ethics: 1) Chanting, 2) Meditation, 3) Listening to the sermon, 4) Rendering service to the monastery, 5) Entering the morality and ethics camp which was comprised of the following five bases; Base 1: Approaching the triple gems, Base 2: Thai youth far from using drugs, Base 3: Mind taming, Base 4: Good sons and daughters, and Base 5: Good students.

3) Procedures – Eight steps: Step 1) Selecting the points of morality and ethics to be focused on student development; Step 2) Understanding the points of morality and ethics which will be transmitted to the students in order to ensure the right understanding they will get; Step 3) Targeting the group of students who will participate in the project; Step 4) Setting the desirable objectives which will be beneficial for the students; Step 5) Considering the activities which should be conducted, determining the forms of activities which are suitable for the students and will attract the participation from the students; Step 6) Making action plan; Step 7) Considering the index of success for this project and Step 8) Performing according to the action plan.

4) Eight desirable qualities: 1) Diligence, 2) Being economic, 3) Integrity, 4) Discipline, 5) Politeness, 6) Cleanness, 7) Solidarity, 8) Sportsmanship.

Key words: Morality and Ethics promoting Activities

บทนำ

สภาวะสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว เนื่องจากความเจริญก้าวหน้า และการสื่อสารในโลกยุคไร้พรมแดน ทำให้มนุษย์รับรู้ข้อมูลข่าวสารได้จากสื่อทางอินเตอร์เน็ตอย่างรวดเร็ว รวมไปถึงการรับวัฒนธรรมของต่างชาติที่เข้ามาสู่ประเทศไทย ส่งผลให้เยาวชนของชาติได้รับรู้และนำไปปฏิบัติ โดยมีพฤติกรรมการเลียนแบบ ไม่สามารถแยกแยะว่าสิ่งไหนถูก สิ่งไหนผิด จนขาดคุณธรรม จริยธรรม ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมตามมามากมาย เช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด การแต่งกายล่อแหลม การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร และการใช้สินค้าฟุ่มเฟือย เป็นต้น (ฐาปนีย์ พสิษฐ์เนาวกุล และคนอื่นๆ 2551) ซึ่งปัญหาต่างๆ เหล่านี้ สาเหตุสำคัญมาจาก ศีลธรรมที่เสื่อมถอยลงของคนในสังคม ตลอดจนในหมู่เด็ก และเยาวชน ซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าและเป็นกำลังที่สำคัญอย่างยิ่งของสังคมและประเทศชาติ ต่อไป

การที่จะพัฒนาเยาวชน ไปสู่เป้าหมายให้เป็นคนที่สมบูรณ์พร้อมในทุกด้าน ย่อมเป็นหน้าที่ทางตรงและทางอ้อมของสถาบันการศึกษา และการที่จะพัฒนาให้เป็นคนที่สมบูรณ์นั้น ไม่ใช่เป็นเพียงการจัด การเรียนการสอนที่ให้มีความรู้ทางวิชาการ หรือการจัดประสบการณ์ให้มีความรู้และทักษะในสาขาอาชีพเท่านั้น จำเป็นอย่างยิ่งต้องพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ให้กับนักศึกษา เพื่อให้ได้บัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาออกไปเป็นคนดี มีความรู้คู่คุณธรรม ให้เป็นคนที่สมบรูณ์ ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 หมวดที่ 1 บททั่วไป ความมุ่งหมายและหลักการ มาตรา 6 ที่ระบุไว้ว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกายจิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ความหมายของคุณธรรม จริยธรรม โดยสรุปตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิของไทยได้ให้ไว้ว่าคุณธรรม จริยธรรม หมายถึง การประพฤติดี ประพฤติชอบทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ ซึ่งเป็นแนวทางหรือกฎเกณฑ์ความประพฤติของมนุษย์ที่สัมพันธ์กับระบบของสังคม วิถีดำเนินชีวิต เพื่อความสงบสุขและความดีงาม ซึ่งเกี่ยวข้องกับคุณสมบัติของมนุษย์ผู้มีปัญญา มีเหตุผลได้ใช้กระบวนการไตร่ตรองอย่างมีระบบว่าสิ่งใดควรกระทำ สิ่งใดไม่ควรกระทำ (ประยุทธ์ ปยุตโต. 2525)

จากความหมายข้างต้นเห็นว่า คุณธรรม จริยธรรม มีส่วนที่มีลักษณะคล้ายคลึงและสัมพันธ์กัน คือ คุณธรรมมีความหมายในแง่คุณลักษณะหรือสภาวะภายในจิตใจของมนุษย์ที่เป็นไปในทางถูกต้อง ดีงาม ซึ่งเป็นภาวะนามธรรมอยู่ในจิตใจ ส่วนจริยธรรมเป็นการแสดงออกทางการประพฤติปฏิบัติ ซึ่งสะท้อนคุณธรรมภายในให้เห็นเป็นรูปธรรม

ดังนั้นการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นประเด็นที่สถาบันอุดมศึกษาให้ความสำคัญ และต้องให้ความสนใจ

ซึ่งการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม ตามกระทรวงศึกษาธิการกำหนดประกอบด้วย 8 คุณธรรมพื้นฐาน เพื่อเป็นแนวทางให้กับสถานศึกษาได้นำไปประยุกต์ใช้สำหรับพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษา ประกอบไปด้วย 1) ขยัน 2) ประหยัด 3) ซื่อสัตย์ 4) มีวินัย 5) สุภาพ 6) สะอาด 7) สามัคคี และ 8) มีน้ำใจ เป็นต้น (มาลัยวัลย์ วงศ์ใหญ่ และคนอื่นๆ 2550)

สถาบันการพลศึกษา เป็นสถาบันการทางการศึกษาหนึ่งที่มีหลักสูตรจัดการเรียนรู้ มุ่งพัฒนาบุคลากร ทางด้านพลศึกษา การกีฬา นันทนาการ และสาขาอื่นที่เกี่ยวข้อง โดยให้ความสำคัญยิ่งในการจัดการศึกษา ที่เน้นกระบวนการเรียนรู้ คู่การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมการจัดการศึกษาให้ตอบสนอง และแก้ปัญหาตามนโยบายแห่งรัฐ เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาทางพลศึกษาและกีฬาที่กว้างไกล มีบุคลากรที่มีความสามารถในการปฏิบัติและสร้างคนให้เป็นคนดี มีจริยธรรม เพื่อประกอบวิชาชีพในระดับผู้ชำนาญเฉพาะ เพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาประเทศที่ยั่งยืน (สถาบันการพลศึกษา. 2548) โดยจัดการเรียนการสอน ที่มุ่งตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ (Thailand Qualification Framework for Higher Education ; TQF : HEd) ซึ่งเป็นกรอบมาตรฐานให้สถาบันอุดมศึกษาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาหรือปรับปรุงหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน และพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาให้สามารถผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ และเพื่อประโยชน์ต่อการรับรองมาตรฐานคุณวุฒิในระดับอุดมศึกษา องค์ประกอบที่สำคัญของกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ คือ การเรียนรู้ ซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่นักศึกษาพัฒนาขึ้นในตนเอง จากประสบการณ์ที่ได้รับระหว่างการศึกษา TQF ได้กำหนดผลการเรียนรู้ที่คาดหวังให้บัณฑิตมีอย่างน้อย 5 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านคุณธรรม จริยธรรม (Ethics and Morals) 2) ด้านความรู้ (Knowledge) 3) ด้านทักษะทางปัญญา (Cognitive Skills) 4) ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ (Interpersonal Skills and Responsibility) และ 5) ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ (Numerical, Communication and Information Technology Skills) (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. 2552)

การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมนั้น เป็นส่วนสำคัญที่จะพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และการปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมให้เกิดกับเยาวชน ซึ่งเป็นผู้เรียน สถาบันการศึกษาควรสร้างโอกาสทางการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกห้องเรียนแก่นักศึกษา โดยการจัดกิจกรรมเสริมสร้างประสบการณ์ และพัฒนานักศึกษาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้แก่นักศึกษานั้น ควรเน้นเรื่องของการสร้างบรรยากาศให้นักศึกษาเกิดความสนุกควบคู่ไปกับการได้รับสาระจากกิจกรรม ต้องเน้นการสร้างโอกาสให้นักศึกษาได้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมมากที่สุด กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม ให้แก่นักศึกษา ทำได้หลากหลายรูปแบบ โดยมีความมุ่งหวังให้นักศึกษาได้เรียนรู้แนวทางการปฏิบัติธรรมที่ดี (best practice) ได้เห็นคุณค่าที่สัมผัสได้ และเพื่อให้เกิดจุดเปลี่ยนทางความคิดเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองต่อไป (กรมวิชาการ 2545)

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาที่กล่าวมา สถาบันการพลศึกษาได้ให้ความสำคัญและใส่ใจจัดทำเรื่องดังกล่าว โดยมีโครงการ

หรือกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษา แต่ยังไม่มีการทำวิจัยหรือศึกษาเรื่องดังกล่าวในเชิงวิจัย จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาว่าการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญของสถาบัน ว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร ซึ่งผลค้นพบจากการศึกษานำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาโครงการหรือกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed method research) คือ ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยอาศัยแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource Development) เป็นฐานในการดำเนินการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งจากการศึกษาเอกสาร (Document Study) และการศึกษาภาคสนาม (Field Study) ดังนี้

1. การศึกษาเอกสาร (Document Study)

มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณธรรม จริยธรรมที่ควรส่งเสริมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา และเพื่อศึกษากิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบัน มีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1.1 ทบทวนวรรณกรรม จะใช้เทคนิคการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) จากแหล่งข้อมูลต่างๆ ได้แก่จากเอกสารวิชาการ เว็บไซต์ ข้อมูลทางราชการ รายงานการศึกษา บทเรียนจากที่ต่างๆ บทความที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งหลักการ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรม จริยธรรมที่ควรส่งเสริมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา และกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา

1.2 ผลการทบทวนวรรณกรรมนำมาสังเคราะห์เพื่อสร้างเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยได้คุณธรรม จริยธรรมที่ควรส่งเสริมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา 8 ประการ ได้แก่ คุณธรรม จริยธรรมที่ควรส่งเสริมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ประกอบด้วย 1) ขยัน 2) ประหยัด 3) ซื่อสัตย์ 4) มีวินัย 5) สุภาพ 6) สะอาด 7) สามัคคี และ 8) น้ำใจ สำหรับกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษา ประกอบด้วย 1) การสวดมนต์ 2) การฟังธรรมเทศนา 3) การปฏิบัติธรรมด้านสมาธิ 4) การบำเพ็ญประโยชน์ต่อศาสนสถานและ ศาสนวัตถุ และ 5) การเข้าฐานอบรมคุณธรรม จริยธรรม

1.3 กรอบแนวคิดที่ได้ทั้งหมด นำมาใช้ในการกำหนดตัวแปรในการวิจัย และนำข้อค้นพบไปใช้เป็นฐานในการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ต่อไป

2. การศึกษาภาคสนาม (Field Study)

การศึกษาภาคสนามมีวัตถุประสงค์เพื่อยืนยันองค์ความรู้ที่ได้จาการศึกษา เพื่อสร้างและตรวจสอบรูปแบบ (Model) รูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และเพื่อทดลองและประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ มีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มผู้รู้ ประกอบด้วย ผู้บริหารฝ่ายกิจการนักศึกษาหรืออาจารย์หัวหน้างานฝ่ายงานกิจกรรมนักศึกษา และประธานองค์การนักศึกษาหรือประธานสโมสร การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบไม่เป็นไปตามโอกาสทางสถิติ (Non-probability sampling) โดยใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) รวมทั้งหมด จำนวน 34 คน 2) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ ประกอบด้วย นักวิชาการ ผู้บริหารสถานศึกษา และ พระสงฆ์ การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบไม่เป็นไปตามโอกาสทางสถิติ (Non-probability sampling) โดยใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) รวมทั้งหมด จำนวน 10 คน และ 3) กลุ่มผู้ปฏิบัติ ประกอบด้วย นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Non probability Sampling) โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างรวมทั้งหมด จำนวน 80 คน

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวมรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่

1. การสัมภาษณ์ (interview) เป็นรายบุคคล ใช้เครื่องมือที่ให้ในการเก็บรวมรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview)

2. แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม (Focus group)

2.2.2 เครื่องมือที่ให้ในการเก็บรวมรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่

1. แบบสอบถาม (questionnaire) เป็นการสำรวจความคิดเห็นนักศึกษาที่มีต่อการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

2. แบบประเมินพฤติกรรมตนเองของนักศึกษา เป็นการประเมินพฤติกรรมตนเองหลังเข้าร่วมดำเนินการทดลองรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งสังเกตพฤติกรรมตนเองของนักศึกษาเป็นรายบุคคล

ลักษณะของแบบสอบถามและแบบประเมินพฤติกรรมตนเองของนักศึกษา ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวน แนวคิด ทฤษฎี และผลงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของ ลิเคิร์ท (Likert) ประมาณค่า 5 ระดับ (ประคอง กรรณสูตร. 2538)

2.3 การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

2. ทำหนังสือเชิญที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิงานวิจัยศึกษาภูมิความรู้ในเรื่องที่ทำวิจัยจากกลุ่มผู้รู้

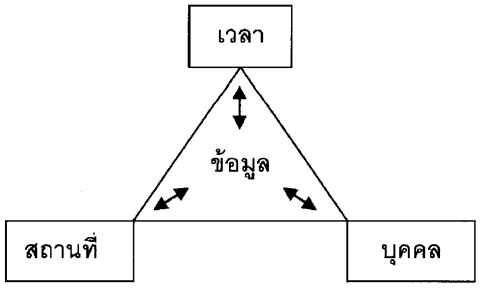
3. ศึกษาจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี ตำราและเอกสารที่เกี่ยวข้องรวบรวมข้อมูลหาแนวทางการสร้างเครื่องมือเพื่อหารูปแบบในการสร้างเครื่องมือนำขอบเขตต่างๆ มาสร้างข้อย่อยของแบบสอบถามและแบบประเมินตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา ความสมบูรณ์ของเนื้อหา ความเหมาะสมว่ามีความชัดเจน ครอบคลุมและสอดคล้องกับข้อคำถามในแบบสอบถามและ

แบบประเมินพฤติกรรม หรือไม่ และนำคำแนะนำจากปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน มาปรับปรุงแก้ไข

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักศึกษาของนักศึกษาคณะอื่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ ครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.96

5. นำแบบสอบถามที่ได้ผ่านการตรวจคุณภาพ ไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษา วิจัยต่อไป

สำหรับการทดสอบเครื่องมือข้อมูลเชิงคุณภาพ จึงต้องมีการตีความและสร้างความเข้าใจที่ตรงกันในข้อมูลที่ได้มากล่าว คือ ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูลกับการตีความข้อผู้วิจัยเกี่ยวกับความจริงกับความคิดเห็นของกลุ่มผู้รู้ว่าสอดคล้องต้องกันหรือไม่โดยวิธีตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) โดยการตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (DataTriangulation) ซึ่งเป็นการตรวจสอบแหล่งที่มีของข้อมูล คือ ข้อมูลเวลา ข้อมูลสถานที่ และข้อมูลบุคคล (สุภางค์ จันทวานิช. 2540) ดังภาพประกอบ ที่ 1



ภาพประกอบที่ 1 กระบวนการเก็บและตรวจสอบข้อมูล

2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพที่ผสมผสานระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูลแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data and Source) ที่ได้จากการศึกษาจากเอกสาร เว็บไซต์ ข้อมูลทางราชการ รายงานการศึกษา บทเรียนจากที่ต่างๆ บทความที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งหลักการ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม และอื่นๆ และการรวบรวมข้อมูลและแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data and Source)

2. การสนทนากลุ่ม (Focus group) การวิจัยขั้นตอนนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบและรับรองรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยผู้วิจัยดำเนินการรวบรวม และการสรุปเนื้อหา (Content analysis) และเขียนรายงาน เพื่อนำรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาที่ผ่านการตรวจสอบและรับรองไปทดลองปฏิบัติจริงต่อไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้นำรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ผ่านการตรวจสอบและรับรองจากผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ไปทดลองปฏิบัติการ (Action) กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มผู้ปฏิบัติการ จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูล ที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม และแบบประเมินพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม ที่ได้รับการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและ

ทดสอบความเชื่อมั่นเป็นที่เรียบร้อยแล้วมาเก็บรวบรวมข้อมูล โดยดำเนินการตามขั้นตอน

2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ จากข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายโดยระบุคุณลักษณะเฉพาะของข้อความหรือสาระอย่างมีระบบที่กรอบแนวคิดและทฤษฎี และเขียนสรุปรายงานเชิงพรรณนา

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ดังนี้

1. ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งจัดทำโดยหาค่าความถี่และค่าร้อยละ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์

2. ข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาและการศึกษาพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม โดยหาค่าความเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์

3. ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบประเมินพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม ซึ่งสังเกตพฤติกรรมของตนเองเป็นรายบุคคล โดยผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบประเมินมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ช่วยในการคำนวณและนำเสนอผลการศึกษาด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) จัดทำโดยหาค่าความเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4. ข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะแนวอื่นๆ ใช้วิธีการรวบรวมสรุปแบบรายด้านและรายข้อแล้วนำเสนอในรูปความเรียง

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analytical Statistics) นำมาใช้บรรยายลักษณะของข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาจากกลุ่มประชากรที่นำมาศึกษา ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ค่าเฉลี่ย (Mean) ใช้ในการแปลความหมายของข้อมูลต่างๆ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แสดงลักษณะการกระจายของข้อมูล

สถิติวิเคราะห์เชิงอนุมาน (Inferential Analysis Statistics) ได้แก่ การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเลขคณิตด้วยสถิติ t-test ใช้ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรอิสระ 2 กลุ่ม การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One–Way ANOVA) ใช้ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรอิสระมากกว่า 2 กลุ่ม หากพบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี เชฟเฟ่ (Scheffe') กำหนดนัยสำคัญทางสถิติใช้ที่ระดับ .05

สรุปผลการศึกษาวิจัย

รูปการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มี 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. หลักปฏิบัติ ประกอบด้วย 2 หลักการ ดังนี้

1.1 หลักปฏิบัติ 4 ส ได้แก่ 1) สนุก คือ ความรู้สึกเพลิดเพลินเบิกบานใจ 2) สาระ คือ สิ่งที่เป็นแก่นสารประโยชน์ และสิ่งสำคัญ 3) สงบ คือ การระงับหยุดนิ่ง 4) สำนึก คือ รู้ตัว รับรู้ ซาบซึ้ง ยอมรับ

1.2 หลักปฏิบัติ 5 ได้แก่ 1) เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ คือ เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสอน 2) เป็นลูกศิษย์ที่ดีของครู คือ ขยันหมั่นเพียร แสวงหาความรู้ 3) เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน คือ จริงใจ มีน้ำใจช่วยเหลือไม่เอาเปรียบ 4) เป็นเยาวชนที่ดีของศาสนา คือ ปฏิบัติตนในทางไม่เสื่อมเสีย ร่วมกิจกรรมทางศาสนา 5) เป็นเยาวชนที่ดีของประเทศชาติ คือ เรียนรู้ฝึกฝนตนเอง เคารพในกฎระเบียบของสังคม

2. รูปแบบกิจกรรม ประกอบด้วย 5 กิจกรรมหลัก ดังนี้ 1) การสวดมนต์ 2) การปฏิบัติธรรมด้านสมาธิ 3) การฟังธรรมเทศนา 4) การบำเพ็ญประโยชน์ต่อศาสนสถานและ ศาสนวัตถุ 5) การเข้าฐานอบรมคุณธรรม จริยธรรม ประกอบด้วยกิจกรรม 5 ฐาน ดังนี้ ฐานที่ 1 กิจกรรมการเข้าถึงพระรัตนตรัย ฐานที่ 2 กิจกรรมเยาวชนไทยห่างไกลยาเสพติด ฐานที่ 3 กิจกรรมจิตภาวนา ฐานที่ 4 กิจกรรมการเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ และฐานที่ 5 กิจกรรมการเป็นศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์

3. ขั้นตอนดำเนินงาน

ประกอบด้วย 8 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 คัดเลือกประเด็นทางคุณธรรม จริยธรรมที่ต้องการพัฒนานักศึกษา ขั้นตอนที่ 2 ทำความเข้าใจเกี่ยวกับประเด็นคุณธรรม จริยธรรมที่ต้องการถ่ายทอดแก่นักศึกษาเพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง ขั้นตอนที่ 3 กำหนดนักศึกษากลุ่มเป้าหมาย พิจารณาว่านักศึกษาที่จะเข้าร่วมโครงการ ขั้นตอนที่ 4 กำหนดเป้าหมายที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นแก่นักศึกษา ซึ่งเป้าหมาย และสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นแก่นักศึกษา ขั้นตอนที่ 5 พิจารณารูปแบบกิจกรรมที่จะดำเนินการ กำหนดรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับลักษณะนักศึกษา เหมาะสมกับช่วงเวลา เหมาะสมกับระยะเวลาในการจัดกิจกรรม สามารถสร้างการมีส่วนร่วมของนักศึกษา ขั้นตอนที่ 6 การจัดทำแผนปฏิบัติการ และกำหนดโครงการ ขั้นตอนที่ 7 พิจารณาดัชนีชี้วัดความสำเร็จของการดำเนินกิจกรรม และ ขั้นตอนที่ 8 ขั้นตอนของการลงมือปฏิบัติตามแผนและกำหนดการ

4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านคุณธรรม จริยธรรม ประกอบด้วย 8 ประการ ดังนี้ 1) ขยัน 2) ประหยัด 3) ซื่อสัตย์ 4) มีวินัย 5) สุภาพ 6) สะอาด 7) สามัคคี และ 8) มีน้ำใจ

การอภิปรายผล

การพัฒนาด้านคุณธรรม จริยธรรมนั้น เป็นส่วนสำคัญที่จะพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และการปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมให้เกิดกับเยาวชน ซึ่งเป็นผู้เรียน สถาบันการศึกษาควรสร้างโอกาสทางการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกห้องเรียนให้แก่นักศึกษาโดยการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ในครั้งนี้สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาจากการศึกษาครั้งนี้ผลปรากฏว่า กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ประกอบด้วย 5 กิจกรรมหลัก ได้แก่ 1) กิจกรรมการสวดมนต์ 2) กิจกรรมการฟังธรรมเทศนา 3) กิจกรรมการปฏิบัติธรรมด้านสมาธิ 4) กิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์ต่อศาสนสถานและศาสนวัตถุ 5) กิจกรรมการเข้าฐานอบรมคุณธรรม จริยธรรม แบ่งได้ 5 ฐาน ดังนี้ ฐานที่ 1 กิจกรรมการเข้าถึงพระรัตนตรัย ฐานที่ 2 กิจกรรมเยาวชนไทยห่างไกลยาเสพติด ฐานที่ 3 กิจกรรมจิตภาวนาฐานที่ 4 กิจกรรมการเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ฐานที่ 5 กิจกรรม

การเป็นศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์ จากผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา โดยรวมพบว่า มีความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับมากและยังพบว่านักศึกษาที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกันมีความคิดเห็นต่อกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่า เพศ อายุ ระดับชั้น และประสบการณ์การเข้าร่วม ไม่ใช่ปัจจัยหลักที่ทำให้นักศึกษาไม่เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งการจัดกิจกรรมสอดคล้องกับแนวคิดและหลักการในการดำเนินกิจกรรมพัฒนานักศึกษา โดยการจัดกิจกรรมใช้หลักการมีส่วนร่วมของนักศึกษา ให้นักศึกษาในสถาบันได้ไปทัศนศึกษาและอบรมนอกสถานที่ เพื่อเรียนรู้แนวทางการปฏิบัติธรรมที่ดี (Best Practice) ได้เรียนรู้และมีส่วนร่วม จากการไปสถานที่จริง ได้เห็นคุณค่าที่สามารถสัมผัสได้ และเพื่อให้เกิดจุดเปลี่ยนทางความคิดในการพัฒนาตนต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกรมวิชาการ (2545) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องวัฒนธรรมสภาพแวดล้อม และค่านิยมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ความดีและความสุขของผู้เรียน ผลการวิจัยโดยสรุปได้ว่า ค่านิยมของสถานศึกษาที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ความดีและความสุขของผู้เรียน มีดังนี้ ค่านิยมที่ปลูกฝังคือคุณธรรม จริยธรรม วิธีการปลูกฝัง คือ พาไปพัฒนาจิตที่วัดและเข้าค่ายพุทธธรรม และผลที่เกิดขึ้นผู้เรียนมีคุณธรรมและพฤติกรรมตามที่พึงประสงค์ เป็นต้น และจากการผลการประเมินพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม ซึ่งสังเกตพฤติกรรมตนเองของนักศึกษา โดยรวมพบว่าอยู่ในระดับมาก จึงสรุปได้ว่าการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม ทั้ง 5 ลักษณะ สามารถพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านคุณธรรม จริยธรรมให้นักศึกษาได้ ทั้งนี้เป็นการปลูกฝังค่านิยมและการปฏิบัติทางคุณธรรมทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริงทางคุณธรรม เกิดการเรียนรู้ด้วยการสังเกต การเลียนแบบและการทำตามแบบอย่างนั้นทำให้หยั่งลึกลงไปในจิตสำนึกของตนเอง จนเกิดจุดเปลี่ยนทางความคิดและพฤติกรรม การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ต้องให้เหมาะสมกับกลุ่มวัยและห้วงเวลา ดังนั้นการเลือกใช้กิจกรรม การเชิญวิทยากรอาจต้องพิจารณาความเหมาะสมด้วย การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม มิใช่การถ่ายทอดเพื่อให้นิสิตนักศึกษาจดจำ หรือมุ่งให้หลักธรรมแต่เพียงฝ่ายเดียว แต่ควรให้นิสิตนักศึกษาได้มีโอกาสประเมินค่าและใช้เหตุผลประกอบ เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ที่ระบุว่าการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายใต้บริบทของสังคมทำการศึกษาว่ามนุษย์เรียนรู้จากกันและกันได้อย่างไร แนวคิดนี้รวมถึง การเรียนรู้ด้วยการสังเกต การเลียนแบบ โดยสภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม ทั้งนี้บทบาทของพระสงฆ์มีส่วนสำคัญต่อการถ่ายทอดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพระมหาบุญมี โททำ (2551) ที่ได้ศึกษาบทบาทพระสงฆ์ต่อการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมของเยาวชน พบว่าบทบาทพระสงฆ์ต่อการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมของเยาวชนทุกด้านอยู่ในระดับมาก นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของพระณัฐวุฒิ พือทอ (2552) ที่ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ในการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมแก่นักเรียนในสถานศึกษาตำบลออนกลาง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การสั่งสอนอบรมทางด้านจริยธรรมในโรงเรียน พระสงฆ์มีส่วนร่วมในการเข้าไปสอน

ในโรงเรียนมากขึ้น และพระสงฆ์ได้ร่วมมือกับสถานศึกษาเข้าไปอบรมนักเรียนตามโอกาส

1. รูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

วิเคราะห์และการกำหนดรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ในครั้งนี้ผู้วิจัยอ้างอิงแนวคิดการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรของสถานศึกษาและทฤษฎีการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ให้กับนักศึกษา จากผลการวิเคราะห์สรุปได้รูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ นั้น มี 4 องค์ประกอบ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการปลูกฝังจริยธรรมตามทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมของดวงเดือน พันธุมนาวิน (2540) ที่ว่าการพัฒนาคุณธรรมของเยาวชนให้เป็นคนดีและคนเก่ง หมายถึงการมีจริยธรรมสูง นั้นควรต้องศึกษาว่า การพัฒนาต้องพัฒนาอะไร คือ กำหนดจุดมุ่งหมายว่าถ้าต้องการพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดีและเก่งจะต้องพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมด้านใดบ้าง การพัฒนามีขั้นตอนอะไรบ้าง โดยจะต้องมีจุดเริ่มต้นและต้องลำดับขั้นตอนพัฒนาหลายประการก่อนจะไปถึงการบรรลุเป้าหมาย และการพัฒนาจะพัฒนาอย่างไร เป็นการกำหนดวิธีการพัฒนาซึ่งจะต้องให้สอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการพัฒนา อาทิเช่น การพูดสั่งสอน การฟังพระเทศน์ พ่อแม่สั่งสอนลูก ครูสั่งสอนนักเรียน เป็นต้น ดังนั้นสรุปได้ว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ประกอบด้วย 4 ส่วน รายละเอียดดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ขั้นตอนดำเนินงานการจัดกิจกรรม มี 8 ขั้นตอน คือ 1) คัดเลือกประเด็นทางคุณธรรม จริยธรรมที่ต้องการพัฒนานักศึกษา โดยพิจารณาจากจุดควรพัฒนาของนักศึกษา และพิจารณาจากแผนพัฒนาคุณธรรมของสถาบันการศึกษา 2) ทำความเข้าใจเกี่ยวกับประเด็นคุณธรรม จริยธรรมที่ต้องการถ่ายทอดแก่นักศึกษาเพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อเป็นแนวทางให้กับสถานศึกษาได้นำไปประยุกต์ใช้ตามเหตุการณ์และปัญหาในท้องถิ่นของตน สำหรับเด็กและเยาวชนให้นำไปศึกษาคิดทบทวนและประพฤติปฏิบัติให้เป็นนิสัย เพื่อให้เกิดผลดีทั้งต่อตนเองครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ 3) กำหนดนักศึกษากลุ่มเป้าหมาย พิจารณาว่า นักศึกษาที่จะเข้าร่วมโครงการ การศึกษาวิจัยครั้งนี้กำหนดกลุ่มตัวอย่าง โดยให้นักศึกษาสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม 4) กำหนดเป้าหมายที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้น แก่นักศึกษา ซึ่งเป้าหมาย และสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นแก่นักศึกษา อาทิเช่น เกิดจุดเปลี่ยนทางความคิดเกิดความรู้ความเข้าใจ เกิดความตระหนัก ไม่ควรเขียนในเชิงเกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมจากหน้ามือเป็นหลังมือ เพราะไม่มีโอกาสเป็นไปได้ในระยะเวลาอันสั้น พิจารณาว่าเมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม สิ่งที่จะเกิดขึ้น คืออะไรในตัวนักศึกษา 5) พิจารณารูปแบบกิจกรรมที่จะดำเนินการ กำหนดรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับลักษณะนักศึกษา เหมาะสมกับช่วงเวลา เหมาะสมกับระยะเวลาในการจัดกิจกรรม สามารถสร้างการมีส่วนร่วมของนักศึกษา และคาดว่ารูปแบบกิจกรรมจะสามารถบรรลุเป้าหมายที่ได้วางไว้ 6) การจัดทำแผนปฏิบัติการ และจัดทำตารางการฝึกอบรม กำหนดโครงการ 7) พิจารณาดัชนีชี้วัดความสำเร็จของการดำเนินกิจกรรมพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม พิจารณาดูว่าความสำเร็จของการดำเนิน

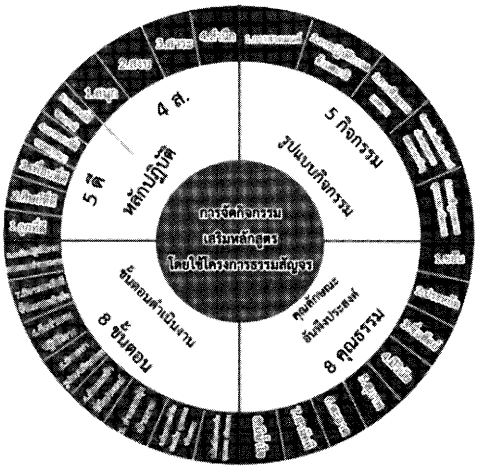
โครงการ จะดูจากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การตอบแบบสอบถาม และการตอบแบบประเมิน และ 8) การลงมือปฏิบัติตามแผนและกำหนดการ

องค์ประกอบที่ 2 หลักการปฏิบัติ โดยการดำเนินการจัดกิจกรรมต้องคำนึงถึงการใช้หลักการปฏิบัติ 2 ประการ ได้แก่ 1) หลักการปฏิบัติ 4 ส ได้แก่ (1) มีความสนุก (2) มีเนื้อหาสาระ (3) มีการฝึกจิตใจให้สงบ และ (4) มีการสร้างจิตสำนึกต่อผู้มีพระคุณ 2) หลักการปฏิบัติ 5 ดี ได้แก่ (1) ลูกที่ดีของพ่อแม่ (2) ลูกศิษย์ที่ดีของครู (3) เพื่อนที่ดีของเพื่อน (4) เยาวชนที่ดีของศาสนา และ (5) เยาวชนที่ดีของชาติ

องค์ประกอบที่ 3 รูปแบบกิจกรรม การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมประกอบด้วย 5 กิจกรรมหลัก ดังนี้ 1) การสวดมนต์ 2) กิจกรรมการฟังธรรมเทศนา 3) กิจกรรมการปฏิบัติธรรมด้านสมาธิ 4) กิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์ต่อศาสนสถานและศาสนวัตถุ และ 5) กิจกรรมการเข้าฐานอบรมคุณธรรม

องค์ประกอบที่ 4 คุณลักษณะด้านอันพึงประสงค์ด้านคุณธรรม จริยธรรม ซึ่งคุณธรรมจริยธรรมที่ควรได้รับการพัฒนาประกอบด้วยคุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการ ได้แก่ 1) ขยัน 2) ประหยัด 3) ซื่อสัตย์ 4) มีวินัย 5) สุภาพ 6) สะอาด 7) สามัคคี และ 8) มีน้ำใจ

โดยสรุปแล้ว รูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยคำนึงถึงสิ่งที่ต้องการพัฒนา และวิธีการพัฒนา เพื่อให้ได้แนวทางที่เหมาะสมและเกิดประโยชน์ต่อนักศึกษาที่เป็นเยาวชนและเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญของประเทศชาติ ดังภาพประกอบที่ 2



ภาพประกอบที่ 2 รูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการศึกษาไปใช้

จากการศึกษาศึกษาการประเมินพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม ครั้งนี้ไม่ได้นำตัวแปรไปเปรียบเทียบกันระหว่างก่อนและหลังการปฏิบัติการทดลอง ดังนั้นเพื่อความสมบูรณ์ของการศึกษาวิจัย หากมีผู้สนใจในการทำวิจัย แนะนำให้ศึกษาเพิ่มเติม

การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม เป็นหน้าที่ของทุกองค์กรที่ต้องปฏิบัติ เพื่อให้ได้มาซึ่งคนที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ทุกหน่วยงานจึงควรทำการวิจัยและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในครั้งต่อไป

ควรทำวิจัยในเรื่องเดียวกัน โดยการขยายขอบเขตการศึกษาให้ครอบคลุมทุกสังกัดคณะและทุกวิทยาเขต ในสถาบันการพลศึกษาควรวิจัยเรื่องที่เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม โดยวัดผลเป็นระยะแล้วทำการเปรียบเทียบ

เอกสารอ้างอิง

กรมวิชาการ. (2545). รายงานวิจัยเรื่องวัฒนธรรมสภาพแวดล้อมและค่านิยมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ความดีและความสุขของผู้เรียน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.

ฐาปนีย์ พสิษฐ์เนาวกุล. (2551). รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2540). ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

ประคอง กรรณสูต. (2538). สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย

พระณัฐวุฒิ พือทอ. (2552). รายงานการวิจัยเรื่อง การมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ในการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมแก่นักเรียนในสถานศึกษาตำบลออนกลาง จังหวัดเชียงใหม่.

พระมหาบุญมี โททำ. (2551). รายงานการวิจัยเรื่อง บทบาทพระสงฆ์ต่อการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมของเยาวชน.

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545. (2546). กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2525). ธรรมนูญชีวิต. กรุงเทพฯ: อมรินทร์การพิมพ์.

มาลัยวัลย์ วงศ์ใหญ่; และคณะ. (2550). รายงานการวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมพื้นฐาน 8 ประการของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา.

สถาบันการพลศึกษา. (2548). หลักสูตรสถาบันการพลศึกษา ระดับปริญญาตรี พุทธศักราช 2548. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).

----------. (2553). ข้อมูลนักศึกษา. ชลบุรี: งานทะเบียนและวัดผล. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี.

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2552). กรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 และแนวทางการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.

สุภางค์ จันทวานิช. (2540). การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

การสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียน อายุระหว่าง 7 - 9 ปี นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

Construction of Physical Fitness Norm's for 7 - 9 Years old Students of Vientiane Lao People's Democratic Republic

พรแก้ว หนูคำ
มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนอายุระหว่าง 7 - 9 ปี นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) จำนวนทั้งสิ้น 1,050 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 525 คน นักเรียนหญิง จำนวน 525 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายภาพมาตรฐานระหว่างประเทศ ICSPFT (International committee for the standardization of physical fitness test) จำนวน 5 รายการ ได้แก่ วิ่งเร็ว 50 เมตร ยืนกระโดดไกล ลุก-นั่ง 30 วินาที วิ่งเก็บของ และนั่งงอตัวไปข้างหน้าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชาย และหญิง อายุ 7, 8 และ 9 ปี มีค่าเฉลี่ยผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายในรายการทดสอบต่าง ๆ ดังนี้

วิ่งเร็ว 50 เมตรชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.97, 10.96 และ 10.23 วินาที หญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.10, 11.54 และ 11.23 วินาที ยืนกระโดดไกลชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 115.30, 127.79 และ 133.49 เซนติเมตร หญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 107.16, 117.61 และ 127.89 เซนติเมตร ลุก-นั่ง 30 วินาทีชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.91, 11.92 และ 12.67 ครั้ง หญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.36, 8.25 และ 9.11 ครั้ง วิ่งเก็บของชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.51, 13.67 และ 13.21 วินาที หญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.27, 14.63 และ 14.11 วินาที นั่งงอตัวข้างหน้าชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ (+0.63), (+1.48) และ (+1.15) เซนติเมตร หญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ (-0.42), (+0.14) และ (+0.34) เซนติเมตร ตามลำดับ

2. การสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกาย แบ่งเกณฑ์ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่า $\overline{X}$ 1 SD. ถือว่ามีระดับสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับดีมาก

ผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่ $\overline{X}$ + .5 SD. ถึง $\overline{X}$ + 1 SD. ถือว่ามีระดับสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับดี

ผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่ $\overline{X}$ - .5 SD. ถึง $\overline{X}$ + .5 SD. ถือว่ามีระดับสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง

ผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่ $\overline{X}$ - 1 SD. ถึงคะแนนต่ำกว่า $\overline{X}$ - .5 SD. ถือว่ามีระดับสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับต่ำผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า $\overline{X}$ - 1 SD. ลงมาถือว่ามีระดับสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับต่ำมาก

คำสำคัญ: สมรรถภาพทางกาย/ เกณฑ์ปกติ

Abstract

The purpose of this research was to construct the physical fitness norm of 7 to 9 year old students of Vientiane Lao people's democratic republic. The multistage random sampling method was used for getting of 1,050 students representatives (525 for boys and 525 for girls). International for the standardization of physical fitness test; ICSPFT, was used for examining the purpose of the study. The test included 50 meters sprint, standing long jump, 30 second sit-up, shuttle run and sit-and – reach. The data were analyzed through means and standard deviation.

The results found that, the mean of physical fitness testing for 7, 8 and 9 year old for boy and girl students showed 50 meter sprint for boy at 11.97, 10.96, 10.23 seconds and for girl at 12.10, 11.54, 11.23 seconds; standing long jump for boy at 115.30, 127.79, 133.49 centimeters and for girl at 107.16, 117.61, 127.89 centimeters; thirty second sit-up for boy at 9.91, 11.92, 12.67 times and for girl at 7.36, 8.25, 9.11 times; shuttle run for boy at 14.51, 13.67, 13.21 seconds and for girl at 15.27, 14.63, 14.11 seconds; sit-and – reach for boy at (+0.63), (+1.48), (+1.15) centimeters and for girl at (-0.42), (+0.14), (+0.34) centimeters, respectively.

The construction of physical fitness norm was divided 5 levels: Who had higher scores than $\overline{X}$ + 1 SD. Physical fitness at the level of very good; who had score between $\overline{X}$ + .5 SD. to $\overline{X}$ + 1 SD. Physical fitness at the level of good; who had score between $\overline{X}$ - .5 SD. to $\overline{X}$ + .5 SD. Physical fitness at the level of fair; who had score between $\overline{X}$ - 1 SD. to lower than $\overline{X}$ -.5 SD. Physical fitness at the level of low and who had score lower than $\overline{X}$ - 1 SD. Physical fitness at the level of very low.

Keywords: Physical Fitness/ Norm's

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญของชาติเพราะประเทศชาติจะพัฒนาได้ต้องอาศัยประชากรที่มีคุณภาพในการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคม ถ้าคนภายในชาติมีสุขภาพสมบูรณ์ และสมรรถภาพทางกายสูงมีความสามารถทางสติปัญญา ซึ่งหมายถึงชาติมีบุคลากรที่มีคุณภาพพร้อมที่จะพัฒนาประเทศ

การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนเป็นส่วนหนึ่งในการวัด และประเมินผลเพื่อจะได้ทราบระดับสมรรถภาพ และความสมบูรณ์ของร่างกายว่ามีความบกพร่อง ควรปรับปรุงแก้ไขด้านใดบ้าง และนำมาใช้ในการพิจารณาประกอบการให้คะแนนเพื่อตัดสินผลการเรียนตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนนี้จะช่วยพัฒนาการเรียนการสอนของครูตลอดจนพัฒนาสาระการเรียนรู้ให้บรรลุจุดมุ่งหมายอย่างแท้จริงและเพื่อสร้างเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน นอกจากนี้สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรี(คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2543: 70) ได้กำหนดมาตรฐานการศึกษาเพื่อการประเมินคุณภาพภายนอกด้านผู้เรียนไว้ในมาตรฐานที่ 10 ว่า “ผู้เรียนมีสุขนิสัย สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี” โดยมีตัวบ่งชี้ในมาตรฐานนี้คือมีน้ำหนัก ส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน และมีสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐาน

สมรรถภาพทางกายจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตมนุษย์ สังคม หรือประเทศจะเจริญก้าวหน้าได้ก็ต่อเมื่อสมาชิกของสังคมหรือประชาชนของประเทศมีสมรรถภาพทางกายดี สมรรถภาพทางกายเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการที่จะทำให้มนุษย์ประกอบภารกิจในชีวิตประจำวันได้สำเร็จเป็นอย่างดี และมีประสิทธิภาพ เพราะฉะนั้นจำเป็นต้องมีการฝึกฝนตั้งแต่ในวัยเด็ก เพราะเด็กในวันนี้จะเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคต ปัจจุบันประเทศจากทั่วโลกได้ให้ความสำคัญกับปัญหาเรื่องสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย ซึ่งกรมพละและศิลปศึกษา เป็นหน่วยงานหลักที่ดูแลเรื่องดังกล่าวจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีข้อมูลเหล่านี้ รวมทั้งต้องทราบเกณฑ์ปกติของสมรรถภาพทางกายของนักเรียน สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เพื่อที่จะได้มีการกำหนดแนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน และประชาชนได้อย่างเหมาะสม แต่ปัจจุบัน สาธารณรัฐ ประชาธิปไตยประชาชนลาว ยังไม่พบว่ามีการศึกษาในเรื่องสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งการสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียน สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว การทดสอบสมรรถภาพทางกายจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการวัดและประเมินผลทางพลศึกษาและการพัฒนานักกีฬาซึ่งจะทำให้ทราบถึงสมรรถภาพทางกายในการแสดงออกของนักเรียนว่าอยู่ในระดับไหนเพื่อจะนำเอาข้อมูลที่ได้ไปปรับปรุง พัฒนา รูปแบบ การเรียนการสอนพลศึกษาและพัฒนาการกีฬาของสาธารณรัฐ ประชาธิปไตยประชาชนลาว ต่อไป (กรมพละและศิลปศึกษา, 2555: 2)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาสมรรถภาพทางกายและสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของเยาวชนลาว เพื่อเป็นข้อมูลในการกำหนดแนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนให้มีความสมบูรณ์ แข็งแรง ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิง ระดับอายุ 7 - 9 ปี

นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

2. เพื่อสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิง ระดับอายุ 7 - 9 ปี นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิง ระดับอายุ 7 - 9 ปี นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เพื่อที่จะได้มีกำหนดแนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนต่อไป

2. ได้เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิง ระดับอายุ 7- 9 ปี นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เพื่อนำไปเปรียบเทียบว่าสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิง อยู่ในระดับไหน เพื่อที่จะได้มีการกำหนดแนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจโดยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนชายและหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีการศึกษา 2556 ที่มีอายุ ระหว่าง 7 - 9 ปี ในนครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

1. **ประชากร**

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและหญิง ระดับชั้นประถมศึกษา ปีการศึกษา 2556 ที่มีอายุ ระหว่าง 7 - 9 ปี ในนครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตย ประชาชนลาว จำนวน 46,800 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 24,229 คน และเป็นนักเรียนหญิงจำนวน 22,571 คน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชายและหญิงระดับชั้นประถมศึกษา ปีการศึกษา 2556 ที่มีอายุ ระหว่าง 7 - 9 ปี ในนครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตย ประชาชนลาวผู้วิจัยได้เปิดตารางของ (Krejcie และ Morgan, 1970: 607-610) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,050 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 525 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 525 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) มีวิธีดำเนินการดังนี้

โดยขั้นที่ 1 สุ่มอำเภอโดยใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่าง อย่างง่าย ได้ 5 อำเภอ จาก 9 อำเภอในนครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ขั้นที่ 2 สุ่มโรงเรียน ใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่าง อย่างง่ายสุ่มอำเภอ ละ 2 โรงเรียนได้โรงเรียนทั้งหมด 10 โรงเรียน

ขั้นที่ 3 สุ่มนักเรียน ใช้เทคนิคการสุ่ม อย่างง่ายจากโรงเรียนที่สุ่มมา 10 โรงเรียนแบ่งเป็นชายและหญิง ที่มีอายุระหว่าง 7 - 9 ปี ได้นักเรียนทั้งหมด 1,050 คน

รูปแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจโดยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนชาย และหญิง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. เตรียมอุปกรณ์ และสำรวจสถานที่ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2. อบรมผู้ช่วยทดสอบ

3. นัดหมายวัน-เวลา เพื่ออธิบาย และสาธิตการใช้เครื่องมือให้ผู้ช่วยวิจัย จำนวน 7 คน

โดยนำเด็กนักเรียน จำนวน 20 คน มาทำการทดสอบ ก่อนดำเนินการทดสอบตัวจริงอย่างถูกต้อง

4. นำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (ICSPFT) ไปเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกลุ่มตัวอย่างต้องได้รับการทดสอบทั้ง 5 รายการซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษา อายุ ระหว่าง 7 - 9 ปี ตามวิธีการและขั้นตอนของแบบทดสอบแต่ละรายการโดยผู้วิจัยได้อธิบาย และสาธิตวิธีการทดสอบแต่ละรายการให้ผู้รับการทดสอบเข้าใจตรงกัน และขอความร่วมมือให้ปฏิบัติอย่างเต็มความสามารถ

5. ก่อนจะทำการทดสอบ ให้ผู้ที่เข้ารับการทดสอบอบอุ่นร่างกาย 5 นาที แล้วทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามรายการดังนี้

5.1 วิ่งเร็ว 50 เมตร

5.2 ยืนกระโดดไกล

5.3 ลุก-นั่ง 30 วินาที

5.4 วิ่งเก็บของ

5.5 นั่งงอตัวไปข้างหน้า

6. ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน วันที่ 23-27 ธันวาคม พ.ศ. 2556 ไปเก็บรวบรวมข้อมูลกระทำในช่วงเวลา 09.00-11.30 น. และ 13.30-16.00 น.

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ

2.2 เครื่องชั่งน้ำหนัก และเครื่องวัดส่วนสูง (TZ-120 HEALTH SCALE) 1 เครื่อง

2.3 เครื่องวัดความอ่อนตัว 2 เครื่อง

2.4 แผ่นยางยืนกระโดดไกล 2 แผ่น

2.5 เบาะรองสำหรับการทดสอบ ลุก-นั่ง 14 เบาะ

2.6 นาฬิกาจับเวลา สามารถวัดรายละเอียดได้ 1 ใน 100 วินาที 4 เรือน

2.7 ไม้วิ่งเก็บของ ขนาด 5 x 5 x 10 เซนติเมตร จำนวน 10 ท่อน

2.8 เทปวัดระยะทาง

2.9 ปูนขาว

2.10 ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน น้ำหนัก และส่วนสูงของนักเรียนชาย อายุ 7 - 9 ปี นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ระดับอายุนักเรียนชาย	น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)		ส่วนสูง (เซนติเมตร)	
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.
อายุ 7 ปี (n=175)	19.54	2.52	116.11	4.33
อายุ 8 ปี (n=175)	22.73	3.53	121.61	4.83
อายุ 9 ปี (n=175)	25.05	4.29	125.53	5.02

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน น้ำหนัก และส่วนสูงของนักเรียนหญิง อายุ 7- 9 ปี นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ระดับอายุนักเรียนหญิง	น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)		ส่วนสูง (เซนติเมตร)	
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.
อายุ 7 ปี (n=175)	19.65	2.44	115.57	4.31
อายุ 8 ปี (n=175)	22.80	3.19	122.15	4.87
อายุ 9 ปี (n=175)	25.07	3.64	126.26	4.64

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง อายุ 7 ปี

รายการ	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง	
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.
1. วิ่งเร็ว 50 เมตร (วินาที)	11.97	1.13	12.10	1.17
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	115.30	13.24	107.16	16.28
3. ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	9.91	3.34	7.36	3.85
4. วิ่งเก็บของ (วินาที)	14.51	1.05	15.27	1.41
5. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	+0.63	3.79	-0.42	4.22

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง อายุ 8 ปี

รายการ	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง	
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.
1. วิ่งเร็ว 50 เมตร (วินาที)	10.96	1.07	11.54	1.07
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	127.79	13.45	117.61	16.53
3. ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	11.92	3.76	8.25	4.14
4. วิ่งเก็บของ (วินาที)	13.67	1.12	14.63	1.32
5. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	+1.48	4.86	+0.14	4.51

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง อายุ 9 ปี

รายการ	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง	
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.
1. วิ่งเร็ว 50 เมตร (วินาที)	10.23	1.25	11.23	1.09
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	133.49	13.56	127.89	11.00
3. ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	12.67	4.00	9.11	3.91
4. วิ่งเก็บของ (วินาที)	13.21	0.95	14.11	1.00
5. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	+1.15	4.71	+0.34	4.40

ตารางที่ 6 เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนชาย อายุ 7 ปี นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่งเร็ว 50 เมตร (วินาที)	น้อยกว่า 10.83	10.84-11.40	11.41-12.53	12.54-13.10	มากกว่า 13.11
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	มากกว่า 130	123-129	109-122	102-108	น้อยกว่า 101
3. ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	มากกว่า 15	13-14	9-12	7-8	น้อยกว่า 6
4. วิ่งเก็บของ (วินาที)	น้อยกว่า 13.45	13.46-13.98	13.99-15.03	15.04-15.56	มากกว่า 15.57
5. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	มากกว่า (+4.5)	(+2.6)-(+4.4)	(-1.2)-(+2.5)	(-3.1)-(-1.3)	น้อยกว่า (-3.2)

ตารางที่ 7 เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนหญิง อายุ 7 ปี นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่งเร็ว 50 เมตร (วินาที)	น้อยกว่า 10.92	10.93-11.51	11.52-12.68	12.69-13.27	มากกว่า 13.28
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	มากกว่า 124	116-123	99-115	91-98	น้อยกว่า 90
3. ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	มากกว่า 12	10-11	5-9	3-4	น้อยกว่า 2
4. วิ่งเก็บของ (วินาที)	น้อยกว่า 13.85	13.86-14.56	14.57-15.97	15.98-16.68	มากกว่า 16.69
5. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	มากกว่า (+3.9)	(+1.7)-(+3.8)	(-2.5)-(+1.6)	(-4.6)-(-2.6)	น้อยกว่า (-4.7)

ตารางที่ 8 เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนชาย อายุ 8 ปี นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่งเร็ว 50 เมตร (วินาที)	น้อยกว่า 9.88	9.89-10.42	10.43-11.49	11.50-12.03	มากกว่า 12.04
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	มากกว่า 142	136-141	121-135	114-120	น้อยกว่า 113
3. ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	มากกว่า 17	15-16	10-14	8-9	น้อยกว่า 7
4. วิ่งเก็บของ (วินาที)	น้อยกว่า 12.55	12.56-13.10	13.11-14.23	14.24-14.79	มากกว่า 14.80
5. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	มากกว่า (+6.4)	(+4.0)-(+6.3)	(-0.9)-(+3.9)	(-3.3)-(-1.0)	น้อยกว่า (-3.4)

ตารางที่ 9 เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนหญิง อายุ 8 ปี นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่งเร็ว 50 เมตร (วินาที)	น้อยกว่า 10.46	10.47-11.00	11.01-12.07	12.08-12.61	มากกว่า 12.62
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	มากกว่า 135	127-134	109-126	101-108	น้อยกว่า 100
3. ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	มากกว่า 13	11-12	6-10	4-5	น้อยกว่า 3
4. วิ่งเก็บของ (วินาที)	น้อยกว่า 13.30	13.31-13.96	13.97-15.29	15.30-15.95	มากกว่า 15.96
5. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	มากกว่า (+4.7)	(+2.4)-(+4.6)	(-2.1)-(+2.3)	(-4.3)-(-2.2)	น้อยกว่า (-4.4)

ตารางที่ 10 เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนชาย อายุ 9 ปี นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตย ประชาชนลาว

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่งเร็ว 50 เมตร (วินาที)	น้อยกว่า 8.97	8.98-9.60	9.61-10.85	10.86-11.48	มากกว่า 11.49
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	มากกว่า 148	141-147	127-140	120-126	น้อยกว่า 119
3. ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	มากกว่า 18	16-17	11-15	9-10	น้อยกว่า 8
4. วิ่งเก็บของ (วินาที)	น้อยกว่า 12.25	12.26-12.73	12.74-13.68	13.69-14.16	มากกว่า 14.17
5. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	มากกว่า (+5.9)	(+3.6)-(+5.8)	(-1.2)-(+3.5)	(-3.5)-(-1.3)	น้อยกว่า (-3.6)

ตารางที่ 11 เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนหญิง อายุ 9 ปี นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่งเร็ว 50 เมตร (วินาที)	น้อยกว่า 10.13	10.14-10.68	10.69-11.77	11.78-12.32	มากกว่า 12.33
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	มากกว่า 140	134-139	122-133	117-121	น้อยกว่า 116
3. ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	มากกว่า 14	12-13	7-11	5-6	น้อยกว่า 4
4. วิ่งเก็บของ (วินาที)	น้อยกว่า 13.10	13.11-13.60	13.61-14.61	14.62-15.11	มากกว่า 15.12
5. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	มากกว่า (+ 4.8)	(+2.6)-(+4.7)	(-1.8)-(+2.5)	(-4.0)-(-1.9)	น้อยกว่า (-4.1)

อภิปรายผลการวิจัย

1. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิงอายุระหว่าง 7 - 9 ปี นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

1.1 สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย อายุ 7-9 ปี จากการศึกษา พบว่า สมรรถภาพทางกายมีพัฒนาการเพิ่มขึ้นตามลำดับ ในทุก ๆ ด้านเป็นไปตามพัฒนาการโดยทั่วไป เมื่อเด็กมีอายุมากขึ้นสมรรถภาพทางกายก็เพิ่มขึ้นซึ่งสอดคล้องกับมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2536, 132-133, 140-141) กล่าวถึงเด็กวัยเรียนที่มีอายุระหว่าง 6-12 ปี ซึ่งกำลังเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 เด็กวัยนี้มีความคล่องแคล่วว่องไวมาก สามารถใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดี และสามารถควบคุมการใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ เด็กไม่ค่อยชอบอยู่นิ่งมักทำกิจกรรมต่าง ๆ อยู่เสมอ

1.2 สมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ 7 - 9 ปี จากการศึกษา พบว่า สมรรถภาพทางกายมีพัฒนาการเพิ่มขึ้นตามลำดับ ในทุก ๆ ด้านเป็นไปตามพัฒนาการโดยทั่วไป เมื่อเด็กมีอายุมากขึ้นสมรรถภาพทางกายก็เพิ่มขึ้น และอารีย์ ตัณฑ์เจริญรัตน์ (2522, 143-144) ได้กล่าวถึงพัฒนาการทางด้านร่างกายเด็กระดับประถมศึกษาในวัยเข้าเรียน เด็กอายุตั้งแต่ 7 ปีขึ้นไป สามารถใช้กล้ามเนื้อทำงานงานประสานกันได้ มีพลังงานมาก ไม่ชอบอยู่นิ่งชอบทำกิจกรรมชอบเล่น สนใจการเล่นกลางแจ้ง และเปลี่ยนแปลงวิธีการเล่นอยู่เสมอ สามารถควบคุมการใช้กล้ามเนื้อและการทรงตัวได้ดี

1.3 สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย และหญิง อายุ 7 - 9 ปี พบว่า สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายมีพัฒนาการโดยทั่วไปดีกว่า สมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงเพียงเล็กน้อย

2. คุณสมบัติของเกณฑ์ที่สร้างขึ้นมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้

2.1 แบบทดสอบที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (international committee for the standardization of physical fitness test : ICSPFT) ซึ่งเป็นแบบทดสอบใช้ในการศึกษาสมรรถภาพทางกายของเยาวชนในนานาประเทศอาทิ เช่น ไทย ญี่ปุ่น และสหรัฐอเมริกา สามารถนำผลไปร่วมพิจารณาเปรียบเทียบกัน

2.2 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ได้มาอย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) โดยขั้นที่ 1 สุ่มอำเภอ ขั้นที่ 2 สุ่มโรงเรียน ขั้นที่ 3 สุ่มนักเรียน โดยใช้วิธีการจับสลาก

2.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นไปตามหลักวิชาการ โดยก่อนดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผู้วิจัยได้จัดทำคู่มือการทดสอบและการฝึกอบรมผู้ช่วยทดสอบให้มีความเข้าใจที่ถูกต้อง และสามารถปฏิบัติได้เป็นอย่างดี และมีมาตรฐาน

3. ความทันสมัยของเกณฑ์ เนื่องจากปัจจุบัน สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวยังไม่มีการศึกษามาก่อน และการจัดทำครั้งนี้เป็นครั้งแรก ด้วยกระบวนการวิจัยตามหลักวิชาการซึ่งเชื่อถือได้ จึงเป็นการเหมาะสมอย่างยิ่งที่จะนำเกณฑ์ไปใช้ได้อย่างดี

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวและส่วนสูงของนักเรียนชายและหญิง อายุ 7 - 9 ปี นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

1.1 น้ำหนักตัวของนักเรียนชาย อายุ 7 - 9 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.54, 22.73 และ 25.05 กิโลกรัม ตามลำดับ ขณะที่น้ำหนักตัวของนักเรียนหญิงในช่วงอายุเดียวกัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.65, 22.80 และ 25.07 กิโลกรัม ตามลำดับ

1.2 ส่วนสูงของนักเรียนชาย อายุ 7- 9 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 116.11, 121.61 และ 125.53 เซนติเมตร ตามลำดับ ขณะที่ส่วนสูงของนักเรียนหญิงในช่วงอายุเดียวกัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 115.57, 122.15 และ 126.26 เซนติเมตร ตามลำดับ

2. ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย และหญิง อายุ 7 - 9 ปี นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

2.1 ผลการทดสอบรายการวิ่งเร็ว 50 เมตร ของนักเรียนชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.97, 10.96 และ 10.23 วินาที ตามลำดับ ขณะที่นักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.10, 11.54 และ 11.23 วินาที ตามลำดับ

2.2 ผลการทดสอบรายการยืนกระโดดไกล ของนักเรียนชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 115.30, 127.79 และ 133.49 เซนติเมตร ตามลำดับ ขณะที่นักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 107.16, 117.61 และ 127.89 เซนติเมตร ตามลำดับ

2.3 ผลการทดสอบรายการลุก - นั่ง 30 วินาที ของนักเรียนชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.91, 11.92 และ 12.67 ครั้ง ตามลำดับ ขณะที่นักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.36, 8.25 และ 9.11 ครั้ง ตามลำดับ

2.4 ผลการทดสอบรายการวิ่งเก็บของในนักเรียนชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.51, 13.67 และ 13.21 วินาที ตามลำดับ ขณะที่นักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.27, 14.63 และ 14.11 วินาที ตามลำดับ

2.5 ผลการทดสอบรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้าของนักเรียนชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ (+0.63), (+1.48) และ (+1.15) เซนติเมตร ตามลำดับ ขณะที่นักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ (-0.42), (+0.14) และ (+0.34) เซนติเมตร ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ได้ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

1. เกณฑ์การทดสอบที่สร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ในกระบวนการประเมินผลด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ดีขึ้นได้

2. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาสามารถนำผลจากการศึกษาไปประเมินสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในทุกภาคเรียนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อใช้ในการพัฒนา และส่งเสริมให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. มีการสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายช่วงอายุต่าง ๆ นอกเหนือจากการศึกษาครั้งนี้

2. ควรมีการศึกษาสมรรถภาพทางกายเชิงเปรียบเทียบกับประเทศอื่น ๆ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

3. ควรมีการสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายระดับประเทศของสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เพื่อใช้ในการเปรียบเทียบ และพัฒนาการการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาสำหรับสาธารณรัฐประชาธิปไตย ประชาชนลาว

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณทุนวิจัยจากสำนักงานความร่วมมือเพื่อการพัฒนาระหว่างประเทศ (TICA) กระทรวงการต่างประเทศที่ให้ทุนการศึกษา ผู้อำนวยการโรงเรียน นักเรียน ครูประจำชั้น ที่อนุญาตให้ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เอกสารอ้างอิง

กรมพละและศิลปศึกษา. (2555). การวัด และประเมินผลสมรรถภาพทางกายของนักเรียนสำวัยอายุ สาธารณรัฐ ประชาธิปไตย ประชาชนลาว. นครหลวงเวียงจันทน์: โรงพิมพ์ศึกษาธิการ และกีฬา.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2543). แนวทางการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษาเพื่อพร้อมรับการประเมินภายนอก. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2536). การพัฒนาพฤติกรรมเด็ก. กรุงเทพฯ: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

อารีย์ ตัณฑ์เจริญรัตน์. (2522). พัฒนาการเด็ก. กรุงเทพฯ: แพร่พิทยา.

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

Academic Journal Institute of Physical Education

การพัฒนารูปแบบการทำงานเป็นทีมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในการจัดการแข่งขันกีฬาของการกีฬาแห่งประเทศไทย

Teamwork Model Development for Increasing Efficiency in Sports Competition of Sports Authority of Thailand

พลธรรม พลการ
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษารูปแบบการทำงานเป็นทีมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในการจัดการแข่งขันกีฬาของการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) 2) เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ และอิทธิพลของปัจจัยในการทำงานเป็นทีมที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของกกท. 3) เพื่อพัฒนารูปแบบการทำงานเป็นทีมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในการจัดการแข่งขันกีฬาของ กกท. โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ จากกรอบแนวคิดการจัดการองค์กร การพัฒนาองค์กร และการทำงานเป็นทีม กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงาน กกท. ที่ปฏิบัติหน้าที่ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 40 การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 28 และการแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งชาติ ครั้งที่ 30 ประกอบด้วย ผู้บริหาร 20 คน พนักงาน 230 คน และผู้ช่วยปฏิบัติงาน 150 คน ของ กกท. ทั้งในส่วนกลางและในส่วนภูมิภาค รวมจำนวนทั้งสิ้น 400 คน ใช้สถิติจากสมการถดถอย Block Wise แบบ Stepwise จากจำนวน 79 ตัวแปรในการคำนวณ

ผลการศึกษาพบว่า 1) รูปแบบการทำงานเป็นทีมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในการจัดการแข่งขันกีฬาของ กกท. ยังเป็นรูปแบบที่ไม่มีการเชื่อมต่อประสานกันระหว่างทีมย่อยๆ ยังขาดศูนย์รวมในการติดต่อประสานงาน และไม่มีการสรุปผลการปฏิบัติงานรายวันเพื่อการวางแผนในการป้องกัน แก้ไข ในปัญหาที่เกิดขึ้น 2) ปัจจัยทั้ง 5 ด้านมีอิทธิพลในทิศทางเดียวกันต่อประสิทธิภาพในการทำงานเป็นทีม โดยที่ปัจจัยด้านกระบวนการหรือการดำเนินงาน มีค่าความสัมพันธ์กับด้านบรรยากาศในการทำงานเป็นทีมสูงสุด หากดำเนินการในรูปแบบการทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพแล้วจะส่งผลต่อการประหยัดบุคลากรที่ใช้ในการดำเนินงานได้มากที่สุด 3) รูปแบบของการทำงานเป็นทีมที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงานในการจัดการแข่งขันกีฬาของ กกท. ควรจะต้องอาศัยปัจจัยทางด้านบรรยากาศการทำงานเป็นทีมซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานเป็นทีมสูงที่สุด

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย เพื่อให้ได้รูปแบบที่เหมาะสมในการพัฒนาการทำงานเป็นทีมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของ กกท. ได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว 1) ควรจัดตั้งงบประมาณในการดำเนินการที่ฝ่ายพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศเพียงฝ่ายเดียวเพื่อเป็นการบูรณาการทั้งทางด้านงบประมาณ บุคลากรที่ไปปฏิบัติหน้าที่ และทรัพยากร ที่ใช้ในการดำเนินงาน 2) ควรมีการประชุมเพื่อทำความเข้าใจในภาพรวมสำหรับผู้ที่เดินทางไปปฏิบัติหน้าที่ให้มีความเข้าใจวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของตัวเองและของทีมงาน 3) สถานที่ตั้งและบุคลากร ควรมีรูปแบบการทำงานในลักษณะเป็นศูนย์การประสานงานกลางของ กกท. (SAT House) และควรจัดให้มีพนักงานที่สามารถเป็นตัวแทนจากทุกฝ่าย ที่สามารถให้ข้อมูลหรือประสานเชื่อมต่อกับแหล่งข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพและสนองตอบได้อย่างรวดเร็ว

คำสำคัญ : การทำงานเป็นทีม, ประสิทธิภาพ

Abstract

The purposes of this research were to 1) study teamwork model of Sports Authority of Thailand (SAT), 2) study factors process and operations, leader or team leader, team members, participation of team members, and atmosphere of teamwork which the factors influencing the operational performance of SAT, 3) study teamwork model development for increasing efficiency of SAT. By using in-depth interview and survey methods from the 40th National Competition, the 28th National Youth Competition, and the 30th National Disability Competition, the samplings were gathered from 20 executives, 230 officers, and 150 officer assistants from both of central and regional of SAT which combined total of 400 samplings. In addition, the several theoretical frameworks, including an organization development, an organization management, and the team-work theory were reviewed. This study gathered the data from in-depth interview through the specific population. The questionnaire was designed base upon the theoretical reviews and calculated statistics by using the Stepwise Regression of the Block Wise from the 79 variables.

The results of the study were as follow : 1) The form of team in the operational management event of the SAT has no connection between each teams, lack of the sub-center for team coordination, and has no conclusion of the daily operations for planning to prevent and solve the problems 2) All 5 factors influenced the performance of the teamwork efficiency in the same direction. The process and operation valuable of the teamwork had the highest relationships with the atmosphere of the teamwork. In addition, this research found that If teamwork has more efficiency, it would affect to reduce the highest in the number of personnel. 3) The proper teamwork model

development for increasing efficiency of SAT should has environmental factors which caused the highest effective with teamwork

The recommendation of the research are as follow : 1) For providing a suitable teamwork model development for increasing efficiency of SAT in National Competition, National Youth Competition, and National Disability Competition, Department of Elite Sports Development should establish unilaterally a whole budget for the implementation to integrate budget, personnel, and resources. 2) Before starting the operation, team members should have a formal meeting to learn and understand an overview of the purposes, roles of themselves and team. 3) The location and staff should have a working model in central coordination center for SAT (SAT House) and provide a representative staff of all the parties to provide an information or connection to respond effectively and immediately in there.

Key words : Teamwork, Efficiency

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การทำงานเป็นทีมเป็นแนวทางในการดำเนินการหลักที่ผลักดันให้องค์กรสามารถดำเนินการได้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ซึ่งการทำงานกันแบบเป็นทีมนั้นจำเป็นจะต้องมีการทำงานร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม มีวัตถุประสงค์ในการดำเนินงานที่เหมือนกันและร่วมมือร่วมแรงกันเพื่อให้การดำเนินงานนั้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์และบรรลุในเป้าหมายเดียวกันอย่างมีประสิทธิภาพ องค์ประกอบและปัจจัยที่สำคัญที่เป็นพื้นฐานของการทำงานกันแบบเป็นทีมได้นั้นจะต้องประกอบไปด้วยการมีบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันอย่างมีแบบแผนเป็นระบบ มีการพึ่งพาอาศัยกันในการดำเนินงานหรือปฏิบัติงาน มีความรู้สึกว่าตัวเองเป็นหนึ่งในสมาชิกของทีมงาน มีวัตถุประสงค์และเป้าหมายอย่างเดียวกัน มีแนวความคิดว่าจะต้องร่วมมือร่วมใจกันเพื่อปฏิบัติหน้าที่ให้สำเร็จลุล่วง มีความสมัครใจที่จะดำเนินงานหรือปฏิบัติงานนั้นๆ สมาชิกภายในทีมมีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินงานและมีความพึงพอใจต่อการที่จะได้ผลิตผลงานนั้นๆ ออกมา และสุดท้ายคือ สมาชิกภายในทีมทุกคนจะต้องมีความพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาที่จะเกิดขึ้นระหว่างการดำเนินงาน รวมถึงพร้อมที่จะมีความรับผิดชอบต่อผลงานที่เกิดขึ้นตามมาด้วยเช่นกัน นอกจากนี้แล้ว ปัจจัยสู่ความสำเร็จในการทำงานเป็นทีมเพื่อให้การดำเนินการลุล่วงเป้าหมายและวัตถุประสงค์ได้นั้นควรจะประกอบไปด้วย การมีบรรยากาศ (Atmosphere) ของการทำงานมีความเป็นกันเอง กระตือรือร้น สร้างสรรค์ ทำงานกันด้วยความจริงจังและจริงใจต่อกัน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน มีความซื่อสัตย์และไว้วางใจซึ่งกันและกัน (Trust) มีการแบ่งและการมอบหมายงานอย่างชัดเจน ทุกคนในทีมงานเข้าใจวัตถุประสงค์ เป้าหมาย รู้ถึงบทบาท (Role) ของตนเองตลอดจนเรียนรู้เข้าใจในบทบาทของผู้อื่นในทีมด้วย มีการสื่อสาร (Communication) ที่ชัดเจนเหมาะสมจะทำให้ทุกคน

ภายในทีมกล้าที่จะเปิดใจยอมรับสิ่งใหม่ มีการตัดสินใจ (Decision Making) โดยการเปิดโอกาสให้สมาชิกในทีมแสดงความคิดเห็น และร่วมตัดสินใจทำให้รู้สึกว่าตนเองมีส่วนร่วมตั้งแต่เริ่มดำเนินการ มีผู้นำ (Leadership) ที่ได้รับการยอมรับจากสมาชิกและคนอื่นๆ ในการทำงานเป็นทีมให้ประสบความสำเร็จจะต้องมีการกำหนดกติกา หรือกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่จะนำมาใช้ร่วมกัน มีส่วนร่วมในการประเมินผลการทำงานของทีมทุกระยะ โดยให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการประเมินผลงานนั้นๆ ด้วย

จะเห็นได้ว่าการทำงานแบบเป็นทีม เป็นกลไกที่มีความสำคัญยิ่งประการหนึ่งในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้เกิดผลผลิตที่เพิ่มขึ้น คุณภาพของผลผลิต และการให้บริการในแง่ของการทำงานที่ดี เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีความริเริ่มในสิ่งใหม่ๆ ซึ่งเป็นปัจจัยเสริมสร้างคุณภาพของงานและองค์กรให้มีคุณภาพและมั่นคง และการทำงานเป็นทีมยังเป็นขบวนการทำงานที่ช่วยเสริมสร้างให้เกิดบรรยากาศที่ดี เกิดความรัก ความสามัคคี น้ำหนึ่งใจเดียวกัน มีเครือข่ายสัมพันธภาพ เกิดความสุขในการทำงานร่วมกัน ในการทำงานเป็นทีมจำเป็นที่จะต้องมีการวางแผนกลยุทธ์ในการสร้างทีมงาน เพื่อการดำเนินงานให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันและเป็นการตระเตรียมวิธี ช่องทาง แนวทางในการดำเนินงานเพื่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยที่สุดและส่งผลต่อการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยการมุ่งเน้นที่เนื้องาน วิธีการดำเนินงาน และผลของความสำเร็จของงานมากกว่าที่จะเน้นโดยให้ความสำคัญไปที่คน กลยุทธ์ในการสร้างทีมงานนั้น โดยหลักๆ แล้วจะประกอบไปด้วย การปรับวางตำแหน่งคนให้มีความเหมาะสมกับงานและตรงกับความรู้ความสามารถของเขา (Put the Right Man on the Right Job) การมอบหมายหน้าที่ บทบาท ความรับผิดชอบที่ชัดเจน (Responsibility) ว่าใครมีหน้าที่ต้องทำอะไร ทำอย่างไร และการกระทำนั้นๆ จะส่งผลต่อการดำเนินการและผลที่ออกมาอย่างไร มีการประเมินผลของการดำเนินการว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวอย่างไร มากน้อยเพียงใดจากการดำเนินการนั้น รวมถึงวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยที่ส่งผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบ ตลอดจนแนวทางในการปรับปรุง แก้ไข ให้การดำเนินงานครั้งต่อไปมีการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น และสุดท้ายคือการให้ผลตอบแทนที่เป็นคุณหรือเป็นโทษ (Reward and Punishment) สำหรับผู้ดำเนินการรับผิดชอบอย่างเป็นธรรมและตรงไปตรงมา

การกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) ในฐานะที่เป็นหน่วยงานรัฐวิสาหกิจที่มีความสำคัญในการพัฒนาและส่งเสริมกิจกรรมทางการกีฬาของประเทศ ซึ่งมีความรับผิดชอบในด้านการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพ มีบทบาท อำนาจหน้าที่ในการช่วยเหลือ ร่วมมือ ส่งเสริม และสนับสนุนการดำเนินการพัฒนาการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ และกีฬาคนพิการแห่งชาติ แต่การดำเนินการพัฒนาดังกล่าวยังดูเปรียบเสมือนว่าการช่วยเหลือให้การสนับสนุนในการพัฒนากีฬาในแต่ละปียังไม่ได้รับการกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาเท่าที่ควรจะเป็น ทั้งนี้สามารถสังเกตได้จากผลของการวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค ของ กกท. *(SWOT Analysis) ในข้อที่ 2 ที่ได้สรุปไว้ว่า กกท.* ยังมีจุดอ่อนในเรื่องเกี่ยวกับการส่งเสริม สนับสนุนให้เกิดความร่วมมือ ร่วมใจของบุคลากรภายในองค์กรยังมีไม่เพียงพอ นอกจากนั้นในการประสานความร่วมมือกับหน่วยงานภายนอกยังขาดแนวทางวิธีปฏิบัติที่ชัดเจน สิ่งเหล่านี้เป็นการสะท้อนให้เห็น

ถึงภาพกระบวนการการทำงานแบบเป็นทีม (Team Work) ในภาพรวมขององค์กรที่ยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ยังผลให้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการดำเนินการลดน้อยลงไป สาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่งคือการพิจารณาผลการปฏิบัติงานของหน่วยงานที่ไม่เอื้อต่อการทำงานเป็นทีม

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษารูปแบบการทำงานที่เหมาะสมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานแบบเป็นทีมในการพัฒนาการกีฬาแห่งประเทศไทยให้สามารถดำเนินการให้ได้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบการทำงานเป็นทีมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในการจัดการแข่งขันกีฬาของการกีฬาแห่งประเทศไทย

2. เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ และอิทธิพลของปัจจัยในการทำงานเป็นทีมที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของการกีฬาแห่งประเทศไทย

3. เพื่อพัฒนารูปแบบการทำงานเป็นทีมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในการจัดการแข่งขันกีฬาของการกีฬาแห่งประเทศไทย

ขอบเขตของการวิจัย

ในการศึกษาการพัฒนารูปแบบการทำงานเป็นทีมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในการจัดการแข่งขันกีฬาของการกีฬาแห่งประเทศไทย ครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งเน้นศึกษาลักษณะและพัฒนารูปแบบการทำงานเป็นทีมของการกีฬาแห่งประเทศไทยใน 5 ด้าน ประกอบด้วย ด้านกระบวนการและการดำเนินงาน ด้านผู้นำหรือหัวหน้าทีม ด้านสมาชิกภายในทีม ด้านการมีส่วนร่วมของสมาชิกภายในทีม และด้านบรรยากาศในการทำงานเป็นทีม ในส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ตัวอย่างที่เป็นพนักงานและผู้ช่วยปฏิบัติงานของการกีฬาแห่งประเทศไทยทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ที่มีส่วนร่วมในการดำเนินงานการจัดการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 40 จังหวัดขอนแก่น กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 28 จังหวัดภูเก็ต และกีฬาคนพิการแห่งชาติ ครั้งที่ 30 จังหวัดขอนแก่น นอกจากนี้แล้วผู้วิจัยยังได้ลงพื้นที่ในการจัดการแข่งขันในทุกการแข่งขัน เพื่อการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลในเชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่ก่อนการจัดการแข่งขันและภายหลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขันซึ่งได้ทำการจัดเก็บข้อมูลระหว่างเดือน มกราคม - พฤษภาคม พ.ศ.2554 (ระยะเวลารวม 5 เดือน)

วิธีวิจัย

1. ประชากรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นพนักงานและผู้ช่วยปฏิบัติงานของการกีฬาแห่งประเทศไทย ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินการปฏิบัติหน้าที่ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 40 จังหวัดขอนแก่น ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 28 จังหวัดภูเก็ต และในการแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งชาติ ครั้งที่ 30 จังหวัดขอนแก่น ทั้งสามรายการ รวมทั้งสิ้น จำนวน 1,157 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ รวมจำนวนทั้งสิ้น 400 คน ประกอบด้วย ผู้บริหาร จำนวน 20 คน พนักงาน จำนวน 230 คน และเป็นผู้ช่วยปฏิบัติงาน จำนวน 150 คน ของการกีฬาแห่งประเทศไทยทั้งในส่วนกลางและในส่วนภูมิภาค ซึ่งผู้วิจัยได้สุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างโดยใช้ความน่าจะเป็น (Probability Sampling) แบบ

การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) และยอมรับในความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มตัวอย่างร้อยละ 5

การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์

2. เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์โดยสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้อง ดังนี้

2.1 สัมภาษณ์เจาะลึก (In-Depth Interview) โดยการสัมภาษณ์เจาะลึกผู้บริหารของการกีฬาแห่งประเทศไทยส่วนกลาง และของศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทยส่วนภูมิภาค

2.2 สัมภาษณ์ พนักงาน ผู้ช่วยปฏิบัติงานของการกีฬาแห่งประเทศไทยส่วนกลางและของศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทยส่วนภูมิภาค

3. การเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและผลงานที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งสอบถามออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ตำแหน่ง ระยะเวลาในการปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง ระดับการศึกษาที่จบ

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับความคิดเห็นในการทำงานเป็นทีมใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านกระบวนการ/การดำเนินงาน ด้านผู้นำหรือหัวหน้าทีม ด้านสมาชิกภายในทีมด้านการมีส่วนร่วมของสมาชิกภายในทีม และด้านบรรยากาศในการทำงานเป็นทีมของการกีฬาแห่งประเทศไทย ส่วนที่ 3 เป็นข้อเสนอแนะอื่นๆ

4. การสร้างแบบสอบถามเรื่องการศึกษารูปแบบการพัฒนาการทำงานเป็นทีมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของการกีฬาแห่งประเทศไทย ดังนี้

4.1 ทำการศึกษาภูมิหลังการทำงานของการกีฬาแห่งประเทศไทย รวมถึงโครงการของการกีฬาแห่งประเทศไทยเพื่อดูความเชื่อมโยงของโครงสร้างแระระบบการทำงานว่าสามารถเอื้อต่อลักษณะของการทำงานเป็นทีมได้มากน้อยเพียงใด

4.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำงานเป็นทีม

4.3 ศึกษาแนวคิดและทฤษฎี รวมถึงเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการทำงานเป็นทีม

4.4 วางแผนและสร้างแบบสอบถามรูปแบบการพัฒนาการทำงานเป็นทีมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของการกีฬาแห่งประเทศไทย โดยการกำหนดรูปแบบการทำงานเป็นทีมไว้ 5 ด้านด้วยกัน ประกอบด้วย กระบวนการ/การดำเนินการของทีม ผู้นำหรือหัวหน้าทีม สมาชิกภายในทีม การมีส่วนร่วมของสมาชิกภายในทีม และบรรยากาศในการทำงานเป็นทีม

4.5 การหาคุณภาพเครื่องมือ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 13 ท่าน การกำหนดเนื้อหาและรูปแบบของการทำงานเป็นทีมรวมถึงพิจารณาหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อนำผลการประเมินที่ได้มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruency : IOC) 3 ระดับ

4.6 นำแบบสอบถามที่ได้ไปทดลองใช้กับพนักงานและผู้ช่วยปฏิบัติงานการกีฬา แห่งประเทศไทย (Pre-Test) จำนวน 20 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อนำคำตอบที่ได้มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามเช่นเดียวกับการทดสอบค่าความวางใจได้หลังการเก็บข้อมูลจริงทั้งชุด ด้วยวิธีการวัดความสอดคล้องภายใน

(Internal Consistency) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (Coefficient Alpha) ของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งชุดเท่ากับ 0.858

4.7 นำแบบสอบถามไปปรับปรุงและแก้ไขในข้อบกพร่องตามที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ

4.8 นำแบบสอบถามเรื่องรูปแบบการพัฒนาการทำงานเป็นทีมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของการกีฬาแห่งประเทศไทย ที่สมบูรณ์แล้วไปดำเนินการจัดเก็บจากกลุ่มตัวอย่างตามที่กำหนดไว้

5. แบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์แบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการดังนี้

5.1 การสัมภาษณ์แบบเป็นทางการ โดยผู้วิจัยได้มีการกำหนดนัดหมายไปยังผู้บริหารการกีฬาแห่งประเทศไทย ล่วงหน้าก่อนเข้าพบเพื่อสัมภาษณ์

5.2 การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ ผู้วิจัยสุ่มสัมภาษณ์พนักงานและผู้ช่วยปฏิบัติงานของการกีฬาแห่งประเทศไทยทั้งในส่วนกลางและศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย ส่วนภูมิภาค

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ใช้วิธีการเก็บข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถาม จัดส่งแบบสอบถาม สัมภาษณ์รายบุคคล เกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาการทำงานเป็นทีมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของการกีฬาแห่งประเทศไทย และสาเหตุที่มีอิทธิพลและส่งผลต่อความสำเร็จและประสิทธิภาพในการดำเนินการด้านการพัฒนากีฬาของการกีฬาแห่งประเทศไทย ตั้งแต่ เดือนมกราคมถึงเดือนพฤษภาคม พ.ศ.2555 (ระยะเวลา รวม 5 เดือน) ในช่วงของระยะเวลาการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 40 จังหวัดขอนแก่น กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 28 จังหวัดภูเก็ต และกีฬาคนพิการแห่งชาติ ครั้งที่ 30 จังหวัดขอนแก่น

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการใช้ค่าสถิติต่างดังต่อไปนี้

1. ค่าสถิติการแจกแจงความถี่ คือ ค่าร้อยละ (Percentage : %)

2. ค่ากลางของข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ยหรือค่ามัชฌิมเลขคณิต (Mean : x)

3. ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : SD.)

4. วิเคราะห์ค่าของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่อยู่ในสมการ (Partial Correlation Coefficients)

5. ค่าการพยากรณ์ การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ จาก Multiple Regression ด้วยวิธี Block Wise แบบ Stepwise โดยแบ่งตัวแปรออกเป็น 5 Block ด้วยกัน

สำหรับรูปแบบ (Model) สมการการคำนวณในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดสมการและตัวแปรในการคำนวณไว้ดังนี้

$$Y = a + b_1x_1 + b_2x_2 + b_3x + ... + b_nx_n$$

โดยที่

Y คือ ตัวแปรตาม หรือประสิทธิภาพในรูปแบบการทำงานเป็นทีม

a คือ ค่าคงที่ เมื่อกำหนดค่า $x_1 .. x_n$ เป็น 0 (Y - Intercept)

b คือ ค่าความชัน (Slope) หรือค่าที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อ x เปลี่ยนแปลงไป 1 หน่วย

$x_1 - x_n$ คือ ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความมีประสิทธิภาพในรูปแบบการทำงานเป็นทีม

โดยที่

x1 คือ กระบวนการ/การดำเนินงาน
x2 คือ ผู้นำหรือหัวหน้าทีม
x3 คือ สมาชิกภายในทีม
x4 คือ การมีส่วนร่วมของสมาชิกภายในทีม
x5 คือ บรรยากาศในการทำงานเป็นทีม
R^2 คือ ค่าความเชื่อมั่นของสมการที่คำนวณได้

ผลการวิจัย

ในการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ และกีฬาคนพิการแห่งชาติ แต่ละครั้งจะมีผู้บริหาร พนักงาน และผู้ช่วยปฏิบัติงานจาก กกท. ร่วมปฏิบัติงานโดยเฉลี่ยแต่ละครั้งโดยเฉลี่ยประมาณ 450 คน ซึ่งแต่ละครั้งที่จัดการแข่งขันฯ จะมีจำนวนผู้ไปปฏิบัติงานใกล้เคียงกันและเป็นบุคคลคนเดียวกัน โดยการแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งชาติจะมีผู้ไปปฏิบัติงานน้อยที่สุดในแต่ละครั้งที่จัดการแข่งขันสาเหตุเนื่องมาจากจำนวนนักกีฬาและชนิดกีฬาที่จัดการแข่งขันมีจำนวนน้อยกว่า โดยแบ่งออกเป็นผู้ที่มาจากการกีฬาแห่งประเทศไทยในส่วนกลางประมาณร้อยละ 70 และจากการกีฬาแห่งประเทศไทยในส่วนภูมิภาคอีกประมาณร้อยละ 30 ซึ่งสามารถแบ่งแยกย่อยเป็นผู้บริหารระดับสูงและระดับกลาง (ระดับ 8-10) จากส่วนกลางประมาณร้อยละ 6 ผู้บริหารระดับต้นและพนักงานจากส่วนกลางประมาณร้อยละ 30 ผู้ช่วยปฏิบัติงานจากส่วนกลางประมาณร้อยละ 34 และผู้บริหาร พนักงานผู้ช่วยปฏิบัติงานจากภูมิภาคอีกประมาณร้อยละ 30 ซึ่งแต่ละครั้งส่วนใหญ่แล้วจะเป็นผู้ที่เคยไปปฏิบัติหน้าที่มาก่อน จะมีเพียงร้อยละ 7-8 ในแต่ละการแข่งขันเท่านั้นที่มีการเปลี่ยนแปลงผู้ปฏิบัติงาน สาเหตุหลักเนื่องมาจากการสลับสับเปลี่ยนหน้าที่การปฏิบัติงานภายในประจำปีเกษียณอายุ รวมถึงลาออก

ผลจากการศึกษาพบว่ารูปแบบการทำงานเป็นทีมในรูปแบบเดิมนั้น ในการไปปฏิบัติหน้าที่ทั้งทางด้านกระบวนการและการดำเนินการไม่ว่าจะเป็นก่อนไปปฏิบัติหน้าที่ในแต่ละการแข่งขันไม่ได้มีการประชุมในภาพรวมการทำงานของพนักงาน กกท. ก่อนที่จะไปปฏิบัติหน้าที่ส่งผลให้ต่างฝ่ายต่างคิดและดำเนินการตามที่เห็นชอบรวมถึงต่างฝ่ายต่างมีโครงการ/กิจกรรมของตัวเองทำให้เกิดการดำเนินการที่ซ้ำซ้อนไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งสะท้อนถึงการทำงานแบบทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้แล้วระบบการติดตามและประเมินผลที่ดำเนินการเพียงการติดตามโดยไม่ได้นำผลจากการติดตามและการวิเคราะห์มาเข้าสู่การการรายงานในที่ประชุมภายหลังจากเสร็จสิ้นภารกิจจึงทำให้ไม่สามารถรับรู้ปัญหาอุปสรรคอันจะนำไปสู่การแก้ไขได้ส่งผลให้มีการดำเนินงานแบบเดิมและพบปัญหาแบบเดิมๆ โดยไม่ได้รับการแก้ไขปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นซึ่งหากสมาชิกภายในทีมทุกคนรับรู้ปัญหาและช่วยกันหาทางออกและแนวทางการแก้ไขแล้วปัญหาดังกล่าวย่อมทุเลาลงหรือหมดไปได้ สำหรับปัญหาหลักในการทำงานเป็นทีมที่พบในการไปปฏิบัติหน้าที่ คือการขาดการเชื่อมต่อระหว่างทีมงานที่ไปปฏิบัติหน้าที่ด้วยกันเอง กล่าวคือต่างทีมงานต่างทำงานในบทบาทหน้าที่ของทีมงานนั้นเองตามที่ได้รับมอบหมาย การทำงานไม่เกิดการสอดประสานกัน ไม่มีความ

สัมพันธ์ระหว่างทีมงาน อีกทั้งยังไม่ได้รับความร่วมมือจากทีมอื่นอย่างที่ควรจะเป็น จึงเป็นสาเหตุหลักของปัญหาในการทำงานที่ติดขัด ซ้ำซ้อน สิ้นเปลืองงบประมาณ ใช้ปริมาณบุคลากรเกินความจำเป็น รวมถึงการสิ้นเปลืองทรัพยากรที่ใช้ในการดำเนินการตามมา

จากการคำนวณโดยใช้วิธี Block Wise แบบ Stepwise โดยแบ่งตัวแปรออกเป็น 5 Block จากจำนวนตัวแปรทั้งสิ้น 79 ตัวแปรด้วยกัน ประกอบด้วยตัวแปร ด้านกระบวนการ จำนวน 15 ตัวแปร ด้านผู้นำหรือหัวหน้าทีม จำนวน 17 ตัวแปร ด้านสมาชิกภายในทีม จำนวน 28 ตัวแปร ด้านการมีส่วนร่วมของสมาชิกภายในทีม จำนวน 10 ตัวแปร และด้านบรรยากาศในการทำงานเป็นทีม จำนวน 9 ตัวแปร ผลที่ได้สามารถนำปัจจัยที่ส่งผลต่อการทำงานเป็นทีมที่ส่งผลต่อการดำเนินงานของการกีฬาแห่งประเทศไทยให้ประสบความสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ มาเขียนในรูปสมการในการทำนายใหม่ได้ คือ

$Y' = 5.24 + .133$ กระบวนการ (การมีวัตถุประสงค์ในการดำเนินการที่ชัดเจน) + .282 ผู้นำ (ผู้นำมีการตัดสินใจที่เกิดจากข้อสรุปของสมาชิกภายในทีมและไม่มีความเผด็จการทางความคิด) + .260 ผู้นำ (การถ่ายทอดวิสัยทัศน์ พันธกิจ นโยบายจากบนสู่ล่างอย่างเป็นระบบ) + .150 สมาชิกภายในทีม (สมาชิกภายในทีมมีการปฏิบัติตามข้อตกลงที่ให้ไว้ร่วมกัน) + .175 การมีส่วนร่วมของสมาชิกภายในทีม (สมาชิกภายในทีมสามารถมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและร่วมแก้ไขปัญหาให้ลุล่วง คลี่คลาย) + .183 บรรยากาศในการทำงานเป็นทีม (สมาชิกในทีมมีความพึงพอใจเพื่อนร่วมทีม) อย่างมีระดับนัยสำคัญที่ .05 โดยมีค่า $R^2 = 0.52$ หรือสมการดังกล่าวข้างต้นสามารถทำนายได้อย่างมีความถูกต้องและแม่นยำถึง 52 เปอร์เซ็นต์

ในด้านของปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลให้การปฏิบัติหน้าที่ในการดำเนินการจัดการแข่งขันของการกีฬาแห่งประเทศไทยประสบความสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จากการศึกษาวิจัยพบว่าปัจจัยในด้านบรรยากาศมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมาได้แก่ปัจจัยด้านกระบวนการและการดำเนินงานด้านด้านการมีส่วนร่วมของสมาชิกภายในทีม ด้านสมาชิกภายในทีม และด้านผู้นำหรือหัวหน้าทีมตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่าในภาพรวมของการประหยัดในสิ่งต่างๆ หรือการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดหากมีการทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพแล้วนั้น จะสามารถประหยัดในด้านจำนวนบุคลากรที่ใช้ในการดำเนินงานได้มากที่สุด รองลงมาคือสามารถประหยัดในด้านระยะเวลาเตรียมการ ประหยัดในด้านทรัพยากรในการดำเนินการ และประหยัดในด้านงบประมาณตามลำดับ

สำหรับรูปแบบใหม่เพื่อการพัฒนาการทำงานเป็นทีมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในการจัดการแข่งขันกีฬาของการกีฬาแห่งประเทศไทยนั้นควรมีการประชุมในภาพรวมของพนักงาน กกท. ก่อนที่จะไปปฏิบัติหน้าที่ มีปฏิทินการดำเนินงานของแต่ละฝ่ายที่ชัดเจน มีการบูรณาการกันทั้งทางด้านงบประมาณ ผู้ดำเนินการ รวมถึงทรัพยากรที่ใช้ในการดำเนินการภายในการดำเนินงานของ กกท. มีการประสาน การหารือ ทำความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ที่จะต้องไปปฏิบัติภายในก่อนล่วงหน้า มีการบูรณาการในการติดตามและประเมินผล มีการสรุปปัญหาการทำงานของแต่ละฝ่าย รวมถึงความน่าจะเป็นในการแก้ไขปัญหา ปัญหาที่สามารถแก้ไขได้สำเร็จ ปัญหาที่ไม่สามารถ

แก้ไขได้ เพื่อสรุปและหาแนวทางการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น นอกจากนี้แล้วควรมีการจัดตั้งศูนย์ให้เป็นศูนย์การประสานงานกลางของ กกท. โดยเฉพาะ (SAT House) และจัดให้มีการประชุมผู้ที่ออกไปปฏิบัติงานในทุกๆ เช้าก่อนเดินทางออกไปปฏิบัติภารกิจ และกลับมาเพื่อสรุปผลการดำเนินงานภายหลังจากเสร็จสิ้นภารกิจ

อภิปรายผลการวิจัย

จากปัญหาหลักดังกล่าวที่ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานเป็นทีม รวมถึงผลจากการคำนวณสมการทำนายที่ได้ และผลจากการคำนวณโดยผ่านกระบวนการทางสถิติ ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอรูปแบบที่เหมาะสมในการพัฒนาการทำงานเป็นทีมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของการกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อให้ความช่วยเหลือจังหวัดเจ้าภาพในการจัดการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ และกีฬาคนพิการแห่งชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ การทำงานเป็นทีมนั้นจะประสบความสำเร็จและจะสามารถดำเนินการไปได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วจะต้องมีลักษณะการดำเนินการในภาพรวมทั้งกระบวนการ โดยเริ่มจากเห็นควรให้มีการจัดตั้งงบประมาณในการดำเนินการที่ฝ่ายพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศเพียงฝ่ายเดียวเพื่อการบูรณาการ ทั้งทางด้านงบประมาณ บุคลากรที่ไปปฏิบัติหน้าที่ และทรัพยากรที่ใช้ในการดำเนินงาน เนื่องจากการดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพจะต้องมีลักษณะประหยัด ทั้งงบประมาณ ทรัพยากรในการดำเนินการ เวลา และจำนวนบุคลากรที่ใช้ดำเนินงานโดยไม่ส่งผลกระทบต่อเป้าหมายที่วางไว้ รวมถึงมีการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดให้เกิดประโยชน์สูงสุดด้วย นอกจากนี้แล้วหากมีการปรับเปลี่ยนกระบวนการและขั้นตอนการทำงานตั้งแต่ก่อนเริ่มการแข่งขัน เช่น มีการประชุมเพื่อทำความเข้าใจในภาพรวมสำหรับผู้ที่จะต้องเดินทางไปปฏิบัติหน้าที่ให้มีความเข้าใจวัตถุประสงค์ในการดำเนินงาน บทบาทหน้าที่ของตัวเองและทีมงาน ก็จะทำให้ทีมงานสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ในด้านสถานที่ตั้งและบุคลากรเป็นปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่จะส่งเสริมให้การทำงานเป็นทีมประสบความสำเร็จด้านการสื่อสารและการประสานงานระหว่างทีมต่างๆ ที่ไปปฏิบัติหน้าที่ จึงเห็นควรมีรูปแบบการทำงานในลักษณะที่เป็นศูนย์การประสานงานกลางของ กกท. (SAT House) โดยเฉพาะ และจัดให้มีพนักงานที่สามารถเป็นตัวแทนจากทุกฝ่ายที่สามารถให้ข้อมูลหรือประสานเชื่อมต่อกับแหล่งข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถสนองตอบได้อย่างรวดเร็ว ด้านการบริหารจัดการนับเป็นปัจจัยหลักในความสำเร็จของการทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นแล้วควรเริ่มจากการจัดให้มีการประชุมซักซ้อมความเข้าใจทุกเช้าก่อนแยกย้ายกันเพื่อไปปฏิบัติภารกิจหน้าที่ และภายหลังจากเสร็จสิ้นภารกิจหน้าที่แล้ว ควรมีการนัดประชุมเพื่อสรุปผลงาน ข้อบกพร่อง และปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างวัน รวมถึงการร่วมระดมความคิด (Think Tank) เพื่อเป็นการการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นอีกในอนาคต

ผลจากการคำนวณสมการทำนายสามารถอนุมานได้ว่า ในการพัฒนาการทำงานเป็นทีมเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้น ควรให้ความสำคัญกับตัวแปรต่างๆ ในการทำงานเป็นทีมประกอบด้วย การมีส่วนร่วมของสมาชิกภายในทีมเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ สมาชิกภายในทีมผู้นำหรือหัวหน้าทีม บรรยากาศในการทำงานเป็นทีม นอกจากนี้แล้วค่าความสัมพันธ์ระหว่าง

กระบวนการหรือการดำเนินงานมีความสัมพันธ์กับบรรยากาศในการทำงานเป็นทีมมีค่าสูงที่สุดอย่างมีระดับนัยสำคัญ รองลงมาคือ ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในทีมกับบรรยากาศในการทำงานเป็นทีมอย่างมีระดับนัยสำคัญ สำหรับรูปแบบการทำงานเป็นทีมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในการจัดการแข่งขันกีฬาของการกีฬาแห่งประเทศไทยที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น เป็นรูปแบบที่สามารถนำไปใช้ได้จริงเนื่องจากได้ผ่านขั้นตอนการวิจัยและระเบียบวิธีวิจัยทั้งในเชิงคุณภาพและในเชิงปริมาณอย่างสมบูรณ์

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

ผลจากการวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการทำงานเป็นทีมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในการจัดการแข่งขันกีฬาของการกีฬาแห่งประเทศไทย ที่พบนั้นขึ้นอยู่กับตัวแปรปัจจัยต่างๆ ประกอบด้วย การมีวัตถุประสงค์ในการดำเนินการที่ชัดเจน การที่ผู้นำมีการตัดสินใจที่เกิดจากข้อสรุปของสมาชิกภายในทีมและไม่เผด็จการทางความคิด มีการถ่ายทอดวิสัยทัศน์ พันธกิจ นโยบายจากบนสู่ล่างอย่างเป็นระบบ สมาชิกภายในทีมมีการปฏิบัติตามข้อตกลงที่ให้ไว้ร่วมกัน สมาชิกภายในทีมสามารถมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและร่วมแก้ไขปัญหาให้ลุล่วง คลี่คลาย และสมาชิกภายในทีมมีความพึงพอใจเพื่อนร่วมทีม โดยบุคลากรที่เป็นส่วนหนึ่งของทีมมีความรู้ความเข้าใจในหน้าที่ บทบาท วัตถุประสงค์ กระบวนการ และลักษณะของการทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลแล้ว ย่อมส่งผลต่อการดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งหากมีการนำรูปแบบการทำงานเป็นทีมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในการจัดการแข่งขันกีฬาของการกีฬาแห่งประเทศไทยไปปรับปรุงและประยุกต์ใช้กับการแข่งขันในรายการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันในระดับภายในประเทศหรือแม้กระทั่งการแข่งขันในระดับนานาชาติแล้ว จะสามารถส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดการแข่งขันกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สืบเนื่องจากภารกิจหลักของการกีฬาแห่งประเทศไทยที่เป็นหน่วยงานหลักและมีหน้าที่ในการในการส่งเสริมกีฬาของประเทศ ประกอบกับการที่บุคลากรของการกีฬาแห่งประเทศไทยเป็นบุคลากรที่มีศักยภาพ มีประสบการณ์ และความสามารถทางด้านกีฬาเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว หากนำมาผนวกกับการใช้รูปแบบการทำงานเป็นทีมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในการจัดการแข่งขันกีฬา การสร้างทีมงานอย่างมืออาชีพในการจัดการแข่งขันกีฬาในระดับต่างๆ จึงเป็นเรื่องที่บุคลากรและทีมงานของการกีฬาแห่งประเทศไทยจะดำเนินการได้

บรรณานุกรม

ชาญชัย อาจินสมาจาร. (2543). **ทักษะการบริหารทีมงาน – Team Management Skills.** กรุงเทพฯ : เอ็กซเปอร์เน็ท.

ชาญชัย อาจินสมาจาร. (2548). **เทคนิคการพัฒนาทีมงาน.** กรุงเทพฯ : พิมพลักษณ์.

ณัฏฐพันธ์ เขจรนันทน์. (2545). **กลยุทธ์การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาองค์การ.** กรุงเทพฯ : เอ็กซเปอร์เน็ท.

ณัฏฐพันธ์ เขจรนันทน์ และคณะ. (2545). **การสร้างทีมงานที่มีประสิทธิภาพ.** กรุงเทพฯ : เอ็กซเปอร์เน็ท.

ทิศเหนือ วงศ์สวัสดิ์. (2545). **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสิทธิผลการปฏิบัติงานของผู้จัดการสหกรณ์การเกษตรกับประสิทธิผลของการทำงานเป็นทีมของพนักงานสหกรณ์การเกษตร.** กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.

บุญหนา บุญเรือง. (2552). **รูปแบบการบริหารงานแบบมีส่วนร่วมด้วยกลยุทธ์การสร้างพลังทีมงานโรงเรียนบ้านนาคูพัฒนา "กรป.กลางอุปถัมภ์" อำเภอนาคู จังหวัดกาฬสินธุ์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากาฬสินธุ์ เขต 3.** กาฬสินธุ์ : สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาฬสินธุ์ เขต 3.

บุศรินทร์ บุญเมือง. (2541). **การวิเคราะห์สภาพปัญหาการทำงานเป็นทีมของบุคลากรในโรงพยาบาลศรีธัญญา.** นนทบุรี : โรงพยาบาลศรีธัญญา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

ประชุม โพธิกุล. (2537). **การพัฒนาทีมงาน.** กรุงเทพฯ : สายใจ.

ฝนทิพย์ จิตต์จารึก. (2545). **ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมกับประสิทธิภาพในการทำงานเป็นทีมของตัวแทนจำหน่ายรถยนต์มิตซูบิชิ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล.** กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.

มานะ หรั่งกูล. (2520). **ทฤษฎีแนวยุทธศาสตร์ ยุทธวิธีและแม่แบบการพัฒนาองค์การ.** กรุงเทพฯ : ขนิษฐ์การพิมพ์และโฆษณา.

แววดาว อินทบุตร. (2545). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การพัฒนาบุคลากร การทำงานเป็นทีม กับผลผลิตของงานของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลชุมชน.** กรุงเทพ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัชรา วัชรเสถียร. (2540). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความผูกพันต่อองค์การ ของพนักงานในองค์การรัฐวิสาหกิจขนาดใหญ่.** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

*ศุภโชค ชุนอิ๋ว. (2545). **การสร้างทีมงาน.** กรุงเทพฯ : รัฐสภาสาร. 50(2).*

สุนันทา เลาหนันทน์. (2531). **การพัฒนาองค์การ.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งวัฒนา.

สุนันทา เลาหนันทน์. (2549). **การสร้างทีมงาน.** กรุงเทพฯ : แฮนด์เมดสติกเกอร์แอนด์ดีไซน์.

สุรีพร พึ่งพุทธคุณ. (2549). **การบริหารจัดการทีมงาน.** กรุงเทพฯ : เอ็กซเปอร์เน็ท.

ดร.สุเมธ งามกนก. (2550). **การสร้างทีมงาน.** ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.

องค์กร ทิพยกุล. (2549). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดการทำงานเป็นทีม กรณีศึกษาฝ่ายการตลาดบริษัทวิริยะประกันภัยจำกัด.** กรุงเทพ : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

อมรรักษ์ จินนาวงศ์. (2543). **ผลของการพยาบาลเป็นทีมต่อประสิทธิผลของหอผู้ป่วยโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ.** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรุณ รักธรรม. (2524). **การพัฒนาองค์การ : การสร้างและพัฒนาการทำงานเป็นทีม.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

อติญา สุพพัตกุล. (2542). **ปัจจัยที่เอื้อต่อการทำงานเป็นทีมของพนักงานธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน).** กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.

อัจฉรา อาศิรพจน์มนตรี. (2540). **ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมในการทำงานกับการทำงานเป็นทีมของอาจารย์วิทยาลัย การสาธารณสุขสิรินธร.** ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.

อนุชิต สว่างแจ้ง. (2553). **ปัจจัยที่มีผลต่อการทำงานเป็นทีมของบุคลากรสาธารณสุขสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตราด.** งานวิจัยสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ่อไร่ จังหวัดตราด.

Belbin, R.M. (1990). **Management, Teams : Why They Succeed or Fail.** Oxford : Heinemann Professional.

Davis, J. Millburn, P. Murphy, T. Woodhouse, M. (1992). **Successful Team Building : How to Create Teams that Really Work.** London : Kogan Page.

Guzzo, R.A. and Salas, E. (1995). **Team Effectivenes and Decision Making in Organizations.** San Francisco : Jossey - Bass.

Hackman, J.R. (1990). **Groups That Work (and Those That Don't).** San Francisco : Jossey - Bass.

Harrington, Mackin, D. (1994). **The Team Building Tool Kit : Tips, Tactics, and Rules for Effective Workplace Teams.** New York : AMACOM.

Henry Mintzberg. (2004). **Managers not MBAs : A Hard Look at The Soft Practice of Managing and Management Development.** California : Berrett - Koehler Publisher.

Katzenbach, J.R. and Smith, D.K. (1993). **The Wisdom of Teams : Creating the High – Performance Organization.** Boston : Harvard Business School.

Manz, D.C. and Sims, H.P. (1993). **Business Without Bosses : How Self – Managing Teams Are Building High-Performing Companies.** New York : Wiley.

McGourty J. & De Meuse K. (2001). **The Team Developer : An assessment and skill building program.** New York : John Wiley & Sons, Inc.

Mohrman, S.A. Cohen, S.G. and Mohrman, A.M. (1995). **Designing Team - Based Organizations : New Forms for Knowledge Work.** San Francisco : Jossey-Bass.

Odenwald, S.B (1996). **Global Solutions for Teams.** Chicago : Irwin Professional.

Rendon T. (1999). **Work Teams Fit Stations' Need to Handle DTV Transition.** Current Thinking, (June),B4, B6, B23.

Robbins and DeCenzo. (2004). **Fundamental of Managements.** New Jersey : Prentice Hall, Inc.

Scholtes, P.R. (1988). **The Team Handbook : How to Use Teams to Improve Quality.** Madison, Wisc : Joiner Associates.

Schrage, M. (1995). **No More Teams! Mastering the Dynamics of Creative Collaboration.** New York : Currency Doubleday.

Senge, P.M. Kleiner, A. Roberts, C. Ross, R.B. and Smith, B.J. (1994). **The Fifth Discipline Feldbook : Strategies and Tools for Building a Learning Organization.** New York : Doubleday.

Smith, P. (2003). **Designing Teams and Assigning Roles.** Lisle, IL : Pacific Crest.

Spiegel, J. and Torres, C. (1994). **Manager's Official Guide to Team Working.** Amsterdam : Pfeiffer & Company.

Thompson, L. (2000). **Making the Team : A Guide for Managers.** New Jersey : Prentice Hall.

Tjosvold, D. (1991). **Team Organization : An Enduring Competitive Advantage.** New York : Wiley.

Vroom, Victor H. (1964). **Work and Motivation.** New York : John Wily and Sons Inc.

Wellins, R. S., Byham, W. C., & Wilson, J. M. (1991). **Empowered Teams : Creating Self - Dericted Work Groups that Improve quality, Productivity, and Participation.** San Francisco : Jossey-Bass.

Zander, A. (1994). **Making Groups Effective** (2nd Ed.). San Francisco : Jossey - Bass.

รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ที่ป่วยโรคเบาหวานศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

A Patient Participation Model for Promoting Healthy Behaviors of Diabetic Elderly Patients in the Community Medical Center, Phranakhon Si Ayutthaya Province

ประวิทย์ ประมาน[1*], วีรภัทร ภัทรกุล[2]
[1*]คณะครุศาสตร์, [2]คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินงานการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน และ 3) เพื่อศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 323 คน และแพทย์ นักวิชาการและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขปฏิบัติหน้าที่กลุ่มงานที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 30 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย มีวิธีดำเนินการวิจัยแบบผสมผสาน โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพด้วยแบบการสำรวจข้อมูล แบบการสนทนากลุ่มย่อย แบบการสัมภาษณ์เจาะลึกสำหรับผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน และแบบการสัมภาษณ์เจาะลึกสำหรับแพทย์ นักวิชาการและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขปฏิบัติหน้าที่กลุ่มงาน ที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน แบบตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบ และเครื่องตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน สถิติทดสอบค่า “ที” และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัย พบว่า

1. สภาพและปัญหาการดำเนินงานการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวานที่ปฏิบัติได้น้อยที่สุด คือ ด้านการออกกำลังกาย ($\overline{X}$ = 1.95) ด้านการใช้ยาและตรวจรักษา ($\overline{X}$ = 2.72) และด้านการบริโภคอาหาร ($\overline{X}$ = 3.80) ตามลำดับ

2. รูปแบบที่พัฒนาขึ้น เป็นรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตามแนวคิดและทฤษฎี การมีส่วนร่วม ประกอบ 4 ด้าน คือ 1) ด้านอารมณ์และจิตใจ 2) ด้านโภชนาการ 3) ด้านการออกกำลังกาย และ 4) ด้านการใช้ยาและตรวจรักษา ซึ่งมีค่าความเหมาะสม เท่ากับ 3.97 และค่าความเป็นได้ เท่ากับ 3.80

3. ผลการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่าระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการประเมินผลก่อนการทดลอง ($\overline{X}$ = 147.40) กับระหว่างการทดลอง ($\overline{X}$ = 145.40) ไม่มีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างการประเมินผลก่อนการทดลอง ($\overline{X}$ = 147.40) กับหลังการทดลอง ($\overline{X}$ = 141.05) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระหว่างการประเมินผลระหว่างการทดลอง ($\overline{X}$ = 145.40) กับหลังการทดลอง ($\overline{X}$ = 141.05) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ ; การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ กระบวนการมีส่วนร่วม

Abstract

The purposes of the study are to: (1) examine the conditions and problems in promoting healthy behaviors of diabetic elderly patients; (2) develop a model for promoting their healthy behaviors by using the patient participation process; and (3) examine the results of the model trial. The study samples are 323 diabetic elderly patients and 30 people consisting of doctors, academicians, and public health officials who are selected by simple random sampling. The data are collected by questionnaires, focus group discussion, and in-depth interview. Standard statistics and Pair/T-test are used to analyze the data.

The results are as follows:

1. The healthy behaviors which are found mostly difficult to do among the diabetic elderly patients are exercising ($\overline{X}$ = 1.95), medication and examination ($\overline{X}$ = 2.72), and food consumption ($\overline{X}$ = 3.80) respectively.

2. The developed model is designed to promote healthy behaviors of the diabetic elderly patients in the community medical center, Phranakhon Si Ayutthaya Province by using the patient participation process which consist of 4 areas: (1) emotion and mind. (2) nutrition, (3) exercising, and (4) medication and examination. It is found that the model appraisal and feasibility values are 3.97 and 3.80 respectively.

3. The results of the model trial reveal that the blood glucose levels of the samples between before and during the trial sessions ($\overline{X}$ = 147.40 and $\overline{X}$ = 145.40 respectively) are not significantly different at .05 level. However, it is found that the blood glucose levels of the samples between before and after the trial sessions ($\overline{X}$ = 147.40 and $\overline{X}$ = 141.05 respectively) and between during and after the trial sessions ($\overline{X}$ = 145.40 and $\overline{X}$ = 141.05 respectively) are both significantly different at .05 level.

Key Words: promoting healthy behaviors, participation process

บทนำ

จากข้อมูลการแพร่ระบาดของโรคเบาหวานที่มีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องทุก ๆ ปี โดยสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ได้รายงานว่ามีผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 ใน ปี พ.ศ. 2552 ประมาณ 7,019 คน และในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2542 – 2552) จากข้อมูลสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้สรุปสถานการณ์โรคเบาหวานของประชากรในพื้นที่สถานบริการสาธารณสุข ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2546 ถึง พ.ศ. 2551 พบว่าในปี พ.ศ. 2546 มีผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษา มีอัตราการเจ็บป่วยคิดเป็น 374.0 ต่อแสนประชากร ซึ่งส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพ และวิถีชีวิต ของประชาชนเป็นจำนวนมาก โดยรายงานการเฝ้าระวังโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง พ.ศ. 2553 พบว่า โรคเบาหวานเป็น 1 ใน 5 โรคที่มีแนวโน้มเกิดผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จำนวน 176,685 ราย อัตราป่วย 277.36 ต่อประชากรแสนคน

แนวคิดและทฤษฎีการมีส่วนร่วมของประชาชน (Public Participation) ของ Cohen และ Uphoff (1980) เชื่อว่าการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชน บนพื้นฐานของการมีอิสรภาพ ความเสมอภาพและความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรม จะสามารถดำเนินงานไปได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับ ขนิษฐา นันทบุตรและคณะ (2546) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพการดูแลผู้สูงอายุ ที่ป่วยโรคเบาหวาน พบว่า การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวานจะดีขึ้นได้ ถ้าได้ดำเนินการร่วมกันกับระบบบริการสุขภาพของรัฐ นอกจากนั้น สุนันทา เปรื่องธรรมกุล (2550) ได้ชี้ให้เห็นว่า รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ทั้งด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และด้านการใช้ยารักษาโรคเบาหวานส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดมีปริมาณลดลง

จากข้อมูลข้างต้นชี้ให้เห็นว่าสถานการณ์ของโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และเป็นปัญหาอย่างมากในด้านสุขภาพ ทั้งปัจจุบันและอนาคต โดยแนวทางการรักษา ด้วยการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน อันจะนำไปสู่การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินงานการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

2. เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

3. เพื่อศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ทฤษฎี

ทฤษฎีการมีส่วนร่วมของประชาชน (Public Participation) ของ Cohen และ Uphoff (1980) เป็นการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชน โดยมีแนวทางการดำเนินงานทั้งการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน

การมีส่วนร่วมในการรักษาผลประโยชน์ และการมีส่วนร่วมในการประเมินผลมาพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ระหว่างศูนย์แพทย์ชุมชนกับผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ในมิติ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของศูนย์แพทย์ชุมชนร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวานควบคู่กันไป

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งประกอบศูนย์แพทย์ชุมชนวัดอินทาราม ศูนย์แพทย์ชุมชนป้อมเพชร ศูนย์แพทย์ชุมชนวัดตึก ศูนย์แพทย์สาธารณสุขจังหวัด และศูนย์เวชปฏิบัติครอบครัว

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนในการวิจัย การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินงานการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จากกลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูล ประกอบด้วยกลุ่มผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 283 คน กับกลุ่มแพทย์ นักวิชาการและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขปฏิบัติหน้าที่กลุ่มงานที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 10 คน

ตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จากการประชุมเชิงปฏิบัติการระดมแนวคิดเพื่อสร้างอนาคตร่วม ประกอบด้วยกลุ่มผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 20 คน กับกลุ่มแพทย์ นักวิชาการและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขปฏิบัติหน้าที่กลุ่มงานที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 10 คน ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อตรวจสอบข้อมูลความเหมาะสมและเป็นไปได้ของรูปแบบ

ตอนที่ 3 การศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยใช้แบบแผน การดำเนินการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) ซึ่งดำเนินการทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนการทดลอง ทดสอบระหว่างการทดลอง และทดสอบหลังการทดลอง (One Group Pretest-Posttest Time Series Design) จากกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านการคัดกรองและสมัครใจ จำนวน 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 ประกอบด้วยแบบการสำรวจข้อมูล แบบการสนทนากลุ่มย่อย และแบบการ*สัมภาษณ์เจาะลึก เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินงาน*ของศูนย์แพทย์ชุมชนและพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ซึ่งมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลเอกสารโดยการทบทวนแนวคิด ทฤษฎีและข้อความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

กระบวนการมีส่วนร่วมและพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

2. ศึกษาและสำรวจข้อมูลพื้นฐานของพื้นที่กลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มาขอรับการบริการทางการแพทย์กับศูนย์แพทย์ชุมชน และกลุ่มแพทย์ นักวิชาการและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขปฏิบัติหน้าที่กลุ่มงานที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ตอนที่ 2 คือ แบบตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบ เพื่อประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบในการนำไปใช้ ซึ่งมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. สร้างและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล จากแบบการสำรวจข้อมูล แบบการสนทนากลุ่มย่อย แบบการสัมภาษณ์เจาะลึก เพื่อกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบ จัดความสัมพันธ์องค์ประกอบของรูปแบบและพัฒนาร่างรูปแบบ

2. ตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วม ของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

2.1 ตรวจสอบความถูกต้องเชิงวิชาการโดยการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องจากการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.2 ตรวจสอบความเหมาะสมและเป็นไปได้ โดยใช้การประชุมเชิงปฏิบัติการระดมแนวคิดเพื่อสร้างอนาคตร่วม

ตอนที่ 3 คือ เครื่องตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยการทดสอบก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลองใช้รูปแบบ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์และแปรผลข้อมูลในการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลจากแบบสำรวจข้อมูลการสนทนากลุ่มย่อยและการสัมภาษณ์เชิงลึก ทั้งข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและการวิเคราะห์ เพื่อจัดระเบียบข้อมูล (Data Organizing) การแสดงข้อมูล (Data Display) และการหาข้อสรุป (Conclusion) การแสดงข้อมูล และการตรวจสอบความถูกต้องตรงประเด็น (Validity) และความเชื่อถือได้ของข้อมูล (Credibility)

ตอนที่ 2 เป็นข้อมูลจากแบบตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบ ทั้งข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้สถิติพื้นฐานและการวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของร่างรูปแบบ โดยใช้สถิติพื้นฐานและการวิเคราะห์เนื้อหา ซึ่งเป็นการอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อมูลและข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมประชุม

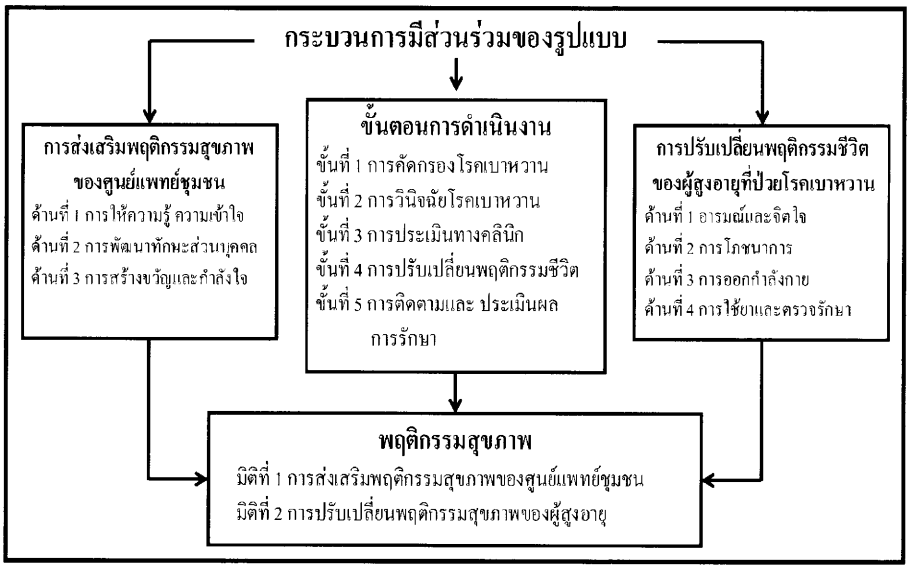
ตอนที่ 3 ข้อมูลระดับน้ำตาลในเลือด โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ทั้งสถิติพื้นฐาน คือ หาคะแนนเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) กับหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และสถิติ การทดสอบค่าทีแบบรายคู่ (Dependent/ Paired t-test)

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินงานการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วยแบบสำรวจข้อมูลสำหรับผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน พบว่า สภาพและปัญหาการดำเนินงานการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวานที่ปฏิบัติได้น้อยไปหามาก คือ ด้านการออกกำลังกาย ($\overline{X}$ = 1.95) ด้านการใช้ยาและตรวจรักษา ($\overline{X}$ = 2.72) และด้านการบริโภคอาหาร ($\overline{X}$ = 3.80) ตามลำดับ

ตอนที่ 2 รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวานในศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีค่าความเหมาะสม เท่ากับ 3.97 และค่าความเป็นได้ เท่ากับ 3.80 โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพรูปแบบ ซึ่งมี 5 องค์ประกอบ ดังนี้



ภาพที่ 1 รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมระหว่างศูนย์แพทย์ชุมชนกับผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน

1. หลักการ แนวคิดและทฤษฎีของรูปแบบ

รูปแบบ เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อส่งเสริมคุณภาพการบริการผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวานมีความเหมาะสมกับทรัพยากรและเงื่อนไขของชุมชนในอำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมระหว่างศูนย์แพทย์ชุมชนกับผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งมีเป้าหมายอยู่ที่การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งประกอบด้วย 2 ด้าน ได้แก่ มิติที่ 1 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของศูนย์แพทย์ชุมชนกับมิติที่ 2 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ของผู้สูงอายุ โดยดำเนินการทั้ง 2 มิติควบคู่กันไป

โรคเบาหวาน คือ ภาวะของร่างกายที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ซึ่งมีสาเหตุเนื่อง

มาจากร่างกายที่ไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดที่ได้จากอาหารไปใช้ได้ตามปกติ ดังนั้นแนวคิดของการรักษาผู้สูงอายุ ที่ป่วยโรคเบาหวาน จึงอยู่ที่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิต โดยอาศัยความพยายามของผู้ป่วยเองที่จะปฏิบัติตนตามคำแนะนำของแพทย์และทีมงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งตามแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพและทฤษฎีการมีส่วนร่วมของประชาชนเป็นกระบวนการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมส่วนบุคคลให้มีสุขภาพดี ทั้งการมีส่วนร่วม ในการตัดสินใจ การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน การมีส่วนร่วมในการรักษาผลประโยชน์ และการมีส่วนร่วมในการประเมินผล เป็นกระบวนการสื่อสารสองทางเพื่อการให้ข้อมูลต่อสาธารณชนและให้สาธารณชนได้แสดงความคิดเห็นต่อข้อมูล และมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาเพื่อหาทางออกที่ดีที่สุดร่วมกัน

2. จุดมุ่งหมายของรูปแบบ

2.1 เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดสำหรับผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2

2.2 เพื่อสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมระหว่างศูนย์แพทย์ชุมชนกับผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

2.3 เพื่อสร้างความตระหนักให้กับประชาชน ชุมชน สังคมเกี่ยวกับผลกระทบของโรคเบาหวาน

3. ขอบข่ายเนื้อหาของรูปแบบ

ประกอบด้วย ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านการโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย และด้านการใช้ยาและตรวจรักษา

4. กระบวนการมีส่วนร่วมของรูปแบบ ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การคัดกรองโรคเบาหวาน ซึ่งมีแนวปฏิบัติ คือ ต้องมีอายุ 40 ปีขึ้นไป ลักษณะอ้วน และมีพ่อแม่พี่หรือน้องเป็นโรคเบาหวาน มีโรคความดันโลหิตสูงหรือกำลังรับประทานยาควบคุมความดันโลหิตสูง มีระดับไขมันในเลือดผิดปกติ (ระดับไตรกลีเซอไรด์ ≥250 มิลลิกรัมต่อเดซิเบลและหรือเอชดีแอลคอเลสเตอรอล <35 มิลลิกรัมต่อเดซิเบล) มีประวัติเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์หรือเคยคลอดบุตรน้ำหนักเกิน 4 กิโลกรัม เคยได้รับการตรวจพบว่าเป็น IGT หรือ IFG มีโรคหัวใจและหลอดเลือด

ขั้นที่ 2 การวินิจฉัยโรคเบาหวาน ซึ่งมีแนวปฏิบัติ ดังนี้

1) ผู้ที่มีอาการของโรคเบาหวานชัดเจน คือ หิวน้ำมาก ปัสสาวะบ่อยและมาก น้ำหนักตัวลดลงโดยที่ไม่มีสาเหตุสามารถตรวจระดับพลาสมากลูโคสเวลาใดก็ได้ ไม่จำเป็นต้องอดอาหาร ถ้ามีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 200 มิลลิกรัมต่อเดซิเบล ให้การวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวาน

2) การตรวจระดับพลาสมากลูโคสตอนเช้าหลังอดอาหารข้ามคืนมากกว่า 8 ชั่วโมง ถ้าพบค่า ≥126 มิลลิกรัมต่อเดซิเบล ให้ตรวจยืนยันอีกครั้งหนึ่งต่างวันกัน

3) การตรวจความทนต่อกลูโคส (75 g Oral Glucose Tolerance Test, OGTT) ใช้สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงสูงแต่ตรวจพบ FPG น้อยกว่า 126 มิลลิกรัมต่อเดซิเบล ถ้าระดับพลาสมากลูโคส 2 ชั่วโมงหลังดื่ม ≥200 มิลลิกรัมต่อเดซิเบลให้การวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวาน

4) การวินิจฉัยโรคเบาหวาน คือ แปลผลจากการแปลผลระดับน้ำตาลในเลือดและการแปลผลค่าพลาสมากลูโคสที่ 2 ชั่วโมงหลังดื่มน้ำตาลกลูโคส 75 กรัม

ขั้นที่ 3 การประเมินทางคลินิก ซึ่งมีแนวปฏิบัติ ดังนี้

1) การซักถามประวัติ ประกอบด้วย

อายุ อาการ และระยะเวลาของอาการของโรคเบาหวาน อาการของโรคแทรกซ้อน ยาอื่น ๆ ที่รับประทาน ซึ่งอาจส่งผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง โรคที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน เช่น ความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง ระบบหลอดเลือดหัวใจ ระบบไต เป็นต้น

2) การตรวจสุขภาพ ประกอบด้วย การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ความดันโลหิต และตรวจเสียงดังที่หลอดเลือดคาโรติด ผิวหนัง เท้า ฟัน เหงือกและตรวจค้นหาภาวะ หรือโรคแทรกซ้อนเรื้อรังที่อาจเกิดขึ้นที่จอประสาทตา ไต เส้นประสาท และโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด

3) การตรวจทางห้องปฏิบัติการ โดยการเจาะเลือดจากหลอดเลือดดำ เพื่อวัดระดับพลาสมากลูโคสขณะอดอาหาร (FPG) คำนวณหา LDL-cholesterol หรือวัดระดับ LDL-cholesterol ตรวจปัสสาวะ

ขั้นที่ 4 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิต ซึ่งมีแนวปฏิบัติ ดังนี้

มิติที่ 1 ด้านการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของศูนย์แพทย์ชุมชน

1) ด้านการให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

1.1) ด้านอารมณ์และจิตใจ

1.1.1) การจัดกิจกรรมสันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ที่ศูนย์แพทย์ชุมชนและในชุมชนเพื่อคลายเครียด ลดการซึมเศร้า โดยให้ผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวานได้มีส่วนร่วมให้มากที่สุด เช่น การเล่นเกม การเล่านิทานพื้นบ้าน การขับร้องเพลง เป็นต้น

1.1.2) การสนับสนุนให้จัดตั้งชมรม ชุมนุม หรือกลุ่มผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น กิจกรรมรดน้ำขอพรในวันสงกรานต์ กิจกรรมแลกเปลี่ยนของขวัญในวันปีใหม่ กิจกรรมปลูกต้นไม้ ไม้ดอกไม้ประดับในสถานที่สาธารณะ ในวันพืชมงคล กิจกรรมพบกันวันพระเพื่อทำบุญตักบาตรร่วมกัน เป็นต้น

1.2) ด้านการโภชนาการ

1.2.1) การอบรมให้ความรู้เรื่องการโภชนาการในกลุ่มผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวานร่วมกับผู้ดูแลหรือบุคคลในครอบครัวของผู้ป่วย ในเรื่องการรับประทานอาหารให้ถูกต้องเหมาะสม แนวทางการปฏิบัติตัวและการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจและมีความตระหนักต่อสภาพปัญหาโรคเบาหวานและเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วยและผู้ดูแล

1.2.2) การจัดทำแผ่นพับหรือเอกสารเกี่ยวกับเมนูอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อใช้เป็นคู่มือและแนวทางปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง

1.3) ด้านการออกกำลังกาย

1.3.1) การอบรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ศูนย์แพทย์ชุมชน เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจและมีความตระหนักต่อสภาพปัญหาของการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม และเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ป่วย

1.3.2) การจัดทำแผ่นพับหรือเอกสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกายแบบยางยืด การออกกำลังกายแบบกายบริหาร การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบเดิน-วิ่ง เป็นต้น เพื่อใช้เป็นคู่มือนำไปฝึกปฏิบัติต่อที่บ้านอย่างต่อเนื่อง

1.4) ด้านการใช้ยาและตรวจรักษา

1.4.1) การอบรมให้ความรู้เรื่องการใช้ยารักษาโรคเบาหวานได้อย่างถูกต้องตรงเวลาและตามจำนวนที่แพทย์สั่ง เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจและความตระหนักต่อสภาพปัญหาของการใช้ยา ไม่ถูกวิธีและเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วยและผู้ดูแล

1.4.2) การจัดทำแผ่นพับหรือเอกสารเกี่ยวกับการใช้ยารักษาโรคเบาหวานเพื่อใช้เป็นคู่มือและแนวทางปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง

2) ด้านการพัฒนาทักษะส่วนบุคคล

2.1) การสาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายในศูนย์ชุมชนอย่างต่อเนื่อง ทั้งลักษณะโครงการและการให้คำปรึกษาก่อนเข้ารับการตรวจรักษาเกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกาย เช่น แบบยางยืด แบบกายบริหาร แบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แบบเดิน-วิ่ง เป็นต้น

2.2) การสาธิตและฝึกปฏิบัติการดูแลรักษาสุขภาวะด้านร่างกายอย่างต่อเนื่อง ทั้งลักษณะโครงการและการให้คำปรึกษาก่อนเข้ารับการตรวจรักษา เช่น การทำความสะอาดร่างกาย การดูแลตนเองเมื่อเกิดบาดแผล หรือแผลเรื้อรัง การดูแลสุขภาพตา การดูแลรักษาฟัน การดูแลสุขภาพผิวหนัง เป็นต้น

3) ด้านการสร้างขวัญและกำลังใจ

3.1) การเยี่ยมบ้าน เป็นกิจกรรมการบริการเวชปฏิบัติครอบครัว เพื่อติดตามดูแลและประเมินภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน พร้อมทั้งการบันทึกข้อมูลในสมุดประจำตัวผู้ป่วย บัตรบันทึกโรคเรื้อรัง แฟ้มครอบครัว การจัดทำแผนที่เดินดิน ผังเครือญาติ ระบบสุขภาพครอบครัว และปฏิทินครอบครัว เป็นต้น

3.2) การให้เพื่อนช่วยเพื่อน เป็นกิจกรรมเพื่อการติดตามดูแลและเป็นสื่อกลางในการติดต่อสื่อสารกับศูนย์แพทย์ชุมชน โดยให้ผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวานที่มีภูมิลำเนาบ้านอยู่ใกล้ ๆ กัน หรือในชุมชนเดียวกันได้มาพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพซึ่งกันและกัน ทั้งยังช่วยลดความซึมเศร้า ความเครียดจากการอยู่บ้านคนเดียว เป็นต้น

3.3) การพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นกิจกรรมสำหรับการสร้างแกนนำสุขภาพของชุมชน มีบทบาทหน้าที่เป็นผู้ช่วยแพทย์ในการติดตามดูแลเฝ้าระวังผู้ป่วยเกิดใหม่ และเป็นสื่อกลางในการติดต่อสื่อสารกับศูนย์แพทย์ชุมชนในการเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน ของชุมชน

มิติที่ 2 ด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน

1) ด้านอารมณ์และจิตใจ

1.1) การเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ของครอบครัว ชุมชน สังคมอย่างต่อเนื่อง

1.2) การเข้าร่วมกิจกรรมชมรมชุมนุม หรือกลุ่มผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

1.3) การนั่งสมาธิ การสวดมนต์เพื่อทำจิตใจให้สงบ ไม่โกรธ หรือโมโหง่าย

1.4) การประกอบอาชีพโดยสุจริตและไม่กระทำในสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนใจ

1.5) การช่วยเหลืองานสังคม มีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมสังคมด้วยกัน

1.6) การพักผ่อน นอนหลับและทำจิตใจให้สบาย ร่าเริงอยู่เสมอ

2) ด้านการโภชนาการ

2.1) การรับประทานอาหาร ครบ 3 มื้อ และตรงเวลาอาหารพร้อมกันทุกๆ วัน

2.2) การเลือกรับประทานอาหารให้ครบ ทั้ง 5 หมู่

2.3) การหลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมัน หรือคอเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง หอย นางรม ขาหมู ข้าวมันไก่ อาหารทอดและมีส่วนผสมของกะทิ เป็นต้น

2.4) การงดอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำตาล น้ำผึ้ง ขนมหวาน ผลไม้รสหวาน ผลไม้กระป๋อง น้ำอัดลม กาแฟ เป็นต้น

2.5) การงดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ เป็นต้น

2.6) การงดการสารเสพติดทุกชนิด เช่น บุหรี่ กัญชา ยาอี ยาบ้า เป็นต้น

3) ด้านการออกกำลังกาย

3.1) การประเมินภาวะสุขภาพและความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจด้วยตนเอง หรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ ก่อนปฏิบัติกิจรรมการออกกำลังกายทุกครั้ง

3.2) การแต่งกาย ต้องเหมาะสมกับการปฏิบัติกิจกรรม ไม่หลวมหรือคับจนเกินไป รวมทั้งการสวมใส่รองเท้าให้มีลักษณะพื้นนุ่ม ไม่ทำให้เกิดการเสียดสีผิวหนังจนเกิดบาดแผลบริเวณเท้า

3.3) การออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน มีหลักการปฏิบัติ ดังนี้

3.3.1) ความบ่อยของการออกกำลังกาย ประมาณ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์

3.3.2) ความหนักของการออกกำลังกาย ประมาณ 40-50 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจ หรือชีพจรสูงสุดต่อนาที (70-95 ครั้งต่อนาที) หรือมีอาการเหนื่อย หอบ

3.3.3) ความนาน หรือระยะเวลา ประมาณ 30-45 นาทีต่อครั้ง

3.3.4) ประเภทของการออกกำลังกาย ควรเลือกให้เหมาะสมและหลากหลายกิจกรรม เช่น การออกกำลังกายแบบยางยืด การออกกำลังกายแบบกายบริหาร การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบเดิน-วิ่ง การออกกำลังกายแบบเต้นแอโรบิค เป็นต้น

3.3.5) การออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นการอบอุ่นร่างกาย ประมาณ 5-10 นาที โดยการเดิน วิ่งอยู่กับที่ช้า ๆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อกายบริหาร เป็นต้น ขั้นการปฏิบัติกิจกรรม ประมาณ 30-45 นาทีอย่างต่อเนื่อง และขั้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5-10 นาที โดยการเดิน ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ค่อยลดระดับความหนักของงานลงช้าๆ

4) ด้านการใช้ยาและตรวจรักษา

4.1) การกินยาก่อนและหลังการรับประทานอาหารให้ครบจำนวนและตรงเวลากันทุกวัน

4.2) การตรวจรักษาตามตารางนัดหมายของแพทย์ทุกครั้งอย่างต่อเนื่อง

4.3) การซื้อยามารับประทานเอง ควรมีการปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

4.4) การรักษาแพทย์แผนโบราณ เช่น สมุนไพร ไสยศาสตร์ ควรมีการปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

4.5) การใช้ยาและตรวจรักษาเมื่อเกิดบาดแผล หรือเป็นแผลเรื้อรัง ควรทำความสะอาดบาดแผลด้วยน้ำต้มสุก ซับแห้งแล้วทายาฆ่าเชื้อที่ไม่ระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อ เช่น เบต้าดีน หรือยาเหลือง โดยหลีกเลี่ยงการใช้ทิงเจอร์ไอโอดีนและไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ เพราะแผลอาจเกิดการอักเสบได้

4.6) การตรวจโรคแทรกซ้อนอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง เช่น ความดันโลหิตสูง จอประสาทตาเสื่อม ต้อกระจก ตาบอด หลอดเลือดหัวใจตีบ ตัน หรืออุดตัน เป็นต้น

ขั้นที่ 5 การติดตามและประเมินผลการรักษา ซึ่งมีแนวปฏิบัติ ดังนี้

การติดตามผลการรักษาขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรคและวิธีการรักษา ในระยะแรกอาจจะต้องนัดผู้ป่วยทุก 4 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบว่ามีการปฏิบัติตามแผนการรักษาอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องหรือไม่ หรือมีอุปสรรคในการรักษาอย่างไร การปฏิบัติในการติดตามการรักษา ดังนี้

1) ชั่งน้ำหนักตัว วัดความดันโลหิตและตรวจระดับน้ำตาลในเลือดทุกครั้งที่พบแพทย์ (ระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารและ/หรือหลังอาหาร)

2) ประเมินและทบทวนการจัดการกับอารมณ์ สภาพจิตใจ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการใช้ยาและตรวจรักษา

3) ตรวจภาวะของโรคแทรกซ้อนอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี

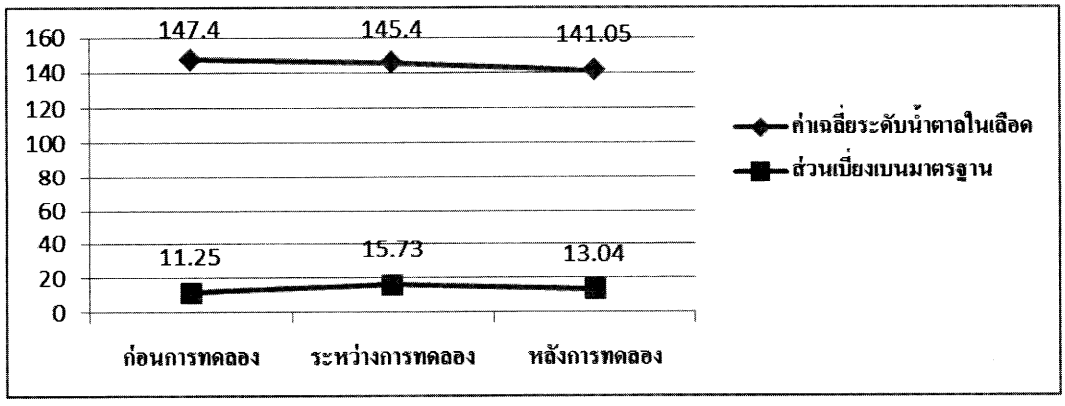
4) ตรวจระดับไขมันในเลือด (Lipids Profiles) อย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี

5. การประเมินผลของรูปแบบ

เป็นการตรวจสอบระดับน้ำตาลในเลือดและประเมินความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งแบ่งการประเมินผลออกเป็นระยะๆ

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวานในศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ดังนี้

1. ผลการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยสามารถแบ่งออกได้ 3 ระยะ ตามภาพที่ 2 ดังนี้



ภาพที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับน้ำตาลในเลือด

3.2 ผลการเปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการประเมินผลก่อนการทดลอง ($\overline{X}$ = 147.40) กับระหว่างการทดลอง ($\overline{X}$ = 145.40) ใช้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 ผลการเปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการประเมินผลก่อนการทดลอง ($\overline{X}$ = 147.40) กับหลังการทดลอง ($\overline{X}$ = 141.05) ใช้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.4 ผลการเปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการประเมินผลระหว่างการทดลอง ($\overline{X}$ = 145.40) กับหลังการทดลอง ($\overline{X}$ = 141.05) ใช้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการวิจัย พบว่า รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ที่ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่ผู้วิจัยและคณะได้พัฒนาขึ้น พบว่า มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.95 และมีค่าความเหมาะสม เท่ากับ 3.97 กับค่าความเป็นไปได้ เท่ากับ 3.80 ซึ่งมีเป้าหมายอยู่ที่การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ตามแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพและทฤษฎีการมีส่วนร่วมของประชาชนของ Cohen และ Uphoff (1980) เป็นกระบวนการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมส่วนบุคคล ให้มีสุขภาพดี ซึ่งมี 5 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ หลักการ แนวคิดและทฤษฎีของรูปแบบ จุดมุ่งหมาย ของรูปแบบ ขอบข่ายเนื้อหาของรูปแบบ กระบวนการมีส่วนร่วมของรูปแบบและการประเมินผลของรูปแบบ และมีการดำเนินงานใน 2 มิติควบคู่กันไป คือ มิติที่ 1 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของศูนย์แพทย์ชุมชนกับมิติที่ 2 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า ระดับน้ำตาลในเลือด ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวานต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย และสอดคล้องกับขนิษฐา นันทบุตร และคณะ (2546) ได้ศึกษาและพัฒนาศักยภาพการดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวานบนพื้นฐานทางสังคมวัฒนธรรมของท้องถิ่นอีสาน โดยสามารถดำเนินการร่วมกันระหว่างผู้ป่วยกับระบบบริการสุขภาพของรัฐได้ และสุนันทา เปรื่องธรรมกุล (2550) ได้พัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์สุขภาพชุมชนวังสะพุง จังหวัดเลย พบว่า การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพทั้งดการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการใช้ยารักษาโรคเบาหวานส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดมีปริมาณลดลง การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ทั้ง 5 แห่ง ได้แก่ ศูนย์แพทย์ชุมชนวัดอินทาราม ศูนย์แพทย์ชุมชนป้อมเพชร ศูนย์แพทย์ชุมชนวัดตึก ศูนย์แพทย์สาธารณสุข

จังหวัด และศูนย์เวชปฏิบัติครอบครัว จากการศึกษา พบว่า

1. ด้านการให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวาน มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ แผ่นพับหรือเอกสารที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การควบคุมอารมณ์ การจัดการกับความเครียด ภาวะแทรกซ้อน ทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม รวมทั้งการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและอาการของโรคเบาหวาน จัดทำโครงการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน โดยนักศึกษาพยาบาล ซึ่งสอดคล้องกับประภาเพ็ญ สุวรรณ (2543) ที่ชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมด้านความรู้ การจำข้อเท็จจริงต่าง ๆ เป็นส่วนสำคัญในการตัดสินใจแสดงพฤติกรรม

2. ด้านการพัฒนาทักษะส่วนบุคคล มีการสาธิตและฝึกปฏิบัติในศูนย์ชุมชนอย่างเช่น การออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบต่าง ๆ รวมทั้งการดูแลรักษาสุขภาวะด้านร่างกาย เช่น การทำความสะอาดร่างกาย การดูแลตนเองเมื่อเกิดบาดแผล หรือแผลเรื้อรัง การดูแลสุขภาพตา การดูแลรักษาฟัน การดูแลสุขภาพผิวหนัง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ ทรงวุฒิ ตวงรัตนพันธ์และคณะ (2546) ได้ศึกษากระบวนการส่งเสริมสุขภาพช่องปากและการป้องกันโรคในช่องปากในหน่วยคู่สัญญาบริการระดับปฐมภูมิภายใต้นโยบายหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ระยะที่ 1 : วิเคราะห์สถานการณ์ พบว่าการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลจะทำให้บุคคลกล้าที่จะเผชิญกับปัญหา และสอดคล้องกับ จริยาวัตร คมพยัคฆ์และคณะ (2553) ได้ชี้ให้เห็นว่าการส่งเสริมสุขภาพบุคคลนั้น บุคคลต้องได้รับการพัฒนาทักษะความรู้ที่ถูกต้อง เห็นคุณค่าก่อนที่จะนำไปใช้ในการดำรงชีวิต แล้วมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่ดีขึ้นได้

3. ด้านการสร้างขวัญและกำลังใจ มีกิจกรรมการเยี่ยมบ้าน เป็นกิจกรรมการบริการเวชปฏิบัติครอบครัว เพื่อติดตามดูแลและประเมินภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อการติดตามดูแลและเป็นสื่อกลางในการติดต่อสื่อสารกับศูนย์แพทย์ชุมชน โดยให้ผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวานที่มีภูมิลำเนาบ้านอยู่ใกล้ ๆ กัน หรือในชุมชนเดียวกันได้มาพบปะ พูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพซึ่งกันและกัน ทั้งยังช่วยลดความซึมเศร้าความเครียดจากการอยู่บ้าน คนเดียว และกิจกรรมพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เป็นกิจกรรมสำหรับการสร้างแกนนำสุขภาพของชุมชน มีบทบาทหน้าที่เป็นผู้ช่วยแพทย์ในการติดตามดูแลเฝ้าระวังผู้ป่วยเกิดใหม่ และเป็นสื่อกลางในการติดต่อสื่อสารกับศูนย์แพทย์ชุมชนในการเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับ สุนันทา เปรื่องธรรมกุล (2550) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์สุขภาพชุมชนวังสะพุง จังหวัดเลย พบว่ากิจกรรมการเยี่ยมบ้านผู้ป่วยและกิจกรรมการสร้างเครือข่ายในชุมชน เป็นการบริการเวชปฏิบัติครอบครัว ติดตาม ดูแลและประเมินภาวะสุขภาพ ในผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อให้ชุมชนและผู้ป่วยเกิดความตระหนักต่อสภาพปัญหา เป็นขวัญและกำลังใจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ ทั้งยังส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน พบว่า

1. ด้านอารมณ์และจิตใจ พบว่า กิจกรรมสันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ของครอบครัว เป็น

ปัจจัยสำคัญในการควบคุมอารมณ์ เช่น ความเครียด โกรธ โมโห หงุดหงิด ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลเสียต่อสุขภาพ การฝึกปฏิบัติด้วยตนเองจากการนั่งสมาธิ การสวดมนต์เพื่อทำจิตใจให้สงบ รวมทั้ง การพักผ่อน นอนหลับและทำจิตใจให้สบาย ร่าเริงอยู่เสมอจะทำให้สุขภาพจิตใจดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2543) กล่าวว่า ผู้สูงอายุต้องการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ ทั้งวัยเดียวกันและต่างวัยจากสมาชิกในครอบครัวและญาติพี่น้อง การร่วมกิจกรรมทางสังคม งานพิเศษและงานอดิเรกเพื่อผ่อนคลายความเครียดตามวิถีธรรมชาติ ดังนั้น จึงควรส่งเสริมผู้สูงอายุให้รับรู้ความจริงอย่างมีประสิทธิภาพ การยอมรับตนเอง การแสดงความคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ตามสภาพธรรมชาติอย่างสร้างสรรค์

2. ด้านการโภชนาการ พบว่า มีการรับประทานอาหาร ครบ 3 มื้อ และตรงเวลาอาหารพร้อมกันทุก ๆ วัน แต่การเลือกรับประทานอาหารให้ครบ ทั้ง 5 หมู่ การหลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมัน หรือคอเลสเตอรอลสูง การงดอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน การงดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด การงดการสารเสพติดทุกชนิด ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ ซึ่งสอดคล้องกับประภาเพ็ญ สุวรรณ (2543) กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและสภาพการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ดังนั้น การจัดอาหารจึงควรคำนึงถึงสภาพร่างกายและจิตใจด้วย มิใช่คุณค่าทางโภชนาการเท่านั้น

3. ด้านการออกกำลังกาย พบว่า มีการประเมินภาวะสุขภาพและความพร้อมด้านร่างกายจิตใจด้วยตนเองหรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะก่อนการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายทุกครั้ง การแต่งกายต้องเหมาะสมกับการปฏิบัติกิจกรรม ไม่หลวมหรือคับจนเกินไป รวมทั้งการสวมใส่รองเท้าให้มีลักษณะ พื้นนุ่ม โดยไม่ทำให้เกิดการเสียดสีผิวหนังจนเกิดบาดแผลบริเวณเท้า การออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งถ้าผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวานสามารถปฏิบัติการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้ แต่จากข้อมูลที่พบคือผู้สูงอายุมีการออกกาลังกาย แต่ ยังไม่ได้ออกกำลังกายจนรู้สึกว่าหัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เป็นการทำงานบ้านหรือกิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2547) ที่ชี้ให้เห็นว่าการกำลังกายจากการทำงานบ้านที่ไม่ได้ใช้แรงมาก และใช้ระยะเวลาสั้น ๆ ไม่ต่อเนื่อง ไม่สามารถเพิ่มความสามารถทางร่างกายและการเผาพลาญพลังงานได้

4. ด้านการใช้ยาและตรวจรักษา พบว่า การกินยาก่อนและหลังการรับประทานอาหารยังไม่ครบจำนวนและตรงเวลากันทุกวันตามแพทย์สั่ง ไม่สามารถมาตรวจรักษาตามตารางนัดหมายของแพทย์ ทุกครั้งอย่างต่อเนื่อง มีการซื้อยามารับประทานเองอาจทำให้อาการของโรคดื้อยาและการรักษา ซึ่งสอดคล้องกับ เทพ หิมะทองคำ และคณะ (2543) ที่ชี้ให้เห็นว่า การรับประทานยารักษาโรคเบาหวาน มีความจำเป็นสำหรับผู้ป่วยที่ควบคุมอาหารและการออกกำลังกายไม่ได้ผล โดยยาจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงภาวะปกติมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1.1 ศูนย์แพทย์ชุมชน ควรพัฒนาเครือข่ายระบบการดูแลและติดตามผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน เช่น การจัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน การอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานให้มีความรู้เบื้องต้นให้การเฝ้าระวังและการป้องกันผู้ป่วยเกิดใหม่ การตรวจคัดกรองผู้ป่วยโรคเบาหวาน การขับเคลื่อนกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น

1.2 ศูนย์แพทย์ชุมชน ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนทั่วไปเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพของตนเอง ผู้สูงอายุและผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน โดยจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวโรคเบาหวาน จัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและมีความหลากหลาย เป็นต้น

1.3 ครอบครัวและผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน ควรให้ความสำคัญเกี่ยวกับการดูแลอารมณ์และจิตใจ การโภชนาการ การออกกำลังกาย ด้านการใช้ยาและตรวจรักษาของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อเป็นกำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และสามารถดำเนินชีวิตร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ชุมชนและสังคมได้อย่างเป็นมีความสุข

1.4 ผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ควรให้ความสำคัญกับการดูแลและรักษาสุขภาพให้มีพลานามัยที่สมบูรณ์ แข็งแรง สดใส ร่าเริงอยู่อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งผลของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อขับเคลื่อนรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งเป็นพื้นที่นำร่อง แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลงอย่างต่อเนื่อง

1.5 ผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ควรได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง การป้องกันและควบคุมการเกิดโรคแทรกซ้อนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม มีการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวกายบริหาร การออกกำลังกายรูปแบบที่หลากหลายและเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Serve research) ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ควรนำข้อมูลเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานพื้นที่อื่น ๆ ได้

2.2 การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ได้ศึกษาผลการใช้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์แพทย์ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งเป็นพื้นที่นำร่อง ควรมีการขยายผลการดำเนินงาน ในพื้นที่เขตชุมชนเมืองต่าง ๆ

2.3 การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมระหว่างศูนย์แพทย์ชุมชนกับผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาเครือข่ายเพื่อพัฒนาการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น ชุมชน องค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น เป็นต้น

บรรณานุกรม

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2547). **คู่มือการดูแลตนเองเบื้องต้นเรื่องเบาหวาน "รู้ทันเบาหวาน".** กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ขนิษฐา นันทบุตรและคณะ. (2546). **การศึกษาและการพัฒนาศักยภาพการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานบนพื้นฐานทางสังคมวัฒนธรรมของท้องถิ่นอีสาน.** ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์.

จริยาวัตร คมพยัคฆ์และคณะ (2553). **การรักษาพยาบาลเบื้องต้น.** กรุงเทพมหานคร: เทพเนรมิตการพิมพ์.

สุนันทา เปรื่องธรรมกุล. (2550). **การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์สุขภาพชุมชนวังสะพุง จังหวัดเลย.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

ทรงวุฒิ ตวงรัตนพันธ์และคณะ. (2546). **กระบวนการส่งเสริมสุขภาพช่องปากและการป้องกันโรคในช่องปากในหน่วยคู่สัญญาบริการระดับปฐมภูมิภายใต้นโยบายหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ระยะที่ 1 : วิเคราะห์สถานการณ์.** กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.

เทพ หิมะทองคำ. (2543). **ความรู้เรื่องโรคเบาหวานฉบับสมบูรณ์.** กรุงเทพมหานคร: จูนพับลิชชิ่ง.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2543). **พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพ และสุขศึกษา.** กรุงเทพ-มหานคร:เจ้าพระยาการพิมพ์.

Cohen, J.M. and Uphoff, N.R. (1980). **Development Participation: Concept and Measure for Project Design Implementation and Evaluation.** New York: Cornell Universty.

ยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ
The Strategics of Amateur Golfer Development for The Excellence

สืบพงศ์ จินดาพล
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ 2) เพื่อตรวจสอบความตรง ความสอดคล้องและความเหมาะสมของยุทธศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลในวงการกีฬากอล์ฟ ได้แก่ นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้บริหาร ผู้สนับสนุน และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 69 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้คือแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม ขั้นตอนการวิจัยประกอบด้วย 1) การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่น 2) วิเคราะห์สถานการณ์ โดยการประชุมกลุ่มย่อย 3) จัดทำยุทธศาสตร์ 4) ทดสอบความตรงของยุทธศาสตร์ด้วยเทคนิคเดลฟาย จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 17 คน และประเมินความสอดคล้องและความเหมาะสม จากผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 30 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน ค่าฐานนิยม และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์

ผลการวิจัยพบว่า ยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ ประกอบด้วย วิสัยทัศน์ พันธกิจ วัตถุประสงค์ ยุทธศาสตร์ มาตรการ และโครงการ มี 4 ยุทธศาสตร์ 8 กลยุทธ์ คือ 1) การพัฒนานักกีฬา ประกอบด้วย กลยุทธ์ที่ 1.1 พัฒนาศักยภาพทางด้านทักษะ เทคนิค แทคติคสู่ความเป็นเลิศ กับกลยุทธ์ที่ 1.2 สนับสนุนและส่งเสริมให้มีระบบการฝึกซ้อมและแข่งขัน โดยการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ 2) การสร้างประสบการณ์การแข่งขันประกอบด้วย กลยุทธ์ที่ 2.1 ให้นักกีฬาได้รับประสบการณ์ด้านการแข่งขันอย่างต่อเนื่อง กับ กลยุทธ์ที่ 2.2 จัดทำแผนพัฒนานักกีฬาทุกระดับ 3) การบริหารจัดการ ประกอบด้วย กลยุทธ์ที่ 3.1 จัดตั้งศูนย์พัฒนานักกีฬาเพื่อการฝึกซ้อมและแข่งขันให้มีมาตรฐานสากล กับกลยุทธ์ที่ 3.2 ประสานความร่วมมือกับองค์กรในท้องถิ่นเพื่อพัฒนานักกีฬา และ 4) การส่งเสริมและสนับสนุน ประกอบด้วย กลยุทธ์ที่ 4.1 จัดตั้งกองทุนเพื่อการพัฒนานักกีฬา กับกลยุทธ์ที่ 4.2 พัฒนาความร่วมมือในการระดมทุนกับองค์กรภาครัฐและเอกชน นอกจากนี้ การตรวจสอบความตรงของยุทธศาสตร์ พบว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นด้วยมากที่สุด โดยรวมมีค่ามัธยฐาน (Mdn.) เท่ากับ 5.00 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (QD.) เท่ากับ 0.00-0.25 ค่าความสอดคล้องและความเหมาะสมในประเด็นยุทธศาสตร์ มีค่าระหว่าง 0.69-0.90

สรุปผล ยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศจากการวิจัยนี้ประกอบด้วย 4 ยุทธศาสตร์ คือ 1) การพัฒนานักกีฬา 2) การสร้างประสบการณ์การแข่งขัน 3) การบริหารจัดการ และ

4) การส่งเสริมและสนับสนุน โดยทุกยุทธศาสตร์มีความตรงและความสอดคล้องกันมากที่สุด ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้คือ องค์กรที่มีหน้าที่ในการพัฒนานักกีฬากอล์ฟ ควรนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ในการพัฒนานักกีฬาสู่ความสำเร็จในระดับชาติและนานาชาติ

คำสำคัญ : ยุทธศาสตร์/ การพัฒนา/ นักกีฬากอล์ฟสมัครเล่น/ ความเป็นเลิศ

Abstract

The research objective was to established strategic development golf amateur for excellence and to assure the validity congruity and suitability of the strategy. The research was a mix-method research design which employed qualitative and quantitative approaches. The sample was 69 golf experts including players, coaches, administrators, sponsors, and stakeholders who purposively sampling. The research instruments were interview and questionnaire. The methodology consists of: 1) interviewing about the related factors of amateur golfer development 2) SWOT analysis by conducted focus group; 3) establish strategy by researcher; and 4) validity and consensus test of the strategy by utilized Delphi technique from seventeen experts and tested index of congruence (IOC) of the strategy from 30 stakeholders. Statistical used were percentage, mean, standard deviation, mode, median, and quartile range were.

The results were found that strategic development golf amateur for excellence composed of vision, mission, objective, strategy, guideline, and project. There were four strategies and eight sub-strategies: 1) player development strategy has sub-strategy 1.1 potential developing in skill technique tactics to perfection and sub-strategy 1.2 to encourage and support training and competing system which systematically implement knowledge of sports science and technology; 2) competition experience creating strategy has sub-strategy 2.1 to induce player for continuously obtain competition experience and sub-strategy 2.2 to conduct player development in every levels; 3) administrative management strategy has sub-strategy 3.1 to establish player development center, which meet international standard, for training and competing and sub-strategy 3.2 to cooperate unity among local organization for player development; and 4) encourage and support strategy has sub-strategy 4.1 to establish fund for player development and sub-strategy 4.2 to develop cooperation for fund raising from governmental and private organization. Furthermore, validity and consensus test of the strategy found that the experts mostly agreed with overall median at 5.00, quartile range between 0.00 and 0.25, index of congruence in strategies issues were between 0.69 and 0.90.

In conclusion, the strategic development golf amateur for excellence from this research composed of four strategies namely 1) player development 2) competition experience creating 3) administrative management and 4) encourage and support. All strategies have very high validity and congruity.

The recommendation of this research was responsive golfer development organization should apply this research findings for develop players to the accomplishment in national and international level.

Keywords : Stretegic / Development / Eecellence

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันประเทศไทยต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของโลกหลายมิติ ซึ่งมีผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศ จากการทบทวนผลการพัฒนาประเทศที่ผ่านมา บ่งชี้ว่าเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองของประเทศมีความเจริญก้าวหน้า ในหลายด้านแต่ขณะเดียวกันได้สะท้อนถึงโครงสร้างของระบบเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและการบริหารจัดการของประเทศยังไม่เอื้อต่อการพัฒนาที่ยั่งยืนในระยาว ทั้งนี้เกิดจากความเสี่ยงที่อาจทำให้ปัญหาต่างๆ รุนแรงมากขึ้นอันจะเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ ทำให้ประเทศไทยเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในประเทศ มีผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศในอนาคต จึงจำเป็นต้องนำภูมิคุ้มกันที่มีอยู่ สร้างความแข็งแรง เพื่อเตรียมความพร้อมในประเทศสามารถปรับตัวอยู่ได้จริง มั่นคงและยั่งยืน การพัฒนาประเทศในระยะแผนพัฒนาเศรษฐกิจ จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - 2559) ได้กำหนดทิศทางการพัฒนาประเทศโดยการสร้างภูมิคุ้มกันในมิติต่างๆ โดยการให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนและสังคมไทยสู่สังคมคุณภาพ เครื่องมือที่สำคัญในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคมอีกมิติหนึ่ง คือ การนำกีฬามาเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพที่ดี ปลูกฝังความมีน้ำใจนักกีฬา จะนำมาซึ่งความสามารถในการแข่งขันของชาติต่อไปในอนาคต

รัฐบาลได้เห็นความสำคัญของการนำกีฬาเข้ามาเป็นเครื่องมือต่อการพัฒนา โดยกำหนดแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ เป็นแม่บทแนวทางการพัฒนาด้านการกีฬา ปัจจุบันได้ดำเนินการตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555 - 2559) ได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนา โดยเฉพาะในยุทธศาสตร์การพัฒนาการสร้างกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ได้ตั้งเป้าหมายให้ประสบผลสำเร็จ ทั้งในระดับประเทศและนานาชาติ จากการประเมินยุทธศาสตร์ของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 พบว่ายุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศไม่เป็นไปตามเป้าหมาย ในด้านการมีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขัน ด้านศักยภาพของนักกีฬา ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก ที่จะรองรับการฝึกซ้อมและแข่งขัน เชื่อมโยงบูรณาการและมีการบริหารจัดการที่ขาดประสิทธิภาพอันจะนำไปสู่การพัฒนาเพื่อความเป็นเลิศในระดับชาติ และนานาชาติได้ และจากการประเมินยุทธศาสตร์ของสมาคมกีฬากอล์ฟแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมป์ (พ.ศ. 2555 – 2559) พบว่า สมาคมมี

เป้าหมายในการพัฒนานักกีฬาในระดับทีมชาติ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในระดับนานาชาติ ทำให้เกิดปัญหาในการพัฒนานักกีฬาในระดับท้องถิ่นสู่ระดับชาติ มีผลต่อจำนวนนักกีฬาที่จะก้าวสู่ระดับชาติน้อยลงทั้งในด้านจำนวนและคุณภาพของนักกีฬา

จากสาเหตุดังกล่าวผู้วิจัยได้เห็นความจำเป็นที่ต้องมีแผนยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ เพื่อรองรับในการสร้างและพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศทุกระดับ ซึ่งเป็นยุทธศาสตร์ที่สนับสนุนยุทธศาสตร์หลักของสมาคมกีฬากอล์ฟแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมป์ให้มีความเป็นเลิศ อันจะเกิดประโยชน์สูงสุดในการพัฒนานักกีฬากอล์ฟอย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ
2. เพื่อตรวจสอบความตรง ความสอดคล้อง และความเหมาะสมของยุทธศาสตร์

วิธีดำเนินการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ

1) ศึกษาจากเอกสารหลักฐานที่มีความเกี่ยวข้อง ได้แก่แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555 - 2559) *ยุทธศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย* พ.ศ. 2551 - 2554 ยุทธศาสตร์สมาคมกอล์ฟแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมป์ (พ.ศ. 2555 - 2559) และปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่น และเก็บข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดกรอบเนื้อหาในการทำยุทธศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย คือ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 10 คน กลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง โดยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ในกีฬากอล์ฟ เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่น

2) ร่างยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครสู่ความเป็นเลิศ โดยการจัดสนทนากลุ่ม Focus group กับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบ หาทิศทางในการจัดทำร่างยุทธศาสตร์ ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่น ในด้านการพัฒนานักกีฬา ด้านการสร้างประสบการณ์แข่งขัน ด้านการบริหารจัดการ และด้านการส่งเสริมและสนับสนุน แล้วดำเนินการร่างยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 12 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง โดยเลือกเฉพาะผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ในกีฬากอล์ฟ อย่างน้อย 20 ปี

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อตรวจสอบความตรง ความสอดคล้อง และความเหมาะสม ของยุทธศาสตร์ โดยนำร่างยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ *ที่สร้างขึ้นไปศึกษาความเป็นไปได้*

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบความตรง ความสอดคล้อง และความเหมาะสมของยุทธศาสตร์ คือ ผู้เชี่ยวชาญในกีฬากอล์ฟ จำนวน 17 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง

เลือกเฉพาะผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ในกีฬากอล์ฟ อย่างน้อย 15 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ ในการทำวิจัยเชิงเทคนิคเดลฟาย (Delphi) นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ คำนวณหาค่ามัธยฐาน (Median) ค่าฐานนิยม (Mode) ค่าความแตกต่างระหว่างมัธยฐานกับฐานนิยม และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile Range)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าร้อยละ (Percentage) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

2. ค่าเฉลี่ย (X) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ใช้วิเคราะห์สภาพการดำเนินงานของศูนย์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศในสถาบันการพลศึกษา

3. การวิเคราะห์คำตอบของผู้เชี่ยวชาญจากแบบสอบถามในการทำวิธีแบบเทคนิคเดลฟาย มาวิเคราะห์หาค่ามัธยฐาน ค่าฐานนิยม ค่าความแตกต่างระหว่างมัธยฐานกับฐานนิยม และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ ของคำตอบแต่ละข้อ แล้วแสดงตำแหน่งของมัธยฐานกับฐานนิยม ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ และตำแหน่งที่ผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนตอบแล้วนำไปสอบถามในการทำวิธีแบบเทคนิคเดลฟายรอบต่อไป

ผลการวิจัย

การวิจัยยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ ผู้วิจัยสรุปนำเสนอยุทธศาสตร์ 4 ด้าน คือยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนานักกีฬา ยุทธศาสตร์ที่ 2 การสร้างประสบการณ์การแข่งขัน ยุทธศาสตร์ที่ 3 การบริหารจัดการและยุทธศาสตร์ที่ 4 การส่งเสริมและสนับสนุน ซึ่งจากการตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศด้วยเทคนิคเดลฟาย พบว่าโดยรวมมีค่ามัธยฐาน (Mdn) = 5.00 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Q.D) = 0.00- 0 .25

ด้านวิสัยทัศน์ พบว่า วิสัยทัศน์ ของยุทธศาสตร์การพัฒนากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ ที่ได้จากการระดมความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งได้รับความคิดเห็น เห็นด้วยมากที่สุด (ค่ามัธยฐาน = 5.00 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ = 0.00) คือ "พัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นให้มีคุณภาพระดับมาตรฐานสากลและความเป็นเลิศนานาชาติ"

พันธกิจ ผลการพิจารณาพบว่า ด้านพันธกิจ ที่ได้รับความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยมากที่สุด (ค่ามัธยฐาน = 5.0 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ = 0.00) ได้แก่

1. พัฒนานักกีฬาในระดับท้องถิ่นให้มีความสามารถสู่ความเป็นเลิศในระดับชาติ

2. พัฒนา ปรับปรุงการบริหารจัดการและบูรณาการนโยบายการกีฬาสู่ท้องถิ่นพัฒนาบุคลากรทางการกีฬาให้มีความสามารถทางด้านกีฬา เช่น นักกีฬามีความสามารถสูงสุด ผู้ฝึกสอนกีฬามีความรู้ความสามารถที่ได้มาตรฐาน

3. พัฒนาสถานกีฬา อุปกรณ์กีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อรองรับการบริการด้านกีฬา

ด้านวัตถุประสงค์ ผลการพิจารณาพบว่า ด้านวัตถุประสงค์ที่ได้รับความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยมากที่สุด (ค่ามัธยฐาน = 5.0 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ = 0.00 - 0.25) ได้แก่

1. เพื่อให้เป็นกรอบกำหนดทิศทางในการพัฒนานักกีฬาให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง

2. เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬาได้พัฒนาเป็นระบบอย่างต่อเนื่อง

3. เพื่อพัฒนานักกีฬาอย่างครบวงจรโดยการนำเอาวิทยาศาสตร์การกีฬาและเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม

4. เพื่อพัฒนากระบวนการบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ

5. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนสวัสดิการ งบประมาณ จากภาครัฐและเอกชน

ด้านเป้าหมาย ผลการพิจารณาพบว่า ด้านเป้าหมาย ที่ได้รับความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยมากที่สุด (ค่ามัธยฐาน = 5.0 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ = 0.00) ได้แก่

1. มีนักกีฬาที่มีคุณภาพในระดับนานาชาติเพิ่มขึ้น ร้อยละ 5

2. นักกีฬามีความสามารถทั้งในส่วนของการฝึกซ้อมและแข่งขัน

3. นักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันและประสบความสำเร็จในระดับนานาชาติ

4. นักกีฬาได้รับการพัฒนาขีดความสามารถในการพัฒนาระดับมาตรฐานสากล

5. กระบวนการพัฒนานักกีฬามีคุณภาพในการดำเนินงานเพิ่มขึ้น

6. การบริหารจัดการเป็นระบบตามมาตรฐานสากล

7. ได้รับการสนับสนุนงบประมาณต่อการพัฒนานักกีฬาอย่างเพียงพอ

ด้านยุทธศาสตร์ ผลการพิจารณาพบว่า ด้านยุทธศาสตร์ที่ 1 ที่ได้รับความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยมากที่สุด (ค่ามัธยฐาน = 5.0 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ = 0.00 - 0.25) ได้แก่

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนานักกีฬา

กลยุทธ์ที่ 1.1 พัฒนาศักยภาพทางด้านทักษะ เทคนิค แทคติค สู่ความเป็นเลิศ

(1) โครงการศึกษาสมรรถนะของนักกีฬา

(2) โครงการพัฒนาเกณฑ์มาตรฐานในการคัดเลือกตัวนักกีฬา

(3) โครงการส่งเสริมและพัฒนานักกีฬาด้านทักษะเทคนิคและแทคติคสู่ความเป็นเลิศ

กลยุทธ์ที่ 1.2 สนับสนุนและส่งเสริมให้มีระบบการฝึกซ้อมและแข่งขันโดยการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ

(1) โครงการพัฒนาการฝึกซ้อมนักกีฬาทั้งในและต่างประเทศอย่างต่อเนื่องตลอดปี

(2) โครงการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นต่อการพัฒนานักกีฬากอล์ฟ

ยุทธศาสตร์ที่ 2 การสร้างประสบการณ์การแข่งขัน

ผลการพิจารณาพบว่า ด้านยุทธศาสตร์ที่ 2 ที่ได้รับความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยมากที่สุด (ค่ามัธยฐาน = 5.0 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ = 0.00) ได้แก่

กลยุทธ์ที่ 2.1 ส่งเสริมและสนับสนุนให้นักกีฬาได้รับประสบการณ์ด้านการแข่งขันอย่างต่อเนื่อง

(1) โครงการสนับสนุนนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันทั้งในและต่างประเทศ

(2) โครงการความร่วมมือทางด้านการจัดการแข่งขันระหว่างองค์กรภาครัฐและเอกชน

(3) โครงการสร้างประสบการณ์แข่งขันระหว่างนักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นและอาชีพ

(4) โครงการจัดหาสถานที่ฝึกซ้อมและแข่งขันแก่นักกีฬา

กลยุทธ์ที่ 2.2 จัดทำแผนพัฒนานักกีฬาทุกระดับ

(1) โครงการจัดทำหลักสูตรการพัฒนาผู้ฝึกสอน

(2) โครงการจัดหาอุปกรณ์กีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวก

(3) โครงการนำความรู้ด้านการวิจัยมาพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ

ยุทธศาสตร์ที่ 3 การบริหารจัดการ

ผลการพิจารณาพบว่า ด้านยุทธศาสตร์ที่ 3 ที่ได้รับความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยมากที่สุด (ค่ามัธยฐาน = 5.0 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ = 0.00) ได้แก่

กลยุทธ์ที่ 3.1 จัดตั้งศูนย์พัฒนานักกีฬาเพื่อการฝึกซ้อมและแข่งขันให้มีมาตรฐานสากล

(1) โครงการจัดทำแผนพัฒนานักกีฬาและบุคลากรสู่ความเป็นเลิศ

(2) โครงการติดตามและประเมินผลงานของนักกีฬา

(3) โครงการจัดทำข้อมูลทางการพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ

กลยุทธ์ที่ 3.2 ประสานความร่วมมือกับองค์กรในท้องถิ่นเพื่อพัฒนานักกีฬา

(1) โครงการความร่วมมือในการพัฒนานักกีฬากับองค์กรในท้องถิ่นทั้งภาครัฐและเอกชน

(2) โครงการจัดตั้งศูนย์พัฒนานักกีฬากอล์ฟทั้งในระดับท้องถิ่นและนานาชาติ

ยุทธศาสตร์ที่ 4 การส่งเสริมและสนับสนุน

ผลการพิจารณาพบว่า ด้านยุทธศาสตร์ที่ 4 ที่ได้รับความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยมากที่สุด (ค่ามัธยฐาน = 5.0 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ = 0.00) ได้แก่

กลยุทธ์ที่ 4.1 จัดตั้งกองทุนเพื่อการพัฒนานักกีฬา

(1) โครงการจัดตั้งกองทุนกีฬา

(2) โครงการจัดหารายได้เพื่อพัฒนานักกีฬา

กลยุทธ์ที่ 4.2 พัฒนาความร่วมมือในการระดมทุนกับองค์กรภาครัฐและเอกชน

(1) โครงการจัดทำงบประมาณแผ่นดินและเงินรายได้ประจำปี

(2) โครงการประสานความร่วมมือในการจัดหารายได้กับหน่วยงานในท้องถิ่น

(3) โครงการประสานความร่วมมือและสนับสนุนจากหน่วยงานเอกชน

อภิปรายผลการวิจัย

ยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ เป็นยุทธศาสตร์เชิงข้อความที่ใช้ภาษาอธิบาย เพื่อให้เห็นภาพรวมของยุทธศาสตร์ ซึ่งได้มาจากความคิดเห็นของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ที่มีคุณวุฒิทางการศึกษาในระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก ซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์อยู่ในวงการกอล์ฟไม่น้อยกว่า 10 ปี ซึ่งถือได้ว่าเป็นความคิดเห็นที่กลั่นกรองมาจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญที่เป็นนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้บริหาร และผู้สนับสนุน ได้มาร่วมกันพิจารณายุทธศาสตร์อันจะส่งผลให้สามารถพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ด้านวิสัยทัศน์ วิสัยทัศน์ของยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ “พัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นให้มีคุณภาพระดับมาตรฐานสากล มีความเป็นเลิศในระดับนานาชาติ” วิสัยทัศน์นั้น เป็นเครื่องชี้นำให้องค์กรได้ตระหนักเห็นความสำคัญในการพัฒนานักกีฬาให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งต้องพัฒนาทางด้านคุณภาพที่อยู่ใน

ระดับมาตรฐานสากล อันมีผลสำเร็จด้านความเป็นเลิศ และซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550 - 2554) และต่อเนื่องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555 - 2559) (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2555) ที่ได้กำหนดยุทธศาสตร์เพื่อความเป็นเลิศทั้งในระดับชาติ โดยได้กำหนดลำดับในกีฬาซีเกมส์ เอเชี่ยนเกมส์ และโอลิมปิคเกมส์ นอกจากนี้รัฐบาลยังได้กำหนดให้กีฬากอล์ฟเป็นกีฬาประเภทบุคคลที่จะพัฒนาศักยภาพไปสู่การเป็นกีฬาอาชีพ รวมถึงยังส่งเสริมและสนับสนุนทางด้านสถานที่ อุปกรณ์กีฬา สิ่งอำนวยความสะดวก และข้อมูลข่าวสารที่มีคุณภาพมาตรฐาน เพื่อรองรับนักกีฬาและบุคลากรภายในปีงบประมาณ พ.ศ. 2554

ด้านพันธกิจ พันธกิจเป็นเครื่องกำหนดขอบเขตการดำเนินงานขององค์กรหรือเป็นจุดมุ่งหมายพื้นฐานขององค์กร พันธกิจของยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ คือ 1) พัฒนานักกีฬาในระดับท้องถิ่นให้มีความสามารถ สู่ความเป็นเลิศในระดับชาติ 2) พัฒนาปรับปรุงการบริหารจัดการและบูรณาการนโยบายการกีฬาสู่ท้องถิ่น 3) พัฒนาบุคลากรทางการกีฬาให้มีความสามารถทางด้านกีฬา เช่นนักกีฬามีความสามารถสูงสุด ผู้ฝึกสอนกีฬามีความรู้ความสามารถที่ได้มาตรฐาน และ 4) พัฒนาสถานกีฬา อุปกรณ์กีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อรองรับการบริการด้านกีฬา จากพันธกิจของยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ ที่สรุปได้มีประโยชน์ต่อการนำไปใช้ต่อการพัฒนานักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555 - 2559) พัฒนาศักยภาพของนักกีฬาโดยใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาให้ได้มาตรฐานระดับสากล นำไปสู่การกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพ ในการส่งเสริม สนับสนุนการจัดการศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความสามารถพิเศษทางการกีฬาสู่ความเป็นเลิศ และยังสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์สร้างกีฬาไทยสู่ความเป็นเลิศ (พ.ศ.2553-2559) ส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรกีฬามีบทบาทในองค์กรกีฬาระดับนานาชาติ

ด้านวัตถุประสงค์ วัตถุประสงค์เป็นเป้าหมายที่เป็นรูปธรรม ซึ่งการกำหนดวัตถุประสงค์เป็นการแปรรูปพันธกิจให้อยู่ในรูปวัตถุประสงค์ในการดำเนินงานที่เป็นรูปธรรม ชัดเจน และเฉพาะเจาะจง โดยที่วิสัยทัศน์ ทิศทาง และพันธกิจของยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศจะถูกถ่ายทอดเป็นวัตถุประสงค์ในการดำเนินงานที่สามารถวัดได้

วัตถุประสงค์ของยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ คือ 1) เพื่อให้เป็นกรอบกำหนดทิศทางในการพัฒนานักกีฬาให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง 2) เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬาได้พัฒนาเป็นระบบอย่างต่อเนื่อง 3) เพื่อพัฒนานักกีฬาอย่างครบวงจรโดยการนำเอาวิทยาศาสตร์การกีฬาและเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม 4) เพื่อพัฒนากระบวนการบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ และ 5) เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนสวัสดิการ งบประมาณ จากภาครัฐและเอกชน

จากวัตถุประสงค์ของยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ ที่สรุปได้เป็นวัตถุประสงค์ที่มีประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในการพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ ควรพัฒนาให้ครบทั้ง 5 ของวัตถุประสงค์ ซึ่งสอดคล้องกับ แผนพัฒนาการกีฬาแห่ง ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555 - 2559) เพื่อจัดหาและพัฒนาโครงสร้าง

พื้นฐานด้านการกีฬาให้เพียงพอ โดยเฉพาะสิ่งอำนวยความสะดวกเช่น สนามกีฬา วัสดุ อุปกรณ์ที่ทันสมัย รวมทั้งการจัดให้มีผู้ฝึกสอนและอาสาสมัครการกีฬาประจำศูนย์และสนามกีฬา และเพื่อพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ด้วยการนำวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามาประยุกต์ใช้อย่างจริงจัง เพื่อพัฒนากีฬาที่มีศักยภาพไปสู่กีฬาอาชีพ รวมทั้งพัฒนาผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินให้ได้มาตรฐานสากล และยังสอดคล้องกับปัจจัยหลังแห่งความสำเร็จของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ในวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการประยุกต์ใช้องค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการกีฬาเพื่อนำไปพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาและบุคลากรทางการกีฬา รวมถึงการนำเครื่องมืออุปกรณ์และสถานกีฬาให้ได้มาตรฐาน

ด้านเป้าหมาย

เป้าหมายจะถูกกำหนดในรูปของความต้องการภายใต้กำหนดระยะเวลาที่แน่นอน ยังถูกกำหนดในปริมาณที่ชัดเจนและสามารถวัดได้ และยังเป็นเครื่องกำหนดทิศทางที่เป็นรูปธรรม ซึ่งช่วยประเมินการยอมรับ

เป้าหมายยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ 1) มีนักกีฬาที่มีคุณภาพในระดับนานาชาติเพิ่มขึ้น ร้อยละ 5 2) นักกีฬามีความสามารถทั้งในส่วนของการฝึกซ้อมและแข่งขัน 3) นักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันและประสบความสำเร็จในระดับนานาชาติ 4) นักกีฬาได้รับการพัฒนาขีดความสามารถในการพัฒนาระดับมาตรฐานสากล 5) กระบวนการ พัฒนานักกีฬามีคุณภาพในการดำเนินงานเพิ่มขึ้น 6) การบริหารจัดการเป็นระบบตามมาตรฐานสากล และ 7) ได้รับการสนับสนุนงบประมาณต่อการพัฒนานักกีฬาอย่างเพียงพอ โดยสอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555 - 2559) ในยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และสอดคล้องกับปัจจัยแห่งความสำเร็จในแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติในระยะ 5 ปีข้างหน้า ที่ได้กำหนดไว้ให้สามารถบรรลุตามเป้าหมาย คือการจัดให้มีและเพิ่มศักยภาพของสถาบันการพัฒนาบุคลากรทางการกีฬา ระบบการฝึกซ้อมและแข่งขัน ตลอดจนผลิตนักกีฬา โดยใช้องค์ความรู้ทางด้านการวิจัย วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการกีฬาเพื่อเพิ่มขีดความสามารถสู่การพัฒนาสู่การเป็นเลิศ

ด้านยุทธศาสตร์ ยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ เป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญในการพัฒนานักกีฬา ซึ่งเป็นยุทธศาสตร์ที่สอดคล้องกับ แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555 - 2559) (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.2555) ให้ความสำคัญกับส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนานักกีฬาทุกกลุ่ม ทุกระดับ ให้มีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันและพัฒนาความสามารถ โดยมุ่งเน้นความเป็นเลิศในการแข่งขันกีฬาทั้งระดับชาติและนานาชาติ โดยพัฒนาระบบและกลไกให้บุคลากรทางการกีฬาได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และเพียงพอต่อความต้องการในการพัฒนากีฬาทุกระดับ รวมถึงการสร้างและพัฒนาสถานกีฬา อุปกรณ์กีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อรองรับการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาทุกระดับ ตลอดจนการสร้างระบบและกลไกการพัฒนาเครือข่ายองค์กรกีฬาในแต่ละระดับ ให้เชื่อมโยงและมีการบริหารงานอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อพัฒนาระบบการจัดและส่งนักกีฬาแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศทั้งระดับชาติและนานาชาติ และสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์

สร้างกีฬาไทยสู่ความเป็นเลิศ (พ.ศ.2553-2559) (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2553) ยุทธศาสตร์ที่ 1 สร้างและพัฒนานักกีฬาอย่างเป็นระบบและครบวงจร ยุทธศาสตร์ที่ 2 ยกระดับบุคลากรกีฬาสู่ระดับนานาชาติ

ยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนานักกีฬา ยุทธศาสตร์ที่ 2 การสร้างประสบการณ์การแข่งขัน ยุทธศาสตร์ที่ 3 การบริหารจัดการ และยุทธศาสตร์ที่ 4 การส่งเสริมและสนับสนุน ยุทธศาสตร์การพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ เป็นยุทธศาสตร์ที่สรุปได้ สอดคล้องกับกนกพันธ์ จุลเกษม (2551) ได้กล่าวถึงแผนกลยุทธ์สู่ความเป็นเลิศ ซึ่งการกีฬาแห่งประเทศไทย ได้จัดทำแผนกลยุทธ์ (พ.ศ. 2545 - 2554) ได้กำหนดกรอบการพัฒนานักกีฬาให้ดำเนินการอย่างมีสมรรถนะสูง มีส่วนร่วมกับผู้เกี่ยวข้องในการพัฒนาการกีฬา เอื้อต่อการบริหารจัดการกีฬาอันจะก่อให้เกิดการพัฒนาทางการกีฬาอย่างมีเสถียรภาพและมั่นคง

ด้านกลยุทธ์ กลยุทธ์ในการพัฒนานักกีฬากอล์ฟสมัครเล่นสู่ความเป็นเลิศ กลยุทธ์ที่ 1.1 พัฒนาศักยภาพทางด้านทักษะ เทคนิค แทคติค สู่ความเป็นเลิศ กลยุทธ์ที่ 1.2 สนับสนุน และส่งเสริมให้มีระบบการฝึกซ้อมและแข่งขันโดยการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ กลยุทธ์ที่ 2.1 ส่งเสริมและสนับสนุนให้นักกีฬาได้รับประสบการณ์ด้านการแข่งขันอย่างต่อเนื่อง กลยุทธ์ที่ 2.2 จัดทำแผนพัฒนานักกีฬาทุกระดับ กลยุทธ์ที่ 3.1 จัดตั้งศูนย์พัฒนานักกีฬาเพื่อการฝึกซ้อมและแข่งขันให้มีมาตรฐานสากล กลยุทธ์ที่ 3.2 ประสานความร่วมมือกับองค์กรในท้องถิ่นเพื่อพัฒนานักกีฬา กลยุทธ์ที่ 4.1 จัดตั้งกองทุนเพื่อการพัฒนานักกีฬา และกลยุทธ์ที่ 4.2 พัฒนาความร่วมมือในการระดมทุนกับองค์กรภาครัฐและเอกชน สรุปกลยุทธ์จะเป็นแนวทางการพัฒนาตามลำดับขั้นตอนการพัฒนาและจะทำให้พัฒนาได้อย่างครบถ้วนและครอบคลุมการพัฒนา ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555 - 2559) ในยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ วัตถุประสงค์ข้อที่ 4 เพื่อสร้างระบบและกลไกในการพัฒนาเครือข่ายองค์กรกีฬาในแต่ละระดับให้เชื่อมโยงบูรณาการและมีการบริหารงานอย่างมีประสิทธิภาพ มาตรการที่ 6 สร้างมาตรฐานการบริหารจัดการองค์กรกีฬาเป็นเลิศในระดับภูมิภาค (มาตรฐานสมาคมกีฬาจังหวัด) พร้อมจัดให้มีการติดตามประเมินผลและจัดกลุ่มเพื่อการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพสูงสุด สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ให้นักกีฬาทุกกลุ่ม ทุกระดับ มีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขัน และพัฒนาความสามารถโดยมุ่งเน้นความเป็นเลิศในการแข่งขันกีฬาทั้งระดับชาติและนานาชาติ มาตรการที่ 1 - 5 คือ 1) ให้มีการคัดเลือกนักกีฬาทุกกลุ่มเข้าร่วมการแข่งขันอย่างทั่วถึงโดยมีระบบการคัดเลือกที่ได้มาตรฐาน และเป็นธรรม และมีการเตรียมทีมเก็บตัวฝึกซ้อมนักกีฬาทุกกลุ่มอย่างต่อเนื่อง และเป็นระบบ โดยจัดหาผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการพัฒนานักกีฬา เพื่อพัฒนาขีดความสามารถเพื่อส่งเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับต่างๆ 2) ให้นำวิทยาศาสตร์การกีฬาและเทคโนโลยีการกีฬามาประยุกต์

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2553). **แผนยุทธศาสตร์สร้างกีฬาไทยสู่ความเป็นเลิศ (พ.ศ.2553 - 2559)** กรุงเทพฯ. : ม.ป.ท.

_____. (2555). **แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555 - 2559).** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การค้า สกสค.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2550). **แผนยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาอาชีพและแผนปฏิบัติงานกีฬาอาชีพ ระยะ 4 ปี พ.ศ. 2551 - 2554.**

_____. (2551). **แผนกลยุทธ์การกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2551 – 2554.** เอกสารอัดสำเนา, 26 หน้า.

_____. (2551). **เครื่องมือการจัดทำแผนและระบบพัฒนากีฬาเป็นเลิศ.** อัดสำเนา, 169

เกษตรศาสตร์, มหาวิทยาลัย. **รายงานฉบับสมบูรณ์โครงการประเมินผลยุทธศาสตร์ 4 ปี สร้างกีฬาชาติ พ.ศ.2548-2551 (ระยะครึ่งแผน)**, 2550, เอกสารอัดสำเนา

กนกพันธ์ จุลเกษม. (2551). **วารสารกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย.** ปีที่ 43 ฉบับที่ 5 29 – 33

จิรประภา อัครบวร. (2552). ชุดเครื่องมือการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Learning Toolkits) เรื่อง **แผนที่ยุทธศาสตร์ (Strategy Map).** โครงการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้. กรุงเทพฯ : ก.พลพิมพ์.

ชัยสิทธิ์ เฉลิมมีประเสริฐ. (2546). **ความพร้อมของหน่วยงานภาครัฐในการบริหารจัดการระบบงบประมาณแบบมุ่งเน้นผลงานตามยุทธศาสตร์ชาติ (SPPS)**, กรุงเทพฯ : ธนธัชการพิมพ์.

พศุ เดชะรินร์และคณะ (2548). ชุดเครื่องมือการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self - Learning Toolkits) เรื่อง **แผนที่ยุทธศาสตร์ (Strategy Map).** โครงการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้. กรุงเทพฯ : ก.พลพิมพ์.

รัชนี ขวัญบุญจัน. (2547) “การจัดทำแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย,” **เอกสารประกอบการประชุมสัมมนาระดมความคิดเห็นด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา “แนวทางการดำเนินงานสถาบันวิทยาศาสตร์การกีฬา” ของการกีฬาแห่งประเทศ.** อัดสำเนา.

รัชนี ขวัญบุญจัน และถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2551). **รายงานการวิจัยเรื่อง ความต้องการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อพัฒนาศักยภาพนักกีฬาสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาทีมชาติไทย. เอกสารประกอบการประชุมสัมมนาระดมความคิดเห็นด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา “แนวทางการดำเนินงานสถาบันวิทยาศาสตร์การกีฬา” ของการกีฬาแห่งประเทศไทย** สำเนา.

สมาคมกีฬากอล์ฟแห่งประเทศไทย. (ม.ป.ป.). **แผนยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬากอล์ฟอาชีพ (พ.ศ.2553 - 2562).** กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.

สมาคมกีฬากอล์ฟแห่งประเทศไทย. (2555). **แผนยุทธศาสตร์กีฬากอล์ฟ (พ.ศ.2556 - 2560).** กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.

สุภางค์ จันทวานิช. (2555). **วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ 20 ด่านสุทธาการพิมพ์. กรุงเทพ.

สาคร สุขศรีวงศ์. (2550). **การจัดการ : จากมุมมองของนักบริหาร** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : จี.พี.ไซเบอร์ พรินท์ จำกัด.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ. (2552). **แผนที่ยุทธศาสตร์.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ก. พลพิมพ์ จำกัด

เอกชัย บุญยาทิษฐาน. (2553). **คู่มือวิเคราะห์ SWOT อย่างมืออาชีพ.** กรุงเทพฯ : ปัญญาชน.

Certo, S. C. and Peter, J, P. (1991) **Strategic Management : Concept and Applications.** New York : McGraw Hill

Kaplan, R. S. & Norton. D. P. 1996. **Translating Strategy into Action : The Balanced scorecard.** Boston : Harvard Business School Press.

การพัฒนาแบบวัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
The Development of Self-Discipline Test of Students Sports School Under Institute of Physical Education Ministry of Tourism and Sports

ปุณณภา ศรีเที่ยงตรง
มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการพัฒนาแบบวัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาโดยหาคุณภาพของเครื่องมือ หาเกณฑ์ปกติ และสร้างคู่มือการใช้ ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 500 คน จากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2556 สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ที่มาจากวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียน

ผลการศึกษาพบว่า

ความตรงตามเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความสอดคล้องระหว่างแบบวัดกับพฤติกรรมบ่งชี้ในแต่ละด้าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.60 ถึง 1.00 ความตรงสภาพของแบบวัด โดยใช้วิธีการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างคะแนนจากแบบวัดกับคะแนนเฉลี่ยที่ครูประเมินจากแบบประเมินพฤติกรรม ซึ่งพบว่า สัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ความตรงตามโครงสร้างตามเกณฑ์มาตรฐานและการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกณฑ์ปกติของแบบวัดมีคะแนน T ปกติ ตั้งแต่ T27.26 ถึง T70.34

Abstract

The purpose of this research was to development of self-discipline test of student Sports School under Institute of Physical Education, Ministry of Tourism and Sport by finding the quality of this tool, the normal criteria and constructing its manual. The sample group consisted of 500 form juniorhigh school students sports school under Institute of Physical Education, Ministry of Tourism and Sport selected by simple random sampling.

The results of this study were as follows:

The content validity determined by experts on the congruence between the test items and situations of each item ranged on the index of congruence from 0.60 to 1.00.

The face validity of the inventory, computed from Pearson's product moment correlation co-efficient between scores of the inventory and the average score evaluated by teachers on the inventory, revealed that they were significantly correlated at 0.01 level. The construct validity The norms showed normal T score from T22 to T70.

บทนำ

จากสภาพปัญหาของสังคมในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในครอบครัวในท้องถิ่นจนถึงระดับประเทศมีสาเหตุมาจากปัจจัยจากหลายๆ ด้านแต่ปัจจัยและสาเหตุหลักที่สำคัญที่พบเห็นอย่างหนึ่งคือการขาดความมีวินัยในตนเอง ซึ่งการมีวินัยในตนเองนับว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาตนเองและสังคมหรือแม้กระทั้งการพัฒนาประเทศดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างมากที่ทุกคนในสังคมในชาติจะต้องช่วยกันสร้างเสริมและปลูกฝังความมีวินัยในตนเองให้เกิดขึ้นในตัวเด็กซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่เป็นอนาคตของชาติและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติได้อย่างยั่งยืนอย่างมีระบบแบบแผนที่วางไว้ และหากทุกคนในสังคมขาดความมีวินัยในตนเอง ไม่อยู่กับกฎเกณฑ์ระเบียบแบบแผนที่แต่ละสังคมได้วางไว้ ก็จะทำให้เกิดความวุ่นวายทำให้เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสังคมและประเทศ เพราะความมีระเบียบวินัยจะเป็นกลไกในการควบคุมให้บุคคลในสังคมประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดีต่อกันเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคม โดยธรรมชาติของการอยู่ร่วมกันในสังคมของแต่ละบุคคลสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นอยู่บ่อยๆ คือความคิดเห็นที่แตกแตกต่างกันและการนำมาซึ่งการกระทำที่แตกต่างกันและหากไม่มีกลไกในการควบคุมก็จะทำให้บุคคลเหล่านี้แสดงพฤติกรรมออกมาตามความต้องการของตนเองจนเกินขอบเขตทำให้เกิดความเดือดร้อนต่อบุคคลอื่นและสังคมอย่างมากมาย

ดังนั้น อาจสรุปได้ว่าความมีวินัยในตนเองของบุคคลในสังคมต่างๆ มีความสำคัญยิ่งต่อการปฏิบัติภารกิจต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานร่วมกันในสังคม การศึกษาเล่าเรียนของเด็กปฐมวัยตลอดไปจนถึงระดับอุดมศึกษาตลอดจนการทำงานร่วมกันในสังคมต่างๆ หรือแม้แต่การประกอบภารกิจและการปฏิบัติกิจวัตรต่างๆ หรือแม้กระทั้งการเล่นกีฬาก็เช่นเดียวกัน และจากข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่าความมีวินัยในตนเองนั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สมควรจะได้รับการพัฒนาในตัวบุคคล ความมีวินัยในตนเองจึงเปรียบเสมือนกลไกหรือตัวจักรที่มีความสำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีคุณภาพมีศักยภาพมีประสิทธิภาพและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจหากสิ่งเหล่านี้บังเกิดขึ้นกับบุคคลใดบุคคลนั้นก็ย่อมมีความพร้อมที่จะเป็นผู้นำในการพัฒนาสังคมประเทศชาติหรือวงการกีฬาของประเทศและพัฒนาประเทศในด้านอื่นๆ ให้เจริญรุ่งเรืองตามไปด้วย

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีแนวคิดและความสนใจที่จะพัฒนาแบบวัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษด้านกีฬาในโรงเรียนกีฬาทั้ง 11 แห่ง สังกัดสถาบันการพลศึกษากระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เนื่องจากนักกีฬาต้องเป็นผู้ที่ต้องอาศัยความมีวินัยในตนเองเป็นอย่างสูงในการฝึกซ้อมและการแข่งขันและหากนักกีฬาขาดระเบียบวินัยในตนเองก็จะทำให้การพัฒนาสู่ความเป็นเลิศเป็นไปได้ยาก ประกอบกับผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยแล้วพบว่ายังไม่มีผู้ใดทำการพัฒนาแบบวัด

ความมีวินัยในตนเองในบริบทของนักเรียนโรงเรียนกีฬา และในการพัฒนาแบบวัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจะมีความเชื่อถือได้มากน้อยเพียงใดนั้นย่อมขึ้นอยู่กับคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ (ชัยวิชิต เชียรชนะ, 2548, หน้า 3) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ความเที่ยงตรงเป็นคุณภาพเครื่องมือที่สำคัญที่สุด จึงจำเป็นที่จะต้องหาค่าความเที่ยงตรงสำหรับแบบวัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกีฬาไม่มีเนื้อหาและพฤติกรรมที่จะวัดให้ชัดเจนจึงเหมาะที่จะหาความเที่ยงตรงตามโครงสร้าง ซึ่งถือได้ว่าเป็นคุณภาพของเครื่องมือที่สามารถบ่งบอกได้ว่าเครื่องมือนั้นสามารถที่จะวัดคุณลักษณะต่างๆ ของบุคคลที่ต้องการจะวัดได้ตรงตามนิยามหรือทฤษฎีหรือไม่ และมีวิธีการตรวจสอบความเที่ยงตรงที่ผู้วิจัยจะนำมาตรวจสอบนั้นโดยวิธีหาความสอดคล้องภายในของข้อคำถามเพื่อนำไปสู่การหาค่าความเชื่อมั่นของข้อคำถามรายข้อ (Item-Reliability Index) ตลอดจนความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ และผู้วิจัยคิดว่าการพัฒนาแบบวัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จะเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางในการพัฒนาปรับปรุงแบบวัดความมีวินัยในตนเองให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น มีประโยชน์ต่อการพัฒนานักเรียนโรงเรียนกีฬาให้มีมีศักยภาพในการเล่นกีฬาซึ่งจะนำมาซึ่งการเป็นผู้นำในการพัฒนาวงการกีฬาของประเทศเป็นผู้นำทางสังคมและประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแบบวัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

2. เพื่อหาคุณภาพของแบบวัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

3. เพื่อหาเกณฑ์ปกติ และสร้างคู่มือในการใช้แบบวัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

นิยามศัพท์เฉพาะ

ในการพัฒนาแบบวัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ผู้วิจัยได้ใช้คำศัพท์บางคำในความหมายและขอบเขตจำกัดดังนี้

1. ความมีวินัยในตนเอง หมายถึง ลักษณะทางจิตที่ส่งเสริมให้บุคคลควบคุมตนเองโดยไม่ต้องอาศัยอิทธิพลจากภายนอกมาควบคุมการกระทำของตนเองในการปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับและประเพณีอันดีงามเพื่อประโยชน์สุขของตนเอง ส่วนรวมและสังคมซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะ 5 ด้าน อันประกอบด้วยปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม เชื่อมั่นในตนเอง มีความอดทน มีความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์

2. แบบวัดความมีวินัยในตนเอง หมายถึง ชุดของข้อคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้วัดคุณลักษณะความมีวินัยในตนเอง ตามตัวบ่งชี้คุณลักษณะ 5 ด้าน ได้แก่ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม เชื่อมั่นในตนเอง มีความอดทน มีความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์

3. การพัฒนาแบบวัดความมีวินัยในตนเอง หมายถึงการทำให้แบบวัดความมีวินัยในตนเองที่สร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง

ตรวจสอบโดยใช้วิธีหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α-coefficient) ด้านความเชื่อมั่นของข้อคำถามรายข้อ และความเชื่อมั่นทั้งฉบับตรวจสอบด้วยวิธีหาความสอดคล้องภายใน

5. วินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกีฬา หมายถึง ลักษณะทางจิตใจที่ส่งเสริมให้บุคคลสามารถควบคุมตนเอง โดยไม่ต้องอาศัยอิทธิพลจากภายนอกมาควบคุมการกระทำของตน ประกอบด้วยคุณลักษณะดังนี้

5.1 ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่สามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบที่ตกลงกันไว้ในสังคมตลอดเวลา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ประกอบด้วยการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน บ้าน และชุมชน

5.2 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่มีความมั่นใจหรือแน่ใจกล้าที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามที่ตนตั้งใจไว้ ถึงแม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งอื่นใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่ย่อท้อ ยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้นๆ ต่อไปอีกโดยมีความมั่นใจว่าตนเองจะสามารถกระทำได้สำเร็จลุล่วงและถูกต้องเหมาะสม

5.3 ด้านความอดทน หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการแสดงออกถึงการอดกลั้น ต่อสู้กับสิ่งต่างๆ และควบคุมการกระทำของตนให้อยู่ในขอบเขตที่สังคมยอมรับโดยใช้สติปัญญาควบคู่ไปด้วย จนสามารถทำให้งานนั้นประสบผลสำเร็จ

5.4 ด้านความรับผิดชอบ หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่แสดงออกถึงความสำนึกในการควบคุมพฤติกรรมรวมทั้งการแสดงถึงการรู้จักหน้าที่ของตนและมุ่งมั่นในการปฏิบัติหน้าที่ของตนต่อตนเองและสังคมให้สำเร็จลุล่วง ยอมรับผลการกระทำของตนทั้งที่เป็นผลดีและผลเสียพร้อมทั้งพยายามปรับปรุงการปฏิบัติหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น

5.5 ด้านความซื่อสัตย์ หมายถึง การประพฤติปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมและตรงต่อความเป็นจริง ประพฤติปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมาทั้ง กาย วาจา ใจ ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น เช่น ไม่หลอกลวง ไม่ทุจริต ไม่หาผลประโยชน์ในทางมิชอบ ไม่เอาเปรียบผู้อื่น และละอายเกรงกลัวต่อบาป

วิธีการดำเนินการวิจัย

การพัฒนาแบบวัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นปีการศึกษา 2556 ในโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จำนวน 11 โรงเรียน จำนวนนักเรียน 2441 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จำนวน 500 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตด้านเนื้อหาประกอบด้วยพฤติกรรมที่แสดงออก และตัวบ่งชี้ที่ต้องการวัดความมีวินัยในตนเอง

ขอบเขตด้านคุณภาพ

ด้านคุณภาพของแบบวัดความมีวินัยในตนเองประกอบด้วย

1. ความตรงของแบบวัด (validity)
   1.1 ความตรงตามเนื้อหา (content validity)
   1.2 ความตรงตามสภาพ (concurrent validity)
   1.3 ความตรงตามโครงสร้าง (construct validity)
2. ความเชื่อมั่นของแบบวัด (reliability)

ระยะเวลา

การดำเนินงานครั้งนี้กำหนดในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556

สรุปผลการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาลักษณะของแบบวัดเป็นแบบชนิดสถานการณ์ ให้ครอบคลุมด้านต่างๆ โดยให้ครอบคลุมโครงสร้างนิยามปฏิบัติการ ทั้ง 5 ด้าน คือปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม เชื่อมั่นในตนเอง ความอดทน มีความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ ให้คะแนนตามระดับเหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความมีวินัยในตนเอง ประกอบกับการพิจารณาความเข้มทางวินัยในตนเอง โดยให้คะแนนมี 4 ระดับ คะแนนคือ 1,2,3,4 โดยพิจารณา ดังนี้ ถ้าตอบโดยใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมภายนอกระดับที่ 1 ให้ 1 คะแนน (หลีกเลี่ยงการลงโทษ สนองความต้องการส่วนตัว) ถ้าตอบโดยใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมภายนอกระดับที่ 2 ให้ 2 คะแนน (ต้องการเป็นคนดีในสายตาผู้อื่น) ถ้าตอบโดยใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมภายนอกระดับที่ 3 ให้ 3 คะแนน (มีสำนึกหน้าที่ต่อส่วนรวมและสังคม) ถ้าตอบโดยใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมภายนอกระดับที่ 4 ให้ 4 คะแนน (สำนึกที่จะธำรงความถูกต้องความดีงามตามหลักจริยธรรม)

คุณภาพของแบบวัด

1. ความตรงตามเนื้อหา (content validity) จากการพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามปฏิบัติการ ตัวบ่งชี้ความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องมีค่าตั้งแต่ 0.60 ถึง 1.00

2. ความตรงตามสภาพ (concurrent validity) โดยวิธีการหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัด วัดพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองกับคะแนนที่ได้จากการประเมินของครูประจำชั้นช่วงชั้นที่ 3 โดยใช้วิธีคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ซึ่งคะแนนจากแบบวัดสัมพันธ์กับค่าเฉลี่ยที่ครูประเมินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ของแบบวัด 0.992

3. ความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบวัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach พบว่า แบบวัดความมีวินัยในตนเองทั้งฉบับมีค่าความเชื่อมั่น (reliability) 0.89

4. เกณฑ์ปกติ ผู้วิจัยสร้างเกณฑ์ปกติโดยคะแนนการหาคุณภาพของแบบวัดมาแปลเป็นคะแนนทีปกติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนี้

แบบวัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กระทรวง

การท่องเที่ยวและกีฬา มีคะแนนดิบตั้งแต่ 221 ถึง 288 คะแนน และคะแนนทีปกติตั้งแต่ T27.26 ถึง T70.34

5. ในการจัดทำคู่มือการใช้แบบวัดความมีวินัยในตนเองของโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ผู้วิจัยได้จัดทำโดยมีองค์ประกอบ คือ นิยามศัพท์เฉพาะ ความมุ่งหมาย โครงสร้างของแบบวัดความมีวินัยในตนเอง เกณฑ์การให้คะแนน การพัฒนาแบบทดสอบ วิธีดำเนินการสอบ วิธีตรวจให้คะแนนตามเฉลย ตัวอย่างการให้คะแนน ดังรายละเอียดในภาคผนวก ง

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดประสงค์ที่สำคัญคือ ต้องการสร้างแบบวัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษาที่มีคุณภาพ โดยใช้การแสดงหลักฐานด้านความตรง (validity) และความเชื่อมั่น (reliability) และเกณฑ์ปกติของแบบวัดความรับผิดชอบ ซึ่งอภิปรายผลได้ ดังนี้

ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความมีวินัยในตนเอง

1. ความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.60 ถึง 1.00 แสดงให้เห็นว่าแบบวัดความความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา ที่สร้างขึ้นเป็นตัวแทนของพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง มีความตรงตามเนื้อหาสูง ซึ่งเป็นไปตามหลักของ บุญชม ศรีสะอาด (2535, หน้า 60) ได้กล่าวไว้ว่า ดัชนีความสอดคล้องที่มีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ถือว่าข้อคำถามนั้นดี สามารถวัดได้ครอบคลุมและเป็นตัวแทนลักษณะของพฤติกรรมนั้น จึงกล่าวได้ว่าแบบวัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความตรงตามเนื้อหา

2. ความตรงตามสภาพ โดยวิธีการหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองกับคะแนนที่ได้จากการประเมินของครูประจำชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้วิธีคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ซึ่งคะแนนจากแบบวัดสัมพันธ์กับค่าเฉลี่ยที่ครูประเมินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีค่าสัมประสิทธ์สัมพันธ์ของแบบวัด 0.99 สอดคล้องกับ ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543, หน้า 239) ซึ่งกล่าวว่า ถ้าเด็กทำคะแนนได้สูงในเวลาสอบสภาพความเป็นจริงของเด็กนั้น ควรจะเป็นผู้มีลักษณะนั้นด้วย โดยดูจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแบบวัดนั้นๆ กับคะแนนเกณฑ์ที่เขาประพฤติจริงๆ ได้มาเท่าไรจึงเป็นความตรงตามสภาพ จึงกล่าวได้ว่า แบบวัดที่สร้างขึ้นมีความตรงตามสภาพที่เชื่อถือได้

3. ค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบวัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach พบว่า แบบวัดความมีวินัยในตนเองทั้งฉบับมีค่าความเชื่อมั่น 0.89 พบว่า มีค่าซึ่งเกณฑ์การพิจารณาระดับความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้ ควรมีค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ 0.70 (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์, 2545, หน้า 117) สอดคล้องกับเกเบิล (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2543, หน้า 317 อ้างถึงใน Gable, 1986, p. 147) ที่กล่าวว่า เครื่องมือวัดความรู้สึก หรือจิตพิสัยที่ดี ควรมีค่าความเชื่อมั่นอย่างต่ำ 0.70 ส่วน ฟิลด์ (Field, 2004, online)

เสนอแนะว่า ควรใช้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไปซึ่งสอดคล้องกับ นันนัลลี่ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2543, หน้า 317 อ้างถึงใน Nunually, 1967, p. 126) กล่าวว่า ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป เป็นค่าที่ดี ดังนั้น แบบวัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น (reliability) ที่เชื่อถือได้ เพราะแบบวัดความมีวินัยในตนเองที่สร้างขึ้น เป็นไปตามกระบวนการสร้างแบบวัดที่มีคุณภาพหลายขั้นตอนตลอดจนได้ผ่านการคัดเลือกทางสถิติที่มีคุณภาพ

5. เกณฑ์ปกติ ผู้วิจัยได้สร้างเกณฑ์ปกติของแบบแบบวัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา ซึ่งเป็นเกณฑ์ระดับชาติ (local norm) โดยสร้างเป็นเกณฑ์ปกติในรูปคะแนนทีปกติ (normalized t-score) เพื่อใช้เปรียบเทียบคุณลักษณะความรับผิดชอบ ให้เป็นหน่วยเดียวกัน พบว่า คะแนนดิบของแบบทดสอบกระจายครอบคลุมคะแนนทุกตัว ทั้งนี้เป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่ สอดคล้องกับ ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543ข, หน้า 31-32) ได้กล่าวว่า การสร้างเกณฑ์ปกติ ให้มีคะแนนดิบกระจายครอบคลุมคะแนนที่อยู่ระหว่างคะแนนสูงสุดกับคะแนนต่ำสุดต้องใช้กลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่

สำหรับการแปลผลคะแนน เมื่อสามารถวัดได้ว่านักเรียนคนใดได้คะแนนทีปกติเท่าใดแล้ว ให้ตัดสินตามเกณฑ์ ผ่าน–ไม่ผ่าน โดยใช้ ค่าเฉลี่ย–ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (–S.D.)

$\overline{X}$ = 177.47

S.D. = 24.83

$\overline{X}$ – S.D = 177.47-24.83

= 152.64 = 152

ค่า 152 หมายถึง คะแนนที่ใช้เป็นเกณฑ์กำหนด ตรงกับ t-score

ที่ T39.74 ตั้งแต่ T39.74 หรือสูงกว่า แปลว่า มีวินัยในตนเองสูงเฉพาะ T39.74 แปลว่า มีวินัยในตนเองตั้งแต่ T39.74 หรือต่ำกว่า แปลว่า ไม่มีวินัยในตนเอง ถ้าผู้สอบได้คะแนนตรงจุดแบ่งพอดี คือ T39.74 หรือมากกว่า เป็นผู้มีวินัยในตนเอง และ T39.73 หรือต่ำกว่า เป็นผู้ไม่มีวินัยในตนเอง

ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยได้แนวคิดที่จะเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปไว้ ดังนี้

1. ควรนำแนวทางการสร้างและพัฒนาแบบวัดความมีวินัยในตนเอง ไปเป็นแนวทางในการสร้าง และพัฒนาแบบวัดคุณธรรมด้านอื่นๆ เช่น การควบคุมอารมณ์ ความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ความขยัน การตรงต่อเวลา เป็นต้น

2. ควรมีการสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองที่ใช้สังเกตในสถานการณ์ ช่วงเวลา และสถานที่ ที่นอกเหนือจากโรงเรียน เช่น ที่บ้าน ที่ชุมชน โดยให้ผู้ปกครองร่วมในการให้ข้อมูลในการสังเกตพฤติกรรม เป็นต้น

3. ควรมีการศึกษาวิจัยการสร้างและพัฒนาแบบวัดคุณธรรมด้านความมีวินัยในตนเองประเภทอื่นๆ เช่น แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกตพฤติกรรม แบบข้อความ เพื่อนำมาใช้ควบคู่กับแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อให้ได้เครื่องมือที่หลากหลาย

4. ควรพัฒนาแบบวัดความมีวินัยในตนเองในระดับช่วงชั้นอื่นด้วย เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับผู้ตอบแบบวัดและสอดคล้องคุณลักษณะที่ต้องการวัด

5. ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง และความเชื่อมั่นของแบบวัดความมีวินัยในตนเองถึงแม้

จะอยู่ในระดับที่เป็นไปตามเกณฑ์ที่เชื่อถือได้ แต่ก็ยังมีค่าไม่สูงมากนัก ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาและพัฒนาแบบวัดให้มีคุณภาพที่สูงขึ้นต่อไป

6. ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากแบบวัดชนิดสถานการณ์ในแต่ละข้อมีความยาว ดังนั้นผู้วิจัยควรจะแบ่งให้นักเรียนทำครั้งละประมาณ 20 ข้อ เวลา 30 นาที เพื่อมิให้นักเรียนเบื่อและทำแบบวัดแบบไม่ตั้งใจ การกำหนดเวลาให้เหมาะสมให้ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของผู้วิจัยและขึ้นอยู่กับเครื่องมือที่สร้างขึ้นมาว่ามีความยาวมากหรือน้อย เพื่อมิให้นักเรียนเบื่อและทำแบบวัดแบบไม่ตั้งใจ

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2543). หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2542. กรุงเทพฯ: คุรุสภาลาดพร้าว.

จริญญา เฉลาประโคน. (2545). การพัฒนาแบบประเมินจริยธรรมรับผิดชอบสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

จันทรา พวงยอด. (2543). การพัฒนาความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพุทธจักรวิทยาโดยใช้กิจกรรมและเทคนิคการประเมินตามสภาพจริง. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชวาล แพรัตกุล. (2520). เทคนิคการเขียนข้อสอบ. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบวิทยาลัยวิชาการประสานมิตร.

ชูศรี วงษ์รัตนะ. (2550). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 10). นนทบุรี: ไทเนรมิตกิจอินเตอร์โปรเกรสซิป.

ดุสิต อุทิศพงษ์. (2547). การพัฒนาแบบวัดความรับผิดชอบต่อสังคม สำหรับนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวัดและประเมินผลการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2521). จิตวิทยาการปลูกฝังวินัยแห่งตน. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2550). การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: วี อินเตอร์ พริ้น.

บรรชา มุสิกานนท์. (2549). การพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะใฝ่รู้ใฝ่เรียน สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิจัยและประเมินผลการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี.

บุญชม ศรีสะอาด. (2520). การวัดผลและประเมินผลการศึกษา. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.มหาสารคาม.

ประนอม สุขนาคะ. (2545). การเปรียบเทียบความเข้าใจในการอ่าน ความสามารถในการเขียนและความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการสอนแบบมุ่งประสบการณ์ภาษากับการสอนตามคู่มือครู. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

เปรมพิชญา รักราวี. (2548). การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณธรรม 4 ประการตามพระบรมราโชวาทของรัชกาลที่ 9 สำหรับเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 9 จังหวัดสงขลา.ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ.

พรชัย หนูแก้ว. (2550). สถิตินอนพาราเมตริก. กาญจนบุรี: คอมพิวเตอร์.

พรรณี ช. เจนจิต. (2545). จิตวิทยาการเรียนการสอน (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: เมธีทิป.

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช. (2543). คำพ่อสอน. ประมวลพระบรมราโชวาท และพระราชดำรัสเกี่ยวกับเด็ก และเยาวชน. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย และมูลนิธิพระดาบส.

พัฒนาวดี อนุสรเทวินทร์. (2544). การใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนลุมพุก (วันครู 2503) อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร.วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

พิตร ทองชั้น. (2547). การวัดทางด้านจิตพิสัย E.Q. vs H.Q. วารสารวงการครู. 38.

ภัทราพร เกษสังข์. (2549). การวิจัยทางการศึกษา. คณะครุศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

รัตนาภรณ์ พลชา. (2544). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมความขยันหมั่นเพียรความรับผิดชอบและความมีวินัยในการเรียน โดยใช้ตัวแบบบุคคลจริงให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนภูกระดึงวิทยาคม. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ล้วน สายยศ, อังคณา สายยศ. (2540 ก). สถิติวิจัยทางการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 3).กรุงเทพฯ: สุรีวิยาสาส์น.

_____. (2540 ข). เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ชมรมเด็ก.

วิยะดา เหล่มตระกูล. (ม.ป.ป.). การสร้างแบบวัดจิตพิสัย. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง.

ศิริชัย กาญจนวาสี. (2545). สถิติประยุกต์สำหรับการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริชัย พงษ์วิชัย. (2551). การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์ (พิมพ์ครั้งที่ 19). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิรินันท์ วรรัตนกิจ. (2545). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้วิธีวิเคราะห์แบบสหสัมพันธ์คาโนนิคอล. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและสถิติทางการศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ส. วาสนา ประวาลพฤกษ์. เอกสารประกอบการเรียนวิชาวัดผล 522 การวิเคราะห์องค์ประกอบ. กาฬสินธุ์: ประสานการพิมพ์.

สมบูรณ์ ชิตพงศ์. (2535). การสร้างเครื่องมือวัดผลด้านจิตพิสัยในจิตวิทยาและสังคมพื้นฐานการวัดและประเมินผลการศึกษา. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2536). มาตรฐานโรงเรียน. กรุงเทพฯ: สำนักนิเทศและพัฒนาการศึกษา.

_____. (2542 ก). การพัฒนาด้านจิตพิสัยของผู้เรียน. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.

_____. (2542 ข). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542. กรุงเทพฯ: คุรุสภาลาดพร้าว.

_____. (2545). แผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2545-2549. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.

สำนักงานปฏิรูปการศึกษา. (2543). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542. กรุงเทพฯ: คุรุสภาลาดพร้าว.

สำเนียง ศิลป์ประกอบ. (2540). ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความรับผิดชอบต่อการเรียนและความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษาด้วยแบบเรียน สำเร็จรูปกับที่เรียนด้วยการสอนของครู. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาเทคโนโลยีการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุภรัตน์ ขันธพัฒน์. (2544). ศึกษาความงามในพระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช พ.ศ. 2530-2540 ปริญญานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาไทยศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ.

เสนอ ภิรมจิตรผ่อง. (2547). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียน. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.

โสภาพร เสนีย์โสตร. (2551). แบบวัดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านความมีวินัย และความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต 1. ปริญญานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและประเมินผลการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

อมรวรรณ แก้วผ่อง. (2542). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดน้อยใน กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

อรวรรณ พาณิชปฐมพงศ์. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับพฤติกรรมด้านความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อุดมพร อมรธรรม. (2549). ปรัชญาการศึกษาในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. กรุงเทพฯ: แสงดาว.

อุบล แก้วหัวไทร. (2542). การพัฒนาแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง แบบสถานการณ์ที่เป็นภาษาและแบบสถานการณ์ที่เป็นภาพการ์ตูน ที่มีรูปแบบคำถามต่างกัน. ปริญญานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยทักษิณ.

Good, C. V. (1973). Dictionary of education (3 rd ed). New York: McGraw Hill Book.

Li, M. K. (2004). Academic and social motivation in New Zealand European, Chimese and Pacific Island University student.Rctrieved July 23, 2009, from http//www. Aace edu.au/99pap/lai99254 htm

Peck, R. F. & Havinghurt, R. J. (1963). Child development and personality. New York: John Willey & Sons.

Sanford, N. (1970). Twenty five years of higher education. California: Hossey Base.

Smith, H. C. (1968). Personality development. New York: Mc Graw Hill Book.

Wigginw,. J. S., et sl. (1971). The psychology of personality. Massachusetts: Addison-Wesly.

Academic Journal Institute of Physical Education

การวิเคราะห์แบบแผนการเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อในการแข่งขันรายการชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26

The Analysis of Service Pattern of Sepaktakraw in The 26th King's Cup

จตุพันธ์ ปัญจมนัส และชัชชัย โกมารทัต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์แบบแผนการเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อในการแข่งขันรายการชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ดำเนินการวิจัยคือ ทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26 ประเภททีมชุดชาย ของการแข่งขันระดับพรีเมียร์ รวมจำนวนทีมทั้งสิ้น 8 ทีม ได้แก่ ทีมชาติไทย ทีมชาติมาเลเซีย ทีมชาติญี่ปุ่น ทีมชาติบรูไน ทีมชาติเกาหลี ทีมชาติอินโดเนเซีย ทีมชาติเมียนม่า ทีมชาติอินเดีย ทำการเก็บข้อมูลจากเกมการแข่งขันทุกทีมการแข่งขันจำนวน 15 นัดการแข่งขันผ่านโปรแกรม Focus X2 Version 1.5 ทำการบันทึกข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องลงในคอมพิวเตอร์นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยการหาค่าความถี่และค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. แบบแผนการเสิร์ฟที่นิยมมากที่สุด คือ แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบเปลี่ยนทิศทางไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน จำนวน 603 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 27.5

2. แบบแผนการเสิร์ฟที่ได้ผลมากที่สุด คือ แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบเปลี่ยนทิศทางไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน ได้ผล จำนวน 473 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 28.24

3. แบบแผนการเสิร์ฟที่ได้คะแนนมากที่สุด คือ แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบเปลี่ยนทิศทางไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขันได้คะแนนจำนวน 176 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 21.81

4. แบบแผนการเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ แบบแผนการเสิร์ฟด้วยหลังเท้าแบบรุนแรงไปยังพื้นที่ว่างระหว่างผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 51.85

5. ไม่พบแบบแผนการเสิร์ฟรูปแบบใหม่

คำสำคัญ : เซปักตะกร้อ/แบบแผนการเสิร์ฟ/การวิเคราะห์ผลงานนักกีฬา/การวิเคราะห์สมรรถนะนักกีฬา

Abstract

The purpose of this study was to analyze the SepakTakraw service pattern in the 26th King's Cup Tournament. The samples used in the research were 8 National Sepak Takraw teams in this tourmant including Thailand, Malaysia, Japan, Brunia, Korea, Indonesia, Meanmar and India. There were about 15 matches and data collected by recording video of the real matches and analyzed data were then statistically analyzed by frequency and percentages.

The results were as follow :

1. Most popular service pattern was the lateral inside foot making emphasize direction to the opponent player service pattern was 603 times (27.5)

2. Most achievement service pattern was the lateral inside foot make emphasize direction to the rival service pattern was 473 times (28.24)

3. Most scores service pattern was the lateral inside foot make emphasize direction to the rival service pattern was 176 times (21.81)

4. Most effective service pattern was the back foot make strong to between opponent players was 51.85 percent

5. New service pattern was found

Key Words : Sepak Takraw/Service Pattern/Notational Analysis/Performance

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันกีฬาเซปักตะกร้อจัดเป็นชนิดกีฬาที่เป็นความหวังของประเทศไทยในการแข่งขันระดับนานาชาติ ซึ่งทีมชาติไทยสามารถผูกขาดการเป็นแชมป์และถูกยกให้เป็นทีมวางอันดับหนึ่งในทุกๆ รายการ อีกทั้งในปัจจุบันยังมีคะแนนสะสมอันดับโลกเป็นอันดับที่ 1 ของโลกอีกด้วยและในทุกๆครั้งที่มีการแข่งขันก็จะเป็นที่ได้รับความนิยมจากผู้ชมเป็นจำนวนมาก เนื่องจากกีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่นักกีฬาจะมีการใช้ทักษะการเล่นที่โลดโผนอาทิเช่น การกระโดดขึ้นตีลังกาเพื่อฟาดลูกในการทำคะแนน เป็นต้น เกมการแข่งขันสนุกสนานตื่นเต้นเร้าใจผู้ชม กฎกติกาการแข่งขันสามารถเข้าใจได้ง่าย

ด้วยเหตุที่นักกีฬาทีมชาติไทยประสบความสำเร็จในการแข่งขันเซปักตะกร้อระดับนานาชาติก่อให้เกิดรายได้ ชื่อเสียง และเกียรติยศจากการสร้างชื่อเสียงให้แก่ประเทศ ดังนั้นจึงควรมีการพัฒนาการเล่นให้แก่นักกีฬาอยู่เสมอ เพราะชาติสมาชิกต่างล้วนมีเป้าหมายที่จะประสบความสำเร็จเช่นเดียวกันกับประเทศไทยจึงมีความพยายามที่จะพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง ด้วยเหตุนี้หากทีมชาติไทยขาดการพัฒนาขีดความสามารถอย่างต่อเนื่องแล้วในอนาคตอาจไม่ได้เห็นทีมชาติไทยประสบความสำเร็จดังที่เคยเป็นก็เป็นได้ โดยโอกาสอีกมากที่จะพัฒนาเทคนิค แท็กติกและวิธีการเล่นแบบต่างๆ จึงจำเป็นต้องอาศัยความรู้และการวิจัยที่ละเอียดลึกซึ้งมากกว่าที่เป็นอยู่

การนำเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์มาช่วยวิเคราะห์ผลของการแสดงความสามารถของนักกีฬาจัดเป็นวิธีการที่ได้รับความนิยมและการยอมรับในประสิทธิภาพในปัจจุบัน เพราะการนำเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์มาช่วยในการวิเคราะห์ผลของการแสดงความสามารถของนักกีฬานั้นจะช่วยให้โค้ชได้รับความสะดวกในด้านของความรวดเร็วและแม่นยำและจะทำให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายกว่าการวิเคราะห์การแสดงความสามารถแบบดั้งเดิม ด้วยเหตุนี้ตัวผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการนำเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์มาช่วยในการวิเคราะห์การแสดงความสามารถในกีฬาเซปักตะกร้อ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริงทันสมัยและทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ๆเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูลการแสดงความสามารถในการเล่นกีฬาและเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าแก่ผู้ที่สนใจต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งกีฬาเซปักตะกร้ออันเป็นชนิดกีฬาที่เป็นความหวังของประเทศไทยอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแบบแผนการเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อที่เป็นที่นิยมใช้ในปัจจุบัน
2. เพื่อวิเคราะห์แบบแผนการเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อในการแข่งขันรายการชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26
3. เพื่อเปรียบเทียบแบบแผนการเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อระหว่างทีมชนะกับทีมแพ้ในการแข่งขันรายการชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อรายการชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ ทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26 ประเภททีมชุดชาย ของการแข่งขันระดับพรีเมียร์ รวมจำนวนทีมทั้งสิ้น 8 ทีม ได้แก่ ทีมชาติไทย ทีมชาติมาเลเซีย ทีมชาติญี่ปุ่น ทีมชาติบรูไน ทีมชาติเกาหลี ทีมชาติอินโดนีเซีย ทีมชาติเมียนม่า ทีมชาติอินเดีย

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการวิจัยเชิงวิเคราะห์ ซึ่งทำการศึกษาจากภาพบันทึกการแข่งขันแล้วทำการเก็บบันทึกข้อมูลต่างๆ เพื่อนำมาวิเคราะห์แบบแผนการเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อ โดยผู้วิจัยแบ่งการวิจัยออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนการศึกษาแบบแผนและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อ ที่นิยมใช้ในปัจจุบัน จากเอกสารทางวิชาการ การสัมภาษณ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1 ทำการศึกษา วิเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแบบแผนและปัจจัยการเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อจากเอกสารทางวิชาการ และการสัมภาษณ์จากผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬาเซปักตะกร้อ

1.2 จำแนกประเภทแบบแผนและปัจจัยการเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อ ที่ได้มาจากการวิเคราะห์เอกสาร

1.3 ทำการรวบรวมแบบแผนและปัจจัยในการเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อที่ได้มาจากการวิเคราะห์เอกสาร การสัมภาษณ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาจำแนกประเภทใหม่ให้เหมาะสม

1.4 นำแบบแผนการเสิร์ฟและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟที่ซึ่งได้จากการวิเคราะห์จาก

เอกสาร การสัมภาษณ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาจัดหมวดหมู่ เพื่อประโยชน์ทางการวิจัยและการนำไปใช้จริง ได้หมวดหมู่ที่จะทำการศึกษาแบบแผนการเสิร์ฟและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อในการแข่งขันเซปักตะกร้อรายการชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26

2. ขั้นตอนการวิเคราะห์แบบแผนและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟในการแข่งขันจริงของกีฬาเซปักตะกร้อ จากการแข่งขันจริง

2.1 ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อขอบันทึกภาพการแข่งขันจากหัวหน้าผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย ในการแข่งขันเซปักตะกร้อรายการชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการถ่ายบันทึกภาพการแข่งขันเซปักตะกร้อชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26 ประเภททีมชุดชาย ระดับพรีเมียร์ จำนวนทีมทั้งสิ้น 8 ทีม ได้แก่ ทีมชาติไทย ทีมชาติมาเลเซีย ทีมชาติญี่ปุ่น ทีมชาติบรูไน ทีมชาติเกาหลี ทีมชาติอินโดนีเซีย ทีมชาติเมียนม่า ทีมชาติอินเดีย ทำการบันทึกภาพในทุกนัดการแข่งขันรวมจำนวนนัดการแข่งขัน 15 นัดการแข่งขันทั้งนี้การบันทึกภาพการแข่งขันอยู่ภายใต้ความอนุเคราะห์และควบคุมดูแลของหัวหน้าผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย อาจารย์กมล ตัณกิมหงษ์

2.3 ทำการบันทึกข้อมูลและแปลงไฟล์ภาพเป็นนามสุกล AVI

2.4 ทำการกำหนดหมวดหมู่ (Categories) ที่ต้องการจะเก็บข้อมูลด้วยโปรแกรมซอฟท์แวร์โฟกัสโฟกัส เอ็กซ์ ทู เวอร์ชั่น 1.5 (Focus x2 version 1.5) จนได้เป็นแม่แบบในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปวิเคราะห์

2.5 นำภาพบันทึกการแข่งขันมาเปิดดูทีละนัดการแข่งขันในเครื่องคอมพิวเตอร์ด้วยโปรแกรมซอฟท์แวร์โฟกัส เอ็กซ์ ทู เวอร์ชั่น 1.5 (Focus X2 Version 1.5)

2.6 เปิดดูภาพที่มีแบบแผนการเสิร์ฟเกิดขึ้นทุกๆ แบบแผน ดูภาพแต่ละแบบแผนซ้ำๆ หลายๆ ครั้งจนเกิดความเข้าใจ คือ เปิดแล้วหยุดภาพนิ่งสลับกับการเปิดภาพเล่นตามปกติเพื่อให้เกิดความชัดเจนในแต่ละครั้งของการเสิร์ฟที่เกิดขึ้นแล้วทำการป้อนข้อมูลไว้ในแม่แบบ ทีละหมวดหมู่ (Categories) ที่กำหนดไว้

2.7 นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาแบบแผนและปัจจัยการเสิร์ฟมาทำการวิเคราะห์จัดหมวดหมู่แยกประเภท แจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอเป็นตารางประกอบความเรียง ข้อมูลที่จะทำการวิเคราะห์ประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้

2.7.1 ทำการวิเคราะห์แบบแผนการเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อในการแข่งขันเซปักตะกร้อชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26 ออกเป็น 5 กลุ่มแบบแผน ดังนี้

2.7.2.1 แบบแผนการเสิร์ฟที่เป็นที่นิยม

2.7.2.2 แบบแผนการเสิร์ฟที่ได้ผล

2.7.2.3 แบบแผนการเสิร์ฟที่ได้คะแนน

2.7.2.4 แบบแผนการเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพ

2.7.2.5 แบบแผนการเสิร์ฟที่ค้นพบใหม่

2.7.2 ทำการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องการเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อ ออกเป็น 2 กลุ่มปัจจัย ดังนี้

2.7.2.1 การโยนลูกเสิร์ฟ

2.7.2.2 การยืนรับเสิร์ฟ

3. ขั้นตอนเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบแผนการเสิร์ฟและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อ

เปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) นำเสนอเป็นตารางความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) เพื่ออธิบายข้อมูลแบบแผนการเสิร์ฟและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟในกีฬาเซปักตะกร้อของทีมชนะและแพ้ในการแข่งขัน

1. แบบแผนการเสิร์ฟที่นิยมระหว่างทีมชนะและแพ้ในการแข่งขัน

2. แบบแผนการเสิร์ฟที่ได้ผลระหว่างทีมชนะและแพ้ในการแข่งขัน

3. แบบแผนการเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพระหว่างทีมชนะและแพ้ในการแข่งขัน

4. แบบแผนการเสิร์ฟที่ได้คะแนนระหว่างทีมชนะและแพ้ในการแข่งขัน

5. แบบแผนการเสิร์ฟที่ค้นพบใหม่ระหว่างทีมชนะและแพ้ในการแข่งขัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลและทำการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากตำรา เอกสารทางวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศ ทำให้ได้แบบแผนมาทำการวิเคราะห์แบบแผนการเสิร์ฟและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟ โดยนำมาใช้กับโปรแกรมโฟกัส เอ็กซ์ ทู เวอร์ชั่น 1.5 (Focus X2 Version 1.5) ซึ่งเป็นโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ใช้ในการวิเคราะห์การแข่งขันกีฬาตามระเบียบวิธีทางสถิติ แล้วทำการจัดหมวดหมู่ แยกประเภท แจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียงของแบบแผนการเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อ ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

1. แสดงผลการศึกษาแบบแผนการเสิร์ฟและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อที่นิยมใช้ในปัจจุบัน โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2. แสดงผลการวิเคราะห์แบบแผนการเสิร์ฟและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการแข่งขันเซปักตะกร้อชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26 โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. แสดงผลการเปรียบเทียบแบบแผนการเสิร์ฟและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟในการแข่งขันเซปักตะกร้อชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26 ระหว่างทีมที่ชนะกับทีมที่พ่ายแพ้ในการแข่งขัน

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ศึกษาแบบแผนการเสิร์ฟและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อในปัจจุบัน

จากการศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีของแบบแผนการเสิร์ฟและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อที่นิยมใช้ในปัจจุบันจากตำรา เอกสารทางวิชาการ วารสาร งานวิจัยและจากการสัมภาษณ์ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเซปักตะกร้อพบว่า แบบแผนการเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อ จำนวน 21 แบบแผนการเสิร์ฟ โดยมีแบบแผนการเสิร์ฟที่พบมากที่สุดในแหล่งอ้างอิงอยู่จำนวน 5 แบบแผนการเสิร์ฟ ดังนี้ แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบรุนแรงไปยังพื้นที่ว่างในสนามแข่งขัน แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบเปลี่ยนทิศทางไปยังพื้นที่

ว่างในสนามแข่งขัน แบบแผนการเสิร์ฟด้วยหลังเท้าแบบรุนแรงไปยังพื้นที่ว่างในสนามแข่งขัน แบบแผนการเสิร์ฟด้วยฝ่าเท้าแบบเปลี่ยนทิศทางไปยังพื้นที่ว่างในสนามแข่งขัน โดยถูกค้นพบในแหล่งอ้างอิงทั้งหมดจำนวน 5 แหล่ง คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมา จำนวน 7 แบบแผนการเสิร์ฟ ดังนี้ แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบรุนแรงไปยังพื้นที่ระหว่างตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบเปลี่ยนทิศทางไปยังพื้นที่ระหว่างตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบสั้น แบบแผนการเสิร์ฟด้วยหลังเท้าแบบรุนแรงไปยังพื้นที่ว่างระหว่างผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน แบบแผนการเสิร์ฟด้วยฝ่าเท้าแบบรุนแรงไปยังพื้นที่ว่างในสนามแข่งขัน แบบแผนการเสิร์ฟด้วยฝ่าเท้าแบบเปลี่ยนทิศทางไปยังพื้นที่ระหว่างตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขันและแบบแผนการเสิร์ฟด้วยฝ่าเท้าแบบสั้น โดยถูกค้นพบในแหล่งอ้างอิง จำนวน 4 แหล่ง คิดเป็นร้อยละ 80 อันดับที่ 3 จำนวน 4 แบบแผนการเสิร์ฟ ดังนี้ แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบรุนแรงไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน แบบแผนการเสิร์ฟด้วยหลังเท้าแบบรุนแรงไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน แบบแผนการเสิร์ฟด้วยหลังเท้าแบบสั้น แบบแผนการเสิร์ฟด้วยฝ่าเท้าแบบรุนแรงไปยังพื้นที่ระหว่างตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน

จากการที่ได้ศึกษาปัจจัยเกี่ยวข้องกับแบบแผนการเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อในปัจจุบัน พบว่ามีปัจจัยดังต่อไปนี้

รูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟ จำนวน 3 รูปแบบ มีรูปแบบการโยนพบมากที่สุดเท่ากันทุกรูปแบบ คือ การโยนลูกเสิร์ฟระดับสูง การโยนลูกเสิร์ฟระดับกลาง การโยนลูกเสิร์ฟระดับต่ำ ในแหล่งอ้างอิงจำนวน 5 แหล่ง คิดเป็นร้อยละ 100

รูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟ จำนวน 4 รูปแบบมีรูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟที่พบมากที่สุด คือ แบบที่ 1 (รูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟแบบตำแหน่งซ้ายและขวายืนสูงใกล้ตาข่าย) พบในแหล่งอ้างอิงจำนวน 5 แหล่ง คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมา คือ แบบที่ 2 (รูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟแบบตำแหน่งขวายืนสูงใกล้ตาข่าย) แบบที่ 3 (รูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟแบบตำแหน่งซ้ายกลางและขวายืนเท่ากัน) และแบบที่ 4 (รูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟแบบตำแหน่งซ้ายยืนสูงใกล้ตาข่าย) พบในแหล่งอ้างอิงจำนวน 4 แหล่ง คิดเป็นร้อยละ 80

ตอนที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์วิเคราะห์แบบแผนการเสิร์ฟและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟในการแข่งขันเซปักตะกร้อรายการชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26

จากการวิเคราะห์แบบแผนการเสิร์ฟและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟในการแข่งขันเซปักตะกร้อรายการชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26 พบว่า

1. แบบแผนการเสิร์ฟที่นิยมมากที่สุด คือ แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบเปลี่ยนทิศทางไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน จำนวน 603 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 27.5

2. แบบแผนการเสิร์ฟที่ได้ผลมากที่สุด คือ แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบเปลี่ยนทิศทางไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน ได้ผล จำนวน 473 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 28.24

3. แบบแผนการเสิร์ฟที่ได้คะแนนมากที่สุด คือ แบบแผนการเสิร์ฟ ด้วยข้างเท้าด้านในแบบเปลี่ยนทิศทางไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน ได้คะแนนจำนวน 176 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 21.81

4. แบบแผนการเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ แบบแผนการด้วยหลังเท้าแบบรุนแรง

ไปยังพื้นที่ว่างระหว่างผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 51.85

5. แบบแผนการเสิร์ฟในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26 พบแบบแผนการเสิร์ฟในการแข่งขันจำนวน 2221 ครั้ง แต่ไม่พบแบบแผนการเสิร์ฟแบบใหม่

6. รูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟที่นิยมมากที่สุด คือ รูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟระดับกลาง จำนวน 1925 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 86.67

7. รูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟที่ได้ผลมากที่สุด คือ รูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟระดับกลาง จำนวน 1456 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 86.98

8. รูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟ ที่ได้คะแนนมากที่สุด คือ รูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟระดับกลาง จำนวน 755 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 88.72

9. รูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ รูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟระดับกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.22

10. รูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟที่นิยมในการแข่งขันเซปักตะกร้อรายการชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26 ที่นิยมมากที่สุด คือ แบบที่ 1 (รูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟแบบตำแหน่งซ้ายและขวายืนสูงใกล้ตาข่าย) จำนวน 1775 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 79.92

ตอนที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบแบบแผนการเสิร์ฟและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟในการแข่งขันเซปักตะกร้อรายการชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26 ระหว่างทีมชนะกับทีมแพ้ในการแข่งขัน

จากการวิเคราะห์แบบแผนการเสิร์ฟและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟในการแข่งขันเซปักตะกร้อรายการชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26 ระหว่างทีมชนะกับทีมแพ้ในการแข่งขัน พบว่า

1. แบบแผนการเสิร์ฟที่ทีมชนะนิยมใช้มากที่สุด คือ แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบเปลี่ยนทิศทางไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน จำนวน 256 ครั้ง ซึ่งสอดคล้องกันกับทีมแพ้ที่ใช้แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบเปลี่ยนทิศทางไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน จำนวน 347 ครั้ง แบบแผนการเสิร์ฟที่ทีมชนะนิยมใช้เป็นอันดับ 2 คือ แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบรุนแรงไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน จำนวน 230 ครั้ง ซึ่งสอดคล้องกันกับทีมแพ้ในการแข่งขันที่ใช้แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้าง

2. เท้าด้านในแบบรุนแรงไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน จำนวน 174 ครั้ง แบบแผนการเสิร์ฟที่ทีมชนะนิยมใช้เป็นอันดับ 3 คือแบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบสั้นและแบบแผนการเสิร์ฟด้วยฝ่าเท้าแบบสั้น จำนวน 97 ครั้งเท่ากัน ซึ่งแตกต่างกับทีมแพ้ใน

3. การแข่งขันที่ใช้แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบเปลี่ยนทิศทางไปยังพื้นที่ว่างในสนามแข่งขัน จำนวน 115 ครั้ง

4. แบบแผนการเสิร์ฟที่ทีมชนะได้ผลมากที่สุด คือ แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบเปลี่ยนทิศทางไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน จำนวน 209 ครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับทีมแพ้ที่ใช้แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบเปลี่ยนทิศทางไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน จำนวน 264 ครั้ง

5. แบบแผนการเสิร์ฟที่ทีมชนะได้คะแนนมากที่สุด คือ แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบรุนแรงไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน จำนวน 114 ครั้ง ซึ่งแตกต่างกับทีมแพ้ในการแข่งขันที่ใช้แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบเปลี่ยนทิศทางไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน จำนวน 69 ครั้ง

6. แบบแผนการเสิร์ฟที่ทีมชนะมีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ แบบแผนการเสิร์ฟด้วยหลังเท้าแบบรุนแรงไปยังพื้นที่ว่างระหว่างผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 60.87 ซึ่งแตกต่างกับทีมแพ้ที่ใช้แบบแผนการเสิร์ฟด้วยหลังเท้าแบบสั้น คิดเป็นร้อยละ 66.67

7. แบบแผนการเสิร์ฟในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อรายการชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26 พบแบบแผนการเสิร์ฟในการแข่งขัน จำนวน 2221 ครั้ง แต่ไม่พบแบบแผนการเสิร์ฟแบบใหม่

8. รูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟที่ทีมชนะนิยมมากที่สุด คือ การโยนลูกเสิร์ฟระดับกลาง จำนวน 1050 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 94.42 ซึ่งสอดคล้องกับทีมแพ้ คือ การโยนลูกเสิร์ฟระดับกลาง จำนวน 875 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 78.90

9. รูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟที่ทีมชนะได้ผลมากที่สุด คือ การโยนลูกเสิร์ฟระดับกลาง จำนวน 828 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ94.74 ซึ่งสอดคล้องกับทีมแพ้ คือ การโยนลูกเสิร์ฟระดับกลาง จำนวน 628 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 78.50

10. รูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟที่ทีมชนะได้คะแนนมากที่สุด คือ การโยนลูกเสิร์ฟระดับกลาง จำนวน 486 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 92.57 ซึ่งสอดคล้องกับทีมแพ้ คือ การโยนลูกเสิร์ฟระดับกลาง จำนวน 269 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 82.52

11. รูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟที่ทีมชนะมีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ การโยนลูกเสิร์ฟระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 100 ซึ่งแตกต่างกับทีมแพ้ คือ การโยนลูกเสิร์ฟระดับกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.74

12. รูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟที่ทีมชนะที่นิยมใช้มากที่สุด คือ แบบที่ 1 (รูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟแบบตำแหน่งซ้ายและขวายืนสูงใกล้ตาข่าย) จำนวน 891 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 80.34 ซึ่งสอดคล้องกับทีมแพ้ คือ แบบที่ 1 (รูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟแบบตำแหน่งซ้ายและขวายืนสูงใกล้ตาข่าย) จำนวน 884 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 79.50

อภิปรายผลการวิจัย

ตอนที่ 1 อภิปรายผลการศึกษาแบบแผนการเสิร์ฟและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อในปัจจุบัน

จากการศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีของแบบแผนการเสิร์ฟและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อที่นิยมใช้ในปัจจุบันจากตำรา เอกสารทางวิชาการ วารสาร งานวิจัยและจากการสัมภาษณ์ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเซปักตะกร้อพบว่า แบบแผนการเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อ จำนวน 21 แบบแผนการเสิร์ฟ โดยมีแบบแผนการเสิร์ฟที่พบมากที่สุดในแหล่งอ้างอิงอยู่จำนวน 5 แบบแผนการเสิร์ฟ ดังนี้ แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบรุนแรงไปยังพื้นที่ว่างในสนามแข่งขัน แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบเปลี่ยนทิศทางไปยังพื้นที่ว่างในสนามแข่งขัน แบบแผนการเสิร์ฟด้วยหลังเท้าแบบรุนแรงไปยังพื้นที่ว่างในสนามแข่งขัน แบบแผนการเสิร์ฟด้วยฝ่าเท้าแบบเปลี่ยนทิศทางไปยังพื้นที่ว่างในสนามแข่งขัน จะเห็นได้ว่าแบบแผนการเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อในปัจจุบันนั้น มีอยู่หลากหลายวิธีขึ้นอยู่กับสถานการณ์ต่างๆ ว่าควรเสิร์ฟอย่างไร ดังที่สุพจน์ ปราณี (2550) กล่าวไว้ว่า ในการเสิร์ฟจะต้องเปลี่ยนแปลงลักษณะของการเสิร์ฟตลอดเวลา ตามสถานการณ์ของเกมที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ไม่ใช่จะเสิร์ฟตามใจตนเองหรือหลับหูหลับตาเสิร์ฟลูกรุนแรงเพื่อโชว์การเสิร์ฟ จะต้องเปลี่ยนการเสิร์ฟอยู่บ่อยๆ เพื่อให้

ฝ่ายรับจับทิศทางไม่ได้ ซึ่งสอดคล้องกันกับสมรรถชัย น้อยศิริ (2535) ที่กล่าวถึงวิธีการเสิร์ฟเซปักตะกร้อว่าการเสิร์ฟลูกตะกร้อมีวิธีการเสิร์ฟอยู่หลายๆ วิธี ซึ่งเป็นหัวใจการเล่นเซปัคตะกร้อถ้ามีการเสิร์ฟที่ดีมีความรุนแรง มีความแม่นยำแล้วจะทำให้คู่ต่อสู้รับได้โดยความยากลำบาก นอกจากนี้ยังพบปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้ออีก 2 ปัจจัย คือ การโยนลูกเสิร์ฟและรูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นขั้นตอนในการเล่นเกมเซปักตะกร้อที่ต่อเนื่องกันกับการเสิร์ฟ ดังนั้นจึงถือเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งที่จะส่งผลกระทบต่อการเสิร์ฟโดยตรง สุพจน์ ปราณี (2549) ได้กล่าวถึงการโยนไว้ว่า หมายถึง การโยนลูกตะกร้อซึ่งเป็นการเริ่มต้นครั้งแรกในการนำเข้าสู่การเล่นเกมหรือการปล่อยลูกตะกร้อออกจากมือผู้โยนเพื่อส่งให้ผู้เสิร์ฟ ลักษณะของการโยน ผู้โยนต้องมีลักษณะที่ดีพอ โดยโยนให้พอดีมีความสัมพันธ์กับจังหวะของการเสิร์ฟ ซึ่งจะส่งผลให้การเสิร์ฟมีประสิทธิภาพสูง ถือเป็นขั้นตอนที่สำคัญอย่างยิ่งหรืออาจจะไม่มีความสำคัญเลยก็ได้ ถ้าหากเกิดความผิดพลาดในการโยน เนื่องจากคะแนนที่ได้จากการเสิร์ฟถือได้ว่ามีผลมากจากคุณภาพของการโยนเป็นสำคัญ ทั้งนี้ยังได้กล่าวถึงการรับลูกเสิร์ฟไว้ว่า การรับลูกเสิร์ฟเป็นขั้นตอนที่สำคัญยิ่ง หากรับลูกเสิร์ฟเสียจะทำให้เป็นฝ่ายสูญเสียคะแนน หากคุณภาพการเสิร์ฟไม่ดีก็จะทำให้การสร้างกระบวนการรุกไม่ดีไปด้วย

ตอนที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์แบบแผนการเสิร์ฟและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟในการแข่งขันเซปักตะกร้อรายการชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26

จากผลการวิเคราะห์พบว่าแบบแผนการเสิร์ฟที่นิยมมากที่สุด แบบแผนการเสิร์ฟที่ได้ผลมากที่สุดและแบบแผนการเสิร์ฟที่ได้คะแนนมากที่สุด เป็นแบบแผนการเสิร์ฟแบบแผนเดียวกัน คือ แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบเปลี่ยนทิศทางไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน

ชี้ให้เห็นว่าการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในเป็นการเสิร์ฟที่ถือว่าเป็นการเสิร์ฟในขั้นพื้นฐาน ทุกทีมสามารถทำการเสิร์ฟและหวังผลจากการเสิร์ฟได้ ผู้เสิร์ฟสามารถควบคุมลูกตะกร้อให้ตกลงบนพื้นที่เป้าหมายได้ง่ายที่สุด สอดคล้องกับ สุพจน์ ปราณี (2539) กล่าวว่า ลูกข้างเท้าด้านใน เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุด เนื่องจากเป็นการเล่นที่มีประโยชน์และใช้ในระหว่างเกมการแข่งขันมากที่สุด เป็นการเล่นที่ผิดพลาดน้อยมาก สามารถลดปัญหาในการรับลูกเสิร์ฟ หรือการตั้งรับได้ นิยมใช้ในการเสิร์ฟ การรับลูกเสิร์ฟ การตั้งหรือการชงลูกตะกร้อ หากฝึกจนเกิดความชำนาญจะสามารถใช้ได้อย่างแม่นยำและมีประสิทธิภาพ เนื่องจากการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในจะมีพื้นที่ที่ลูกตะกร้อสัมผัสกับส่วนข้างของเท้าได้มาก สอดคล้องกับ สุพจน์ ปราณี (2551) ที่กล่าวว่าการเสิร์ฟประเภทเปลี่ยนทิศทางเป็นการเสิร์ฟเพื่อตรวจสอบจุดบกพร่องหรือจุดอ่อนของคู่แข่งขัน หรือคาดหวังว่าจะได้คะแนนการเสิร์ฟจะไม่รุนแรงมากและไม่เบามาก แต่มีความรุนแรงปานกลาง จุดมุ่งหมายของการเสิร์ฟอยู่ที่การเลือกจุดลง ในเกมการแข่งขันผู้เสิร์ฟจะทำการเสิร์ฟแบบเปลี่ยนทิศทางเพื่อทำการตรวจสอบหาจุดอ่อนของฝ่ายคู่แข่งขันได้อีกด้วย นอกจากนี้เป้าหมายที่ผู้เสิร์ฟทำการเสิร์ฟไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขันมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เล่นฝ่ายรับเสียจังหวะในการรับลูกเสิร์ฟได้ดี อีกทั้งเป็นการเสิร์ฟไปยังคู่แข่งขันที่เป็นจุดอ่อนของทีมคู่แข่งขัน จะทำให้ผู้เล่นฝ่ายรับผู้นั้นเกิดความวิตกกังวลความไม่มั่นใจในการเล่น อันเป็นผลให้เกิด

ข้อผิดพลาดในการเล่นได้ง่ายมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับสมรรถชัย น้อยศิริ (2535) กล่าวว่า การเสิร์ฟลูกทุกครั้งควรจะเสิร์ฟให้ลงตามจุดที่ต้องการได้ทุกครั้ง จะทำให้คู่ต่อสู้รับได้ยาก ยิ่งถ้ามีความรุนแรงด้วยแล้วก็จะเกิดผลดีตำแหน่งต่างๆ ที่ผู้เสิร์ฟควรจะคำนึงถึงให้มาก คือ จุดบอดของคู่ต่อสู้ ซึ่งเป็นรอยต่อระหว่างคนต่อคน หรือเสิร์ฟไปยังด้านที่คู่ต่อสู้ไม่ถนัด

จากผลการวิเคราะห์พบว่าแบบแผนการเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ แบบแผนการเสิร์ฟด้วยหลังเท้าแบบรุนแรงไปยังพื้นที่ว่างระหว่างผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน เพราะการเสิร์ฟด้วยหลังเท้าเป็นการใช้ทักษะของการเสิร์ฟสำหรับผู้เล่นในระดับสูง ผู้เล่นที่ทำการเสิร์ฟด้วยหลังเท้าได้นั้นต้องเป็นผู้ที่มีความชำนาญในการเสิร์ฟมาก เพราะเหตุที่ว่าการเสิร์ฟด้วยหลังเท้านั้นถ้าผู้เสิร์ฟไม่ได้รับการฝึกที่ดีมากพอจะทำให้เกิดข้อผิดพลาดจากการเสิร์ฟได้ง่าย การเสิร์ฟแบบรุนแรงเป็นการเสิร์ฟที่ผู้เสิร์ฟจะทำการเสิร์ฟด้วยความสามารถในการเสิร์ฟลูกให้รุนแรงมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ การที่ผู้เล่นฝ่ายรับจะทำการรับลูกเสิร์ฟได้ดีเพื่อจะทำการเล่นโต้กลับมานั้นก็เป็นเรื่องยากลำบาก สอดคล้องกับสุพจน์ ปราณี (2551) กล่าวว่าการเสิร์ฟแบบรุนแรงเป็นการเสิร์ฟแบบหวังผลเพื่อให้ได้คะแนน หรืออาจจะเป็นการเสิร์ฟแบบเสี่ยงได้เสี่ยงเสียก็ได้ขึ้นอยู่กับความชำนาญของผู้เสิร์ฟ การเลือกใช้การเสิร์ฟแบบรุนแรงนั้นเป็นการตัดสินใจของผู้เล่น ไม่มีการผ่อนเบา เพราะต้องการผลสัมฤทธิ์จากการเสิร์ฟ คือคะแนน นอกจากนี้เป้าหมายที่ลูกเสิร์ฟมุ่งไปยังพื้นที่ระหว่างผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขันนั้นเพราะว่า การเสิร์ฟไปยังพื้นที่ระหว่างตัวผู้เล่นนั้นจะทำให้ผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขันเกิดความสับสนในหน้าที่ได้หากไม่มีการนัดหมายหน้าที่กันที่ดีพอ อาจเกิดการสะดุดหรือหยุดชะงักการเล่นไปได้ชั่วขณะหนึ่ง ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นเหล่านี้จะทำให้ความสามารถในการรับลูกเสิร์ฟที่ดีลดลงตามไปด้วยได้

จากผลการวิเคราะห์แบบแผนการเสิร์ฟที่ค้นพบใหม่ พบว่าในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อรายการชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26 พบแบบแผนการเสิร์ฟในการแข่งขันจำนวน 2221 ครั้ง แต่ไม่พบแบบแผนการเสิร์ฟแบบใหม่ด้วยเหตุว่าการเสิร์ฟในแต่ละครั้งนั้นมีความสำคัญต่อการได้คะแนนสูง การเสิร์ฟด้วยแบบแผนการเสิร์ฟแบบอื่นๆ นั้นอาจจะยังไม่ได้รับการยอมรับถึงผลที่คาดว่าจะได้รับจากการเสิร์ฟก็เป็นได้

จากผลการวิเคราะห์รูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟที่นิยมมากที่สุด รูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟที่ได้ผลมากที่สุด รูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟที่ได้คะแนนมากที่สุดและรูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ การโยนระดับกลาง ผู้วิจัยพบว่าในแต่ละทีมเดี่ยวจะมีการโยนลูกในรูปแบบเดียวเท่านั้นเพราะการโยนลูกเสิร์ฟจะทำการโยนลูกเสิร์ฟในระดับใดก็ได้ ขอเพียงแต่ผู้โยนและผู้ทำการเสิร์ฟมีการฝึกซ้อมให้สัมพันธ์กันตามที่ผู้เสิร์ฟนัดหมายกันเป็นอย่างดีก็เพียงพอ หากผู้เสิร์ฟทำการสั่งให้ผู้โยนเปลี่ยนรูปแบบการโยนไปมาอาจทำให้เกิดความสับสนและวิตกกังวลเกี่ยวกับการเล่นของผู้ทำการโยนได้

จากผลการวิเคราะห์พบว่ารูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟที่นิยมมากที่สุด คือ แบบที่ 1 (รูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟแบบตำแหน่งซ้ายและขวายืนสูงใกล้ตาข่าย) เนื่องจากสามารถคุมพื้นที่ใกล้ตาข่ายเพื่อป้องกันลูกหยอดหรือลูกสั้น สอดคล้องกับภัทรพล ทองนำ (2553) กล่าวว่า รูปแบบการยืนรับเสิร์ฟที่นิยมมากที่สุด คือผู้เล่นตำแหน่งหน้าซ้าย

และขวายืนในระดับเท่ากัน สูงใกล้ตาข่าย ส่วนผู้เล่นตำแหน่งหลังยืนต่ำลงใกล้เส้นหลัง เนื่องจากเป็นการยืนรับเสิร์ฟที่คุมพื้นที่ด้านหน้าตาข่ายเพื่อป้องกันลูกหยอด แต่ละทีมจะนิยมใช้รูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งเท่านั้น ทั้งนี้เพราะได้มีการฝึกซ้อมหน้าที่กันมาเป็นอย่างดีแล้ว แต่บางกรณีผู้วิจัยพบว่ามีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟในระหว่างเกมการแข่งขัน ด้วยเหตุว่าบางพื้นที่อาจกลายเป็นจุดอ่อนให้คู่ต่อสู่ทำการรุกโดยการเสิร์ฟได้โดยง่าย ดังนั้นรูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟในรูปแบบต่างๆ นั้นจะเป็นหน้าที่ของโค้ชในการตัดสินใจว่าจะเลือกใช้รูปแบบใดให้เหมาะสมกับสถานการณ์และผู้เล่นภายในทีม

ตอนที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบแบบแผนการเสิร์ฟและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟในการแข่งขันเซปักตะกร้อรายการชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 26 ระหว่างทีมชนะกับทีมแพ้ในการแข่งขัน

แบบแผนการเสิร์ฟที่นิยมใช้มากที่สุด แบบแผนการเสิร์ฟที่ได้ผลมากที่สุด พบว่าทีมชนะกับทีมแพ้มีความสอดคล้องกัน คือ แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบเปลี่ยนทิศทางไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน จะเป็นการเสิร์ฟลูกเพื่อหวังผลให้เป็นลูกเสิร์ฟที่ได้ผลไว้ก่อน กล่าวคือผลของการเสิร์ฟลูกนั้นจะต้องเป็นลูกดี เพราะการเสิร์ฟแล้วเสียนั้นจะทำให้ผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขันได้คะแนนในทันที การเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในเป็นการเสิร์ฟที่ถือว่าเป็นการเสิร์ฟในขั้นพื้นฐาน ทุกทีมสามารถทำการเสิร์ฟและหวังผลจากการเสิร์ฟได้ ผู้เสิร์ฟสามารถควบคุมลูกตะกร้อให้ตกลงบนพื้นที่เป้าหมายได้ง่ายที่สุด เกียรติศักดิ์ ศรีแจ้ (2546) ที่กล่าวว่าการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในเป็นทักษะการเสิร์ฟที่นิยมที่สุด นอกจากนี้การเสิร์ฟแบบเปลี่ยนทิศทางเป็นการเสิร์ฟที่ผู้เสิร์ฟจะลดความรุนแรงของลูกเสิร์ฟลงเหลือประมาณ 70-90 เปอร์เซ็นต์ของความรุนแรงที่สามารถเสิร์ฟได้ ทำให้ลูกเสิร์ฟยังคงเป็นลูกที่ได้ผลได้ง่ายกว่าการเสิร์ฟแบบรุนแรงหรือการเสิร์ฟสั้นซึ่งจะมีโอกาสในการเสิร์ฟผิดพลาดได้ง่ายกว่า สอดคล้องกับสุพจน์ ปราณี (2551) ที่กล่าวว่าการเสิร์ฟประเภทเปลี่ยนทิศทางเป็นการเสิร์ฟเพื่อตรวจสอบจุดบกพร่องหรือจุดอ่อนของคู่แข่งขัน หรือคาดหวังว่าจะได้คะแนนการเสิร์ฟจะไม่รุนแรงมากและไม่เบามาก แต่มีความรุนแรงปานกลาง จุดมุ่งหมายของการเสิร์ฟอยู่ที่การเลือกจุดลง ในเกมการแข่งขันผู้เสิร์ฟจะทำการเสิร์ฟแบบเปลี่ยนทิศทางเพื่อทำการตรวจสอบหาจุดอ่อนของฝ่ายคู่แข่งขันได้อีกด้วย นอกจากนี้เป้าหมายที่ผู้เสิร์ฟทำการเสิร์ฟไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขันมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เล่นฝ่ายรับเสียจังหวะในการรับลูกเสิร์ฟได้ดี อีกทั้งเป็นการเสิร์ฟไปยังคู่แข่งขันที่เป็นจุดอ่อนของทีมคู่แข่งขันจะทำให้ผู้เล่นฝ่ายรับผู้นั้นเกิดความวิตกกังวลความไม่มั่นใจในการเล่น อันเป็นผลให้เกิดข้อผิดพลาดในการเล่นได้ง่ายมากยิ่งขึ้น

แบบแผนการเสิร์ฟที่ทีมชนะได้คะแนนมากที่สุด คือ แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบรุนแรงไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน จำนวน 114 ครั้ง ซึ่งแตกต่างกับทีมแพ้ในการแข่งขันที่ใช้แบบแผนการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในแบบเปลี่ยนทิศทางไปยังตัวผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน จำนวน 69 ครั้ง ชี้เห็นว่าในปัจจุบันความรุนแรงของลูกเสิร์ฟเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้เสิร์ฟประสบกับชัยชนะในการแข่งขัน ลูกเสิร์ฟที่มีความรุนแรงสูงก็จะทำให้ผู้เล่นฝ่ายรับ รับลูกเพื่อเล่นโต้กลับมาได้ยาก สอดคล้องกับสุพจน์ ปราณี (2550) กล่าวว่าการเสิร์ฟแบบรุนแรงเป็นการเสิร์ฟแบบเสี่ยงได้เสี่ยง

เสีย ถ้าเสิร์ฟดีก็ได้แต้มถ้าเสิร์ฟเสียก็เสียแต้ม ก่อนตัดสินใจเสิร์ฟต้องประเมินตนเองเสียก่อน มีความมั่นใจมากน้อยแค่ไหน หากไม่มั่นใจก็เปลี่ยนเป็นลูกเสิร์ฟประเภทอื่นแทนเพราะการเสิร์ฟเสียบ่อยๆ ไม่เป็นผลดีต่อทีมตนเองแน่ๆ

แบบแผนการเสิร์ฟที่ทีมชนะมีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ แบบแผนการเสิร์ฟด้วยหลังเท้าแบบรุนแรงไปยังพื้นที่ว่างระหว่างผู้เล่นฝ่ายคู่แข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 60.87 ซึ่งแตกต่างกับทีมแพ้ที่ใช้แบบแผนการเสิร์ฟด้วยหลังเท้าแบบสั้น คิดเป็นร้อยละ 66.67 จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลชี้ให้เห็นว่าผู้ชนะทำการเสิร์ฟด้วยหลังเท้าซึ่งนิยมกับการเสิร์ฟที่รุนแรงจะมีประสิทธิภาพมากที่สุดในการทำคะแนนเพราะการเสิร์ฟแบบรุนแรงจะทำให้ผู้รับเสิร์ฟควบคุมการรับลูกเสิร์ฟได้ยาก อีกทั้งการเสิร์ฟแบบรุนแรงต้องอาศัยความมั่นใจในการเสิร์ฟสูง ความมั่นใจในการเล่นนี้เองที่เป็นกุญแจสำคัญไปสู่ชัยชนะในการแข่งขันได้ ในปัจจุบันนักกีฬาสามารถทำการเสิร์ฟแบบรุนแรงได้รุนแรงกว่าในอดีต อีกทั้งยังสามารถกำหนดจุดลงได้อย่างแม่นยำอีกด้วย ส่วนทีมแพ้ที่ใช้แบบแผนการเสิร์ฟด้วยหลังเท้าแบบสั้นเป็นแบบแผนการเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพในการทำคะแนนมากที่สุด เป็นการหลอกล่อคู่ต่อสู้ว่าจะทำการเสิร์ฟด้วยหลังเท้าซึ่งนิยมการเสิร์ฟแบบรุนแรงทำให้มีพื้นที่ในว่างใกล้ตาข่ายจึงเป็นโอกาสอันดีสำหรับผู้เสิร์ฟที่จะทำคะแนนได้เป็นอย่างดี จากผลการวิเคราะห์แบบแผนการเสิร์ฟที่ค้นพบใหม่ พบแบบแผนการเสิร์ฟแบบต่างๆ ในการแข่งขันเกิดขึ้น จำนวน 2221 ครั้ง แต่ไม่พบแบบแผนการเสิร์ฟแบบใหม่ทั้งทีมชนะและทีมแพ้ ด้วยเหตุว่าการเสิร์ฟในแต่ละครั้งนั้นมีความสำคัญต่อการได้คะแนนสูง การเสิร์ฟด้วยแบบแผนการเสิร์ฟแบบอื่นๆ นั้นอาจจะยังไม่ได้รับการยอมรับถึงผลที่คาดว่าจะได้รับจากการเสิร์ฟก็เป็นได้

รูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟที่นิยมมากที่สุด รูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟที่ได้ผลมากที่สุด รูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟที่ได้คะแนนมากที่สุด พบว่าทีมชนะกับทีมแพ้มีความสอดคล้องกันคือ รูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟระดับกลางโดยในแต่ละทีมเดี่ยวจะมีการโยนลูกในรูปแบบเดียวเท่านั้นเพราะการโยนลูกเสิร์ฟจะทำการโยนลูกเสิร์ฟในระดับใดก็ได้ ขอเพียงแต่ผู้โยนและผู้ทำการเสิร์ฟมีการฝึกซ้อมให้สัมพันธ์กันตามที่ผู้เสิร์ฟนัดหมายกันเป็นอย่างดีก็เพียงพอ หากผู้เสิร์ฟทำการสั่งให้ผู้โยนเปลี่ยนรูปแบบการโยนไปมาอาจทำให้เกิดความสับสนและวิตกกังวลเกี่ยวกับการเล่นของผู้ทำการโยนได้

รูปแบบการโยนลูกเสิร์ฟที่ทีมชนะมีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ การโยนลูกเสิร์ฟระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 100 ซึ่งแตกต่างกับทีมแพ้ คือ การโยนลูกเสิร์ฟระดับกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.74 พบว่าของทีมชนะมีการใช้การโยนลูกเสิร์ฟระดับต่ำในการแข่งขันจำนวนไม่มาก แต่เมื่อทำการเล่นแล้วกลับได้คะแนน แสดงให้เห็นว่าการพลิกแพลงปรับเปลี่ยนการโยนลูกเสิร์ฟระหว่างเกมการเล่นนั้นอาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ผู้เล่นฝ่ายรับอาจเกิดความสับสนในการเล่นได้ ทำให้ไม่พร้อมต่อกันเล่นซึ่งส่งผลให้ทีมที่มีทำการพลิกแพลงการเล่นนั้นได้คะแนน

รูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟที่ทีมชนะระหว่างทีมแพ้มีความสอดคล้องกันที่นิยมใช้มากที่สุด คือ แบบที่ 1 (รูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟแบบตำแหน่งซ้ายและขวายืนสูงใกล้ตาข่าย) ชี้ให้เห็นว่ารูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟแบบตำแหน่งซ้ายและขวายืนสูงใกล้ตาข่ายเป็นการยืนรับลูกเสิร์ฟที่ดี เนื่องจากสามารถคุมพื้นที่ใกล้ตาข่ายเพื่อป้องกันลูกหยอดหรือลูกสั้น สอดคล้องกับภัทรพล ทองนำ (2553)

กล่าวว่า รูปแบบการยืนรับเสิร์ฟที่นิยมมากที่สุด คือผู้เล่นตำแหน่งหน้าซ้ายและขวายืนในระดับเท่ากัน สูงใกล้ตาข่าย ส่วนผู้เล่นตำแหน่งหลังยืนต่ำลงใกล้เส้นหลัง เนื่องจากเป็นการยืนรับเสิร์ฟที่คุมพื้นที่ด้านหน้าตาข่ายเพื่อป้องกันลูกหยอด แต่ละทีมจะนิยมใช้รูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งเท่านั้น ทั้งนี้เพราะได้มีการฝึกซ้อมหน้าที่กันมาเป็นอย่างดีแล้ว แต่บางกรณีผู้วิจัยพบว่ามีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟในระหว่างเกมการแข่งขัน ด้วยเหตุว่าบางพื้นที่อาจกลายเป็นจุดอ่อนให้คู่ต่อสู่ทำการรุกโดยการเสิร์ฟได้โดยง่าย ดังนั้นรูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟในรูปแบบต่างๆ นั้นจะเป็นหน้าที่ของโค้ชในการตัดสินใจว่าจะเลือกใช้รูปแบบใดให้เหมาะสมกับสถานการณ์และผู้เล่นภายในทีม

เอกสารอ้างอิง

ภัทรพล ทองนำ. **การศึกษาวิเคราะห์แบบแผนการรุกหน้าตาข่ายในการแข่งขันเซปักตะกร้อชิงถ้วยพระราชทานคิงส์คัพ ครั้งที่ 24.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552

เกียรติศักดิ์ ศรีแจ้. **รูปแบบการเล่นเซปักตะกร้อหญิงในการแข่งขันเซปักตะกร้อชิงถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี ครั้งที่ 13.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2546.

ประทิน พิมพ์จันทร์. **รูปแบบของทักษะการเสิร์ฟในกีฬาเซปักตะกร้อ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2543.

วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง. **เทคนิคและทักษะตะกร้อ.** ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ม.ป.ป..

สมรรถชัย น้อยศิริ. **ตะกร้อ.** ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535.

สันติวัฒน์ พันทา. **ตะกร้อ.** สกลนครการพิมพ์, 2548.

สถาพร เกตุแก้ว. **รูปแบบการเล่นเซปักตะกร้อในการแข่งขันกีฬาเอเชี่ยนเกมส์ ครั้งที่ 13.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2542.

สุพจน์ ปราณี. **คู่มือการฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อ (ขั้นพื้นฐาน).** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียน,2539.

สุพจน์ ปราณี. **คู่มือการฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อ (ขั้นก้าวหน้า).** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอเดียน, 2539.

สุพจน์ ปราณี. **คู่มือกลยุทธ์การฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์, 2550.

สุพจน์ ปราณี. **ยุทธศาสตร์การฝึกกีฬาเซปักตะกร้อสู่ความเป็นเลิศ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอเดียน, 2551.

Academic Journal Institute of Physical Education

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

Factors Affecting Health Behaviors on the National Health Recommendations of Student in the Institute of Physical Education Yala Campus

ชนินท์นรา ใจดี, ฐปนธรรม์ ประทีปเกาะ และชิดชนก เชิงเชาว์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบเชิงสัมพันธ์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลาจำนวน 350 คน ใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นตามคณะและชั้นปี และทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ามาศึกษาในขั้นตอนสุดท้าย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา อยู่ในระดับดี ($\overline{X}$ = 2.95) ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ (β = 0.356, P < 0.0001) เจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ (β = 0.273, P < 0.001) และสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่สถาบันการพลศึกษา (β = 0.203, P < 0.001) ตามลำดับ ซึ่งปัจจัยทั้งสามร่วมทำนายพฤติกรรมการสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ได้ร้อยละ 35.3

คำสำคัญ : พฤติกรรมสุขภาพ, สุขบัญญัติแห่งชาติ, สถาบันการพลศึกษา

Abstract

This research was a correlation study and its objective was to identify factors that affecting health behaviors on the National Health Recommendations of students in the Institute of Physical Education Yala Campus. The samples were students of that institute with a total of 350 subjects. They were primarily selected using stratified random sampling by faculty and year and simple random sampling was finally performed to

include them into the study. The data were collected using a questionnaire. The statistics that were used for data analysis were percentage, mean and standard deviation. The stated hypothesis was tested by stepwise multiple regression analysis.

The results showed that health behaviors on the National Health Recommendations was at a good level of ($\overline{X}$ = 2.95). The variables that predicted health behaviors on the National Health Recommendations of the students were social support (β = 0.356, P <0.001), attitude toward the National Health Recommendation (β = 0.273, P <0.001) and physical environments at the Institute of physical education (β = 0.203, P <0.001), respectively. The three variables predicted health behaviors on the National Health Recommendations of the students of the Institute of Physical Education Yala as 35.3 percent.

Key words : Health Behaviors, National Health Recommendations, Institute of Physical Education

บทนำ

การพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าอย่างยั่งยืนนั้น สิ่งที่ต้องคำนึงถึงมากที่สุด คือ การพัฒนาคน โดยมุ่งเน้นให้คนมีสุขภาพดีเป็นอันดับแรก ซึ่งจะเห็นได้จากวิสัยทัศน์ของแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11 กล่าวว่า "ประชาชนทุกคนมีสุขภาพดี ร่วมสร้างระบบสุขภาพพอเพียงเป็นธรรม นำสู่สังคมสุขภาวะ" (คณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ,2555) อย่างไรก็ตามสถานการณ์สุขภาพปัจจุบันพบว่าคนไทยยังเผชิญกับการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ จะเห็นได้ว่า โรคไม่ติดต่อโดยเฉพาะกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง และเบาหวาน เป็นปัญหาสำคัญที่คนไทยเสียชีวิตเพิ่มขึ้น (คณะกรรมการการจัดทำแผนพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติฉบับที่ 11, 2555) การเจ็บป่วย และการเกิดปัญหาสุขภาพจะน้อยลงหากทุกคนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพขั้นพื้นฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และลดความเสี่ยงจากโรคภัยไข้เจ็บ รวมทั้งอันตรายต่อสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน (กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2555) การที่จะปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนดังกล่าวมีพฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้นั้น ต้องเริ่มปลูกฝังจากครอบครัว สถานศึกษา และสังคมรอบตัวด้วยการใช้สุขบัญญัติ 10 ประการเป็นวิถีทางที่สามารถนำไปสู่การมีสุขภาพดีทั้งกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณเพื่อการสร้างสุขภาพดี

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา เป็นสถานศึกษาที่สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มีวิสัยทัศน์ในการ "มุ่งมั่นพัฒนาบัณฑิตบุคลากร ให้เป็นผู้นำด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ"ซึ่งการสร้างผู้นำด้านสุขภาพให้แก่สังคมนั้น นักศึกษาจะต้องเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีก่อน จึงจะเป็นต้นแบบที่ดีให้กับสังคมได้ จากการศึกษาวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา โดยศึกษาวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบัน

การพลศึกษาวิทยาเขตยะลาด้านการส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน พบว่าโดยภาพรวมทั้ง 6 ด้าน อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง เว้นแต่ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณเท่านั้นที่อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ : มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งด้านนี้พบว่านักศึกษากำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิต ต้องการเรียนให้สำเร็จเพื่ออนาคตข้างหน้า โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ขณะที่ภาพรวมของด้านโภชนาการยังไม่ถูกต้อง (วรยุทธ ชัยเจริญสมบัติ, 2552 : 50) ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยนำรูปแบบของ PRECEDE Model ซึ่งเป็นรูปแบบของการวิเคราะห์พฤติกรรมที่มาจากหลายปัจจัย (Multiple Factors) ของ Lawrence Green และ Marshall Kreuter (Green and Kreuter, 1980) ที่จำแนกปัจจัยในการวิเคราะห์เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม มาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยเพื่อวิเคราะห์หาปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อพฤติกรรมตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลาเพื่อวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดพฤติกรรม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนานักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ให้เป็นผู้นำทางด้านสุขภาพและสร้างสังคมที่มีสุขภาวะอย่างยั่งยืนต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

สมมุติฐานของการวิจัย

ปัจจัยนำ (เพศ คณะ ความรู้ เจตคติ) ปัจจัยเสริม (แรงสนับสนุนทางสังคม) ปัจจัยเอื้อ (สภาพแวดล้อมทางกายภาพและสถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว) ร่วมกันส่งผลต่อพฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา

ขอบเขตของการวิจัย

เป็นการศึกษาเชิงสัมพันธ์ (Correlational-Study) แยกศึกษาตามกลุ่มปัจจัยหลัก 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยนำ ปัจจัยเสริม ปัจจัยเอื้อ ตามกรอบแนวคิด PRECEDEModel ของ กรีน และครุยเตอร์ (Green and Kreuter 1980) โดยนำมาเฉพาะขั้นตอนที่ 4

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable)

ปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ คณะ ความรู้เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติ เจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ

ปัจจัยเสริม ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับพฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา และสถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ พฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) หมายถึง ปัจจัยที่อยู่ภายในตัวบุคคลที่ทำให้บุคคลมีความโน้มเอียงที่จะกระทำพฤติกรรมสุขภาพหรือไม่เพียงใด ในที่นี้ประกอบด้วย เพศ คณะ ความรู้ ความรู้เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติ เจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา

2. ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) หมายถึง เป็นกลุ่มปัจจัยที่เกี่ยวกับบุคคลรอบข้าง ซึ่งอาจสนับสนุนจูงใจและขัดขวางการปฏิบัติตัวทางด้านสุขภาพ ในที่นี้ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม

3. ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) หมายถึง สิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล และทักษะที่จะช่วยให้บุคคลแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ในที่นี้ได้แก่ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ที่สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา และสถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

4. พฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ หมายถึง การปฏิบัติตัว หรือการกระทำดูแลตนเองตามข้อกำหนดที่พึงประสงค์ได้แก่ 1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด 2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง 3.ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย 4. กินอาหารสุกสะอาด ปราศจากอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสีฉูดฉาด 5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ 6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น 7.ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท 8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี 9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ 10. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสังคม

ประชากรที่ศึกษา

นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2557 ระดับปริญญาตรี จำนวน 1,417 คน (ข้อมูลจากฝ่ายทะเบียนและวัดผล , 2557)

กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ปีการศึกษา 2557 จำนวน 350 คน โดยคำนวณจากสูตรของยามาเน่ (Taro, Yamane. 1973 : 887) ทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Sampling) โดยแบ่งตามคณะและชั้นปี และสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเป็นอันดับสุดท้ายเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ามาศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบทดสอบความรู้และแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ทฤษฎีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและประยุกต์มาจากแบบสอบถามในงานวิจัยของกาญจนา นพรัตน์ (2544 : 156-163) แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยนำแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1.1 ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 1.2 แบบทดสอบความรู้ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ และส่วนที่ 1.3 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ

ตอนที่ 2 ปัจจัยเสริม เป็นแบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับพฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ตอนที่ 3 ปัจจัยเอื้อ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือ

ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร งานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อนำข้อมูลมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม จากนั้นผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และความถูกต้อง นำผลมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยวิธีหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Index of Consistency) โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

แบบทดสอบความรู้ หาค่าความยากง่ายและอำนาจจำแนก (Index of Difficulty and Discriminant) และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้วิธีของ คูเดอร์ ริชาร์ดสัน (KR-20) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81

แบบสอบถามหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามด้วยวิธีทดสอบที (t – test) เลือกข้อคำถามที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ขึ้นไป จากนั้นหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ด้วยวิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Conbach's Alpha Coefficient) โดยได้ค่าความเชื่อมั่น แยกตามปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ เจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.922 แรงสนับสนุนทางสังคม ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.922 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.906 พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.958

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บข้อมูล โดยเตรียมผู้ช่วยในการเก็บข้อมูลที่ผ่านการชี้แจ้งขั้นตอนต่างๆ ในการเก็บข้อมูล แจ้งกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจง วัน เวลาสถานที่ ในการให้ข้อมูลชี้แจงวัตถุประสงค์โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามในชั้นเรียนและรอรับแบบสอบถามคืนจนครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติเชิงอ้างอิง (Inferential statistics) ได้แก่ วิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=350 คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	115	32.9
หญิง	235	67.1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=350 คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	115	32.9
หญิง	235	67.1
อายุ		
17-19 ปี	61	17.4
20-22 ปี	253	72.3
23-25 ปี	35	10
26-29 ปี	1	0.3
ศาสนา		
พุทธ	14	4
อิสลาม	336	96
คณะ		
วิทยาศาสตร์การกีฬา	94	26.9
ศิลปศาสตร์	58	16.6
ศึกษาศาสตร์	198	56.6
ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	71	20.3
ชั้นปีที่ 2	69	19.7
ชั้นปีที่ 3	97	27.7
ชั้นปีที่ 4	113	32.3
สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว/ต่อเดือน		
น้อยกว่า 10,000 บาท	176	50.3
10,000-20,000 บาท	98	28.0
20,001-30,000 บาท	48	13.7
30,001-40,000 บาท	16	4.6
มากกว่า 40,000 บาท	12	3.4
ที่พักอาศัยปัจจุบัน		
บ้านตัวเอง	206	58.9
พักอาศัยกับญาติ	9	2.6
บ้านเช่า/หอพัก	135	38.6

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=350 คน)	ร้อยละ
การศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง		
ไม่ได้เรียน	26	7.4
ประถมศึกษา	83	23.7
มัธยมศึกษา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	193	55.1
อนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	15	4.3
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	33	9.4
อาชีพของผู้ปกครอง		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	22	6.3
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	51	14.6
เกษตรกรรม	141	40.3
รับจ้างทั่วไป	128	36.6
รับจ้างบริษัท	1	0.3
อื่นๆ	7	2.0

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 67.1 มีอายุระหว่าง 20-22 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 72.3 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม คิดเป็นร้อยละ 96 นักศึกษาสังกัดส่วนใหญ่อยู่คณะศึกษาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 56.6 นักศึกษาส่วนใหญ่เรียนอยู่ชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 32.3 ด้านสถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 50.3 ด้านที่พักอาศัยส่วนใหญ่พักอาศัยบ้านตัวเอง คิดเป็นร้อยละ 58.9 ด้านการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ คิดเป็นร้อยละ 55.1 และอาชีพของผู้ปกครองส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพ เกษตรกรรม คิดเป็นร้อยละ 40.3

2. พฤติกรรมการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวม พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ อยู่ในระดับดี ($\overline{X}$ = 2.95) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติที่ดีที่สุดคือข้อที่ 3. การแปรงฟันในตอนเช้าและก่อนนอนทุกวัน ($\overline{X}$ = 3.42) รองลงมา คือข้อที่ 8. การไม่เลือกดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ไวน์ เมื่อมีการเลี้ยงฉลอง ($\overline{X}$ = 3.32) และข้อที่ 9. การสูบบุหรี่เมื่อเกิดความเครียดหรือรู้สึกหงุดหงิด ($\overline{X}$ = 3.26) ตามลำดับ ส่วนพฤติกรรม การดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติที่นักศึกษา ปฏิบัติน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 10. การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยเพื่อป้องกันโรคติดต่อ

เช่น โรคเอดส์ กามโรค ($\overline{X}$ = 2.23) รองลงมา คือ ข้อที่ 7. การรับประทานอาหารกรุบกรอบและอาหารสำเร็จรูปเป็นประจำ ($\overline{X}$ = 2.33)) และ ข้อที่ 19. การแยกขยะก่อนทิ้งเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ ($\overline{X}$ = 2.56) ตามลำดับ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อความ	$\overline{X}$	SD	ระดับพฤติกรรม
1. ท่านถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน	3.01	.75	ดี
2. ท่านตัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นทุกสัปดาห์	3.18	.65	ดี
3. ท่านแปรงฟันในตอนเช้าและก่อนนอนทุกวัน	3.42	.70	ดี
4. ท่านใช้ฟันขบกัดของแข็งโดยไม่ต้องเสียเวลาไปหามีดมาตัด	2.63	.83	ดี
5. ท่านล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ก่อนรับประทานอาหารและหลังสัมผัสสัตว์เลี้ยง	2.97	.80	ดี
6. ท่านดูฉลากและเครื่องหมาย อย. ก่อนซื้ออาหาร เช่น นม ซอส น้ำปลา ปลากระป๋อง น้ำบรรจุขวด	3.05	.82	ดี
7. ท่านรับประทานอาหารกรุบกรอบและอาหารสำเร็จรูปเป็นประจำ	2.33	.76	น้อย
8. ท่านเลือกดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ไวน์ เมื่อมีการเลี้ยงฉลอง	3.32	1.00	ดี
9. ท่านมักจะสูบบุหรี่เมื่อเกิดความเครียดหรือรู้สึกหงุดหงิด	3.26	1.03	ดี
10. ท่านใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย เพื่อป้องกันโรคติดต่อ เช่น โรคเอดส์ กามโรค	2.23	1.23	น้อย
11. ท่านมักจะปรึกษากับคนในครอบครัวเมื่อมีความกังวลหรือไม่สบายใจ	3.04	.85	ดี
12. ท่านจะแสดงความรักและมอบสิ่งพิเศษต่อบุคคลในครอบครัวเสมอเมื่อมีโอกาสพิเศษ	3.14	.83	ดี
13. ท่านสวมหมวกนิรภัยหรือคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งเมื่อขับรถ	2.93	.82	ดี
14. ท่านศึกษาคู่มือการใช้งานอุปกรณ์หรือเครื่องมือต่างๆ จนเข้าใจเป็นอย่างดีก่อนใช้งานหรือเมื่อเกิดขัดข้อง	2.97	.69	ดี

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ (ต่อ)

ข้อความ	$\bar{X}$	SD	ระดับพฤติกรรม
15.ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้งนาน 30 นาที	3.04	.82	ดี
16.ท่านตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำทุกปี	2.56	.87	ดี
17.ท่านยิ้มทักทายทุกคนเมื่อพบกันครั้งแรกในแต่ละวัน	3.25	.74	ดี
18.ท่านนอนหลับอย่างเพียงพอตามความต้องการของร่างกายอย่างน้อยคืนละ 7 ชั่วโมง	3.05	.74	ดี
19.ท่านแยกขยะก่อนทิ้งเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่	2.56	.77	ดี
20.ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ชุมชนทุกครั้งเมื่อมีโอกาส	3.06	.73	ดี
รวม	**2.95**	**.82**	**ดี**

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา คือ แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ เจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติและสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลาซึ่งสามารถทำนายพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลาได้ร้อยละ 35.3 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของตัวพยากรณ์ที่ดีที่ใช้ในการพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

ปัจจัยพยากรณ์	b	**B**	95%CI	t	p-value
แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ	.318	.356	.223-.412	6.596	<0.001
เจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ	.252	.273	.172-.331	6.222	<0.001
สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่สถาบันการพลศึกษา	.143	.203	.069-.217	3.791	<0.001

a = .833, R^2 = .353, $S.E._{est}$ = 241

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

Y' = .883 + .318 (แรงสนับสนุนทางสังคม) + .252 (เจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ) + .143 (สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่สถาบันการพลศึกษา)

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

Z' = .356 (แรงสนับสนุนทางสังคม) + .273 (เจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ) +.203 (สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่สถาบันการพลศึกษา)

อภิปรายผลการวิจัย

พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา พบว่ามีพฤติกรรมโดยรวม อยู่ในระดับดี ($\overline{X}$ = 2.95) จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน เนื่องจากการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติเป็นกิจวัตรประจำวันที่นักศึกษาต้องปฏิบัติ เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ และสุขบัญญัตินั้นเป็นข้อที่ควรปฏิบัติตั้งแต่ในวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา ตามสภาพของแต่ละวัย ซึ่งสอดคล้องกับประภาเพ็ญ สุวรรณ (2541) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพนั้น มุ่งเฉพาะในเรื่องเกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การปฏิบัติตนเกี่ยวกับ การรักษาความสะอาดของร่างกาย ได้แก่ การอาบน้ำ การแปรงฟัน การสระผม เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัย ของ จงจิต ปินศิริ (2544 : 44-45) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี และผลการวิจัย ของ วิรยา บุญรินทร์ (2553 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี อยู่ในระดับดี

ปัจจัยนำ ปัจจัยเสริม และปัจจัยเอื้อ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม (ปัจจัยเสริม) เจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ (ปัจจัยนำ) สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (ปัจจัยเอื้อ) มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการพยากรณ์เท่ากับ 0.241 และมีประสิทธิภาพของการพยากรณ์ร้อยละ 35.3 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า พฤติกรรมทางด้านสุขภาพ เป็นสิ่งที่นักศึกษาต้องปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน เพื่อให้ตนเองสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

แรงสนับสนุนทางสังคม ส่งผลและสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิต สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นสิ่งที่ผู้รับแรงสนับสนุนได้รับความช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร สิ่งของหรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มบุคคล แล้วมีผลทำให้ผู้รับปฏิบัติไปในทางที่ผู้รับต้องการ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลาได้ดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักศึกษาเป็นคนดี มีศีลธรรม มีจริยธรรมที่สอดคล้องกับแผนแม่บทของชาติ เช่น การมอบเกียรติบัตรด้านคุณธรรมจริยธรรม หรือมอบรางวัลต่างๆ เป็นต้น จึงส่งผลให้นักศึกษามีพฤติกรรมตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ สอดคล้องกับผลการศึกษา ของสมนึก แก้ววิไล (2553 : 62) ที่ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ร่วมทำนายพฤติกรรมได้ร้อยละ 23.40 และสอดคล้องกับผลการศึกษา ของกอบบุญ พึ่งประดิษฐ์ (2550 : 71) ที่ศึกษา เรื่อง ลักษณะมุ่งอนาคต การสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ โปรแกรมนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏในกลุ่มรัตนโกสินทร์ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวก

กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพโดยรวม และแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรทำนายที่ดีที่สุด สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาโปรแกรมนิเทศศาสตร์ ได้ร้อยละ 19.40 แต่แตกต่างจากผลการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร พบว่าการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร (พัชรีพรรณ ตรีศักดิ์ศรี, 2548 : 126) เช่นเดียวกับผลการศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติโดยการเตือนตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมและแบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอนุบาลวัดปรินายก กรุงเทพมหานคร พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียน และแรงสนับสนุนทางสังคมในบ้าน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ (สุภาพรรณ วิถีประดิษฐ์, 2547 :123 - 124)

เจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เป็นเพราะว่านักศึกษาสถาบันการพลศึกษา มีความคิด และเชื่อว่าสุขบัญญัติแห่งชาติเป็นสิ่งที่ดีจากการที่ได้รับรู้และมีประสบการณ์จากสิ่งต่างๆรอบตัวที่สถาบันการพลศึกษา การที่จะมีพฤติกรรมที่ดีเกิดจากการมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งที่กระทำและเห็นผลต่อสุขภาพของตนเอง จึงทำหรือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎี ของสุชา จันทร์เอมและสุรางค์ จันทร์เอม (2520 : 104) ที่กล่าวว่าเจตคติ คือ ความรู้สึกหรือท่าทีของบุคคลที่มีต่อบุคคล วัตถุสิ่งของหรือสถานการณ์ต่างๆ ความรู้สึก หรือท่าทีจะเป็นไปในทำนองที่พึงพอใจหรือไม่พอใจ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พัชรีพรรณ ตรีศักดิ์ศรี (2548 : 125) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร พบว่า เจตคติต่อการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร และสอดคล้องกับผลการวิจัย ของ กาญจนา นพรัตน์ (2544 : 102-104) ที่ศึกษาปัจจัยด้านจิตลักษณะที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดปัตตานี พบว่า เมื่อเปรียบเทียบกับทุกตัวแปรเจตคติ สามารถพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติทั้ง 3 ด้าน ได้ดีที่สุดมีอำนาจการทำนาย ร้อยละ 28.30 และจากการศึกษาของนุสลัน เฮาะมะ (2551 : 94) พบว่าเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน แต่ต่างกับผลการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่า เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (สิริรัตน์ วงษ์สำราญ, 2550 : 85) และผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดเทศบาลจังหวัดนนทบุรี พบว่าเจตคติด้านการดูแลตนเองไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (ทวีรัตน์ ทองดี,

2545 : 65)

สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เอื้ออำนวยต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติส่งผลและสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่าสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ได้มีการจัดสภาพแวดล้อมภายในสถาบันให้เหมาะสมกับสถานศึกษา ทำให้นักศึกษาได้ซึมซับ สิ่งที่เหมาะสมและเป็นแนวปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของสถาบันเพื่อให้นักศึกษาทุกคนได้ปฏิบัติตาม และผลจากการปฏิบัติตามระเบียบและข้อบังคับที่ดี ส่งผลให้นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ สอดคล้องกับผลการศึกษา ของ ฐปนัท อินทรสาลี (2552 : 63) ที่ศึกษา เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของอาสาสมัครสาธารณสุขในเขตเทศบาลนนทบุรี พบว่า การสนับสนุนสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขในเทศบาลนนทบุรี และผลการศึกษา ของ ทวีรัตน์ ทองดี (2545 : 65) ที่ศึกษา เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดเทศบาล จังหวัดนนทบุรี พบว่า สภาพแวดล้อมกายภาพที่โรงเรียนและสภาพแวดล้อมที่บ้านมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ แต่แตกต่างจาก ผลการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร พบว่าการมีแหล่งทรัพยากรทางสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมหานคร (พัชรีพรรณ ตรีศักดิ์ศรี, 2548 : 126)

การศึกษาในครั้งนี้มีข้อจำกัดเนื่องจากเป็นการศึกษาในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งผลที่ได้อาจเปลี่ยนแปลงไปเมื่อเวลาผ่านไป เนื่องจากพฤติกรรมสุขภาพสามารถเปลี่ยนแปลงได้เมื่อเวลาผ่านไป

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลามีพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ควรให้ความสำคัญกับการปลูกฝังเจตคติที่ดีเกี่ยวกับพฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพฟันประจำปีตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 2 ให้มากขึ้น และส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีพฤติกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติตามสุขบัญญัติข้อที่ 8 ในเรื่องการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งเป็นข้อที่นักศึกษามีเจตคติที่ดี จึงควรสนับสนุนให้ดียิ่งขึ้น สร้างแรงสนับสนุนทางสังคมในสถาบันให้มากขึ้น โดยเฉพาะการมีบุคคลที่คอยให้คำปรึกษาเมื่อนักศึกษามีปัญหาต่างๆ เช่น ครูแนะแนว การพบปะกับอาจารย์ที่ปรึกษา การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างรุ่นพี่และรุ่นน้องในการให้คำปรึกษาเรื่องต่างๆ รวมถึงการส่งเสริม ให้อาจารย์ บุคลากร และนักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อเป็นต้นแบบให้กับนักศึกษาต่อไป ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 2 เรื่องการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้องให้มากขึ้น เช่น มีการรณรงค์ให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพใน

ช่องปาก มีบริการเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาตรวจฟันอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และการจัดให้มีสบู่ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค วางไว้ตามจุดต่างๆ ของสถาบัน เพื่อให้นักศึกษาได้มีพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 3 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย

บรรณานุกรม

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, กระทรวงสาธารณสุข. (2555). สุขบัญญัติแห่งชาติ. นนทบุรี : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กอบบุญ พึ่งประดิษฐ์. (2550). **การศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาโปรแกรมวิชานิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏในกลุ่มรัตนโกสินทร์.** ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กาญจนา นพรัตน์. (2544). **ปัจจัยด้านจิตลักษณะที่ส่งผลต่อพฤติกรรม สุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดปัตตานี.** ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต, สาขาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.

คณะกรรมการการจัดทำแผนพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติฉบับที่ 11. (2555). **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555-2559.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

คณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ, กระทรวงสาธารณสุข. (2555). **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (ร่าง).** กระทรวงสาธารณสุข. (เอกสารอัดสำเนา). ม.ป.ป..

จงจิต ปินศิริ. (2544). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน.** ปริญญาสาธารณสุขศาสตร มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ฐปนัท อินทรสาลี. (2552). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของอาสาสมัครสาธารณสุขในเทศบาลนนทบุรี.** วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2541). **พฤติกรรมสุขภาพ.** เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ทวีรัตน์ ทองดี. (2545). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดเทศบาลจังหวัดนนทบุรี.** ปริญญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาสุขศึกษา. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นุสลัน เฮาะมะ. (2551). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา.** ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสร้างเสริมสุขภาพ. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2541). **พฤติกรรมสุขภาพ.** เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

พัชรีพรรณ ตรีศักดิ์ศรี. (2548). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร.** ปริญญานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วรยุทธ ชัยเจริญสมบัติ. (2552). **วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา.** ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสร้างเสริมสุขภาพ. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.

วิรยา บุญรินทร์. (2553). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี.** สาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ.มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

สมนึก แก้ววิไล. (2553). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.** คณะบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

สิริรัตน์ วงษ์สำราญ. (2550). **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

สุชา จันทร์เอม และสุรางค์ จันทร์เอม. (2520). **จิตวิทยาสังคม** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แพร่วิทยา.

สุภาพรรณ วิถีประดิษฐ์. (2547). **การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติโดยการเตือนตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมและแบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอนุบาลวัดปรินายกกรุงเทพมหานคร.** ปริญญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Green, Lawrence W., Kreuter, Marshall W., Deeds, Sigrid G., Partridge Kay B. (1980). **Health Education Planning : A Diagnostic Approach.** California : Mayfield Publishing Company.

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

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการโค้ชกับความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิสชาย กีฬาระหว่างโรงเรียนส่วนกลาง กรมพลศึกษา ประจำปี 2556

The Relationship Between Coaching Behaviors and Success in Male Competition of Table Tennis, The Central Interscholastic Competition of Department of Physical Education in The Year of 2556

ศิริพร สันติวัฒนา และชัชชัย โกมารทัต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการโค้ชกับความสำเร็จในการแข่งขันของนักกีฬาเทเบิลเทนนิสเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเทเบิลเทนนิสเยาวชนชายที่ลงแข่งขันประเภทชายเดี่ยว รุ่นอายุ 14 ปี 16 ปี และ 18 ปี ในการแข่งขันเทเบิลเทนนิสกีฬาระหว่างโรงเรียนส่วนกลางกรมพลศึกษา ประจำปี 2556 ระหว่างวันที่ 9-12 ธันวาคม พ.ศ.2556 จำนวนทั้งหมด 158 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเชิงสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการโค้ช แบบบันทึกผลการแข่งขันของนักกีฬา และตารางแบ่งกลุ่มความสำเร็จของนักกีฬา นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ แจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Pearson Correlation Coefficient) โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัย 1. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมโค้ชกับความสำเร็จจากการปฏิบัติตามความคาดหวังของนักกีฬาเทเบิลเทนนิสพบว่า พฤติกรรมด้านหลักการและปรัชญาการโค้ชที่เน้นพัฒนาตัวนักกีฬาเป็นอันแรกชัยชนะอันดับรอง มีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับกลุ่มที่ประสบความสำเร็จสูง พฤติกรรมการโค้ชด้านวิธีการโค้ชแบบนำเข้าสู่เกมการเล่น มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับกลุ่มที่ประสบความสำเร็จระดับสูง พฤติกรรมการโค้ชด้านรูปแบบการโค้ชที่โค้ชเปิดโอกาสให้นักกีฬามีส่วนร่วมในการตัดสินใจ มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับกลุ่มที่ประสบความสำเร็จระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 2. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมโค้ชกับความสำเร็จตามผลลัพธ์ที่ได้จากการแข่งขันของนักกีฬาเทเบิลเทนนิสพบว่า พฤติกรรมด้านหลักการและปรัชญาการโค้ชที่เน้นพัฒนาตัวนักกีฬาเป็นอันแรกชัยชนะอันดับรอง มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับกลุ่มที่ประสบความสำเร็จสูง พฤติกรรมการโค้ชด้านวิธีการโค้ชแบบนำเข้าสู่เกมการเล่น มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับกลุ่มที่ประสบความสำเร็จระดับสูง พฤติกรรมการโค้ชด้านรูปแบบการโค้ชที่โค้ชเปิดโอกาสให้

นักกีฬามีส่วนร่วมในการตัดสินใจ มีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับกลุ่มที่ประสบความสำเร็จระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : โค้ช /พฤติกรรมการโค้ช/ เทเบิลเทนนิส/ ความสำเร็จ/ เยาวชน

Abstract

The purpose of this research was to study and analyze the relationship between coaching behavior and the accomplished outcome of table tennis male youth player under the aged of 13-14, 15-16, and 17-18 year old who joined the table tennis 2013 which was organized by the department of Physical Education on December 9-12, 2013. The interviewed questionnaires were used to collect data about coach behavior and result record of table tennis competition as well as the accomplished outcome of each table tennis youth player. The data were analyzed in statistic by finding percentages, mean and standard deviation of each item. The data were analyzed to determine pearson correlation coefficient at significant level .05 .The result were described below: 1. The relationship between coaching behavior and success by the expectation of table tennis youth players. The coaching behavior on philosophy of coach emphasized on Athlete first, winning second, which was associated at high level with players in high success group. The coaching behavior on coaching approach way emphasized on game approach way by coach was associated at moderated level with players in high success group. The coaching behavior on coaching style emphasized on cooperative style was associated at moderate level with players in high success group. 2. The relationship between coaching behavior and success outcome of table tennis youth players. The coaching behavior on philosophy of coach emphasized on Athlete first, winning second, which was associated at moderate level with players in high success group. The coaching behavior on coaching approach way emphasized on game approach way by coach was associated at moderated level with players in high success group. The coaching behavior on coaching style emphasized on cooperative style was associated at high level with players in high success group.

Key Words : Coach / Coaching Behaviors / Table tennis / Success / Youth

1. บทนำ

เทเบิลเทนนิสเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทักษะความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และการประสานงานของเท้าและมือร่วมถึงความไวของสายตา โดยผู้เล่นต้องตีลูก โต้ตอบกับฝ่ายตรงข้ามให้ทันจึงเป็นกีฬาที่สร้างความท้าทายและความสนุกและ

เพลิดเพลินกับผู้เล่น นอกจากนี้เทเบิลเทนนิสเป็นกีฬาที่ผู้เล่นได้รับบาดเจ็บน้อยมากถ้าเทียบกับกีฬาชนิดอื่นๆ ซึ่งในการเล่นกีฬาสามารถแบ่งชนิดกีฬาตามลักษณะของการเล่นได้ 3 ประเภท คือ 1. กีฬาปะทะ (Contact and Collision) เป็นกีฬาที่ต้องใช้กำลังเข้าปะทะกัน เช่น มวยสากล มวยไทย เทควันโด ยูโด มวยปล้ำ 2. กีฬาที่อาจมีการกระทบกระแทกกันอย่างจำกัด (Limited contact and impact) เป็นกีฬาที่ไม่มีเจตนาเข้าปะทะกันแต่มีโอกาสกระทบกระแทกกันบ้างเช่น บาสเกตบอล ฟุตบอลฮ้อกกี้ แฮนด์บอล ฟุตซอล จักรยานกระโดดน้ำ 3. กีฬาที่ไม่มีการกระทบกระแทก (Noncontact) เช่น ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส กอล์ฟ ยิงธนู ซึ่งเทเบิลเทนนิสเป็นกีฬาจัดอยู่ในประเภทไม่กระทบกระแทกกันของผู้เล่น จึงได้รับบาดเจ็บจากการเล่นน้อย ด้วยเหตุนี้เทเบิลเทนนิสจึงเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างมากและได้รับการบรรจุให้อยู่ในการแข่งขันกีฬาระดับโลกอีกด้วย (วิชาการ.คอม,2010 : http://www.vcharkarn.com/rss/article/) ซึ่งประเทศไทยได้นำกีฬาเทเบิลเทนนิสมารวมเป็นส่วนหนึ่งในหลักสูตรการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อส่งเสริมให้เยาวชนได้เรียนรู้วิธีการเล่นที่ถูกต้อง ซึ่งเยาวชนบางคนให้ความสนใจมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมจนได้รับการคัดเลือกเป็นตัวแทนในการแข่งขันระดับต่างๆ ทั้งนี้ประเทศไทยได้มีนักกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ประสบความสำเร็จและสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศจำนวนมากได้แก่ ประเภทหญิงเดี่ยว คือ นันทนา คำวงศ์ ได้เข้าร่วมการแข่งขันโอลิมปิกฤดูร้อน 2008 และได้รับเหรียญเงินซีเกมส์ ค.ศ.2011 (นันทนา คำวงศ์- วิกิพีเดีย:http://th.m.wikipedia.org/wiki/) ประเภทชายคู่ คือ ภุชงค์ สงวนสิน ได้รับเหรียญทองซีเกมส์ 2001 ประเภทชายคู่ คือ ภาคภูมิ สงวนสิน ได้รับเหรียญทองซีเกมส์ 2001 (คอลัมน์ซีเกมส์,2009:htt:/www.siamsport.co.th/seagame.2009/) จากที่กล่าวมาเป็นสิ่งที่สร้างความภาคภูมิใจให้กับวงการกีฬาเทเบิลเทนนิสไทยอย่างมากที่นักกีฬาได้สร้างชื่อเสียงในระดับประเทศหรือระดับอาเซียนแต่อย่างไรก็ตามนักกีฬาเทเบิลเทนนิสไทยยังไม่สามารถก้าวข้ามไปสู่ความเป็นเลิศในระดับเอเชียหรือระดับโลกได้ด้วยเหตุนี้อาจเป็นเพราะความพร้อมของนักกีฬา ผู้ปกครอง สมาคมฯ หรือแม้กระทั่งผู้ที่ทำหน้าที่โค้ชเทเบิลเทนนิส โค้ชคือผู้ที่มีอิทธิพลต่อนักกีฬาอย่างมากเพราะเป็นผู้ที่ใช้เวลากับนักกีฬาได้นานถ้าเทียบกับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬาเพราะต้องฝึกและสอนนักกีฬาในแต่ละช่วงของการฝึกก่อนที่นักกีฬาจะแข่งขัน โค้ชต้องถ่ายทอดความรู้เทคนิคและแทคติกในการเล่นร่วมถึงการปลูกฝังจริยธรรมในการเล่นกีฬา ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวถึงโค้ช ดังนี้ เรนเนอร์ มาร์เทน (Rainer Martens, 2004) กล่าวว่า โค้ชควรมีปรัชญาสำหรับการโค้ชเพื่อเป็นแนวคิดหรือแนวทางในการปฏิบัติ แม้ว่าการเป็นโค้ชที่ดีจะต้องมีองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และการเสริมสร้างเทคนิคและแทคติก แต่ปรัชญาของการโค้ชจะเป็นตัวกำหนดว่าโค้ชจะใช้องค์ความรู้ที่มีอยู่อย่างชาญฉลาดได้อย่างไร ปรัชญาจึงเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะช่วยให้โค้ชได้มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาและปรับปรุงนักกีฬาให้แสดงทักษะความสามารถของตนเองไปสู่จุดสูงสุดได้ สมอลล์ (Smoll, 1977) กล่าวว่าพฤติกรรมระหว่างโค้ชที่มีต่อนักกีฬาในทางบวกจะส่งผลต่อประสบการณ์ของนักกีฬารวมถึงการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาได้ดีด้วย แม็คโครสกี้ (McCloskey, 1999) กล่าวว่าโค้ชควรใช้วิธีการควบคุมและพัฒนา

ทักษะนักกีฬาด้วยการให้แรงจูงใจด้านบวกและให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์โดยการสื่อสารกับนักกีฬาเพื่อประเมินความเข้าใจของนักกีฬาจากการเรียนและการตรวจสอบความก้าวหน้าของการฝึกกีฬา ซึ่งทั้งสามวิธีเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการฝึกซ้อมนักกีฬาเพื่อให้ประสบความสำเร็จ จากคำกล่าวนี้จะเห็นได้ว่าโค้ชที่ดีควรมีหลักปฏิบัติของตนเองเพื่อช่วยในการตัดสินใจ และศึกษาค้นคว้าหาความรู้ใหม่ๆ เพื่อใช้ในการปรับวิธีการโค้ชเพื่อการประเมินตัวนักกีฬา ร่วมถึงการปรับรูปแบบการโค้ชในการควบคุมนักกีฬา การรับฟังความคิดเห็นของนักกีฬาเพื่อให้นักกีฬามีการรับรู้และมีทัศนคติที่ดีต่อกีฬาที่เล่นและการให้แรงจูงในด้านบวกเพื่อเพิ่มศักยภาพในการเล่นกีฬาด้วย ดังนั้นตัวโค้ชจึงมีผลต่อการรับรู้ของนักกีฬา และโค้ชแต่ละคนก็มีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน จึงมีผู้เชี่ยวชาญกล่าวถึงพฤติกรรมการโค้ชว่า เชลลาดูรี (Chelladurai, 1990) กล่าวว่าสถานการณ์ และสังคมย่อมมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของโค้ชเพื่อสร้างทีมให้บรรลุเป้าหมาย โดยลักษณะของความเป็นผู้นำและบุคลิกภาพของนักกีฬามีอิทธิพลต่อการกำหนดพฤติกรรมโค้ช ทั้งพฤติกรรมที่จำเป็นและพฤติกรรมที่พึงประสงค์รวมทั้งพฤติกรรมโค้ชของโค้ชหลักที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความสามารถในการเล่นและมีผลต่อการสร้างแรงจูงใจภายในของนักกีฬา จากคำกล่าวนี้มีปัจจัยต่างๆที่ส่งผลต่อพฤติกรรมโค้ช เช่น องค์กร สโมสรกีฬา ผู้จัดการทีม และตัวนักกีฬาเอง โดยตัวนักกีฬานั้นช่วงวัยที่แตกต่างกันย่อมมีผลต่อพฤติกรรมการโค้ชที่โค้ชแสดงออกมา ซึ่งวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดของร่างกายอยู่ในช่วง 13-15 ปี ดังนั้นนักกีฬาเยาวชนจึงเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจริญเติบโตของร่างกายและอารมณ์ที่ชัดเจนมากซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญกล่าวถึงเยาวชนดังนี้เสาวนีย์ เสนาสุ อ้างถึงในสมิทธ์ สระอุบล (2534)กล่าวว่า เยาวชนเป็นช่วงวัยที่สำคัญที่สุด เพราะวัยนี้กำลังร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงสามารถเพิ่มผลผลิตได้มากเพื่อเป็นพลังของชาติต่อไป ในการใช้ความคิดความอ่านที่จะเกิดการสร้างสรรค์ผลงานด้านต่างๆ ได้อย่างมากมาย สุกรีย์ รักษ์ศรีทอง (2530) กล่าวว่าเยาวชนเป็นช่วงที่คาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ยิ่งกว่านั้น เยาวชนเป็นผู้สืบทอดมรดกทางวัฒนธรรมและความอยู่รอดของชาติจึงควรได้รับความสนใจเป็นพิเศษ ต่อเนื่องจากความสนใจที่ได้รับเมื่ออยู่ในวัยเด็กเพื่อให้เยาวชนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ จากที่กล่าวมาเยาวชนควรได้รับการดูแลเพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีคุณภาพในอนาคต ด้วยเหตุนี้ในด้านกีฬาจึงควรพัฒนานักกีฬาเยาวชนเพราะเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมาก ถ้าได้รับการดูแลที่ดีและการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจะทำให้นักกีฬาสามารถดึงศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่และส่งเสริมให้เป็นนักกีฬาผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและสามารถสร้างชื่อเสียงในระดับโลกให้กับประเทศชาติต่อไป ดังนั้นการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพควรเริ่มจากนักกีฬาระดับเยาวชน เพื่อเป็นการสร้างพื้นฐานให้นักกีฬาด้วยเหตุนี้โค้ชจึงควรมีความรู้ ความสามารถและการปฏิบัติให้เหมาะสมกับการโค้ชในนักกีฬาเยาวชน ในการทำวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาพฤติกรรมการโค้ชกีฬาโดยหลักๆ มี 3 ด้าน คือ ด้านหลักการและปรัชญาการโค้ชซึ่งแบ่งออกได้ 2 แบบคือ เน้นการพัฒนาตัวนักกีฬาเป็นอันดับหนึ่งชัยชนะเป็นอันดับรอง และการเน้นชัยชนะเป็นอับดับหนึ่งการพัฒนาตัวนักกีฬาเป็นอันดับรอง ซึ่งโค้ชกีฬาจำนวนมากคิดว่าตัวเองเป็นแบบเน้นการพัฒนาตัวนักกีฬาเป็นอันดับแรก ชัยชนะเป็นอันดับ

รองแต่โค้ชก็พยายามดึงนักกีฬาที่เก่งแต่ได้รับบาดเจ็บเพื่อให้ลงเล่นต่อ จะเห็นได้ว่าความคิดกับสิ่งที่ทำสวนทางกัน ด้านวิธีการโค้ชแบ่งได้ 2 แบบ คือ วิธีการโค้ชแบบเข้าสู่เกมการเล่นและวิธีการโค้ชแบบดั้งเดิม ด้านรูปแบบการโค้ชแบ่งออกเป็น 3 แบบ คือ รูปแบบการโค้ชที่โค้ชเป็นผู้ควบคุมและออกคำสั่ง รูปแบบการโค้ชที่โค้ชมักคล้อยตามนักกีฬา และรูปแบบการโค้ชที่โค้ชเปิดโอกาสให้นักกีฬามีส่วนร่วม จากสิ่งที่กล่าวมาโค้ชอาจจะมองตัวตนลำบาก ผู้วิจัยจึงใช้เกณฑ์ตามการรับรู้ของนักกีฬาที่มีต่อพฤติกรรมโค้ชว่าโค้ชมีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาเทเบิลเทนนิสอย่างไร โดยดูจากผลความสำเร็จของนักกีฬาเทเบิลเทนนิสซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ ความสำเร็จของนักกีฬาจากการปฏิบัติตามความคาดหวัง และความสำเร็จของนักกีฬาตามผลลัพธ์จากการแข่งขัน โดยเลือกทำในกลุ่มเยาวชนชาย 3 รุ่น คือ รุ่น 13-14 ปี 15-16 ปี 17-18 ปี เพราะเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตมากหากได้รับการพัฒนาที่เหมาะสมก็จะเป็นประโยชน์ต่อตัวนักกีฬามาก ผู้วิจัยหวังว่างานวิจัยนี้เป็นประโยชน์ต่อโค้ชและผู้เกี่ยวข้องในการพัฒนาพฤติกรรมการโค้ชในกีฬาเทเบิลเทนนิสหรือกีฬาชนิดอื่นๆ ได้นำไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันตลอดจนการพัฒนานักกีฬาด้านต่างๆ ต่อไปและเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้างานวิจัยอื่นต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการโค้ชกับความสำเร็จในการแข่งขันของนักกีฬาเทเบิลเทนนิส

3. ขอบเขตของการวิจัย

3.1 การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการโค้ชกับความสำเร็จในการแข่งขันของนักกีฬาเทเบิลเทนนิส ซึ่งจะดำเนินการตามแนวความคิดของเรนเนอร์ มาร์เทน (Rainer Marten ซึ่งเป็นโค้ชชาวอเมริกันที่ประสบความสำเร็จในการโค้ชกีฬาหลายชนิดและเป็นผู้เขียนหนังสือ Successful Coaching หนังสือเกี่ยวกับการโค้ชที่ขายดีที่สุดในสหรัฐอเมริกาและเป็นหนังสือที่ใช้ในการเรียนการสอนระดับปริญญาโท แขนงวิชาการโค้ชกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

3.2 พฤติกรรมการโค้ชในงานวิจัยนี้มุ่งศึกษาเฉพาะพฤติกรรมการโค้ชของโค้ชหลักที่ทำหน้าที่ดูแลนักกีฬาโดยตรงทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ตามการรับรู้ของนักกีฬา

3.3 พฤติกรรมการโค้ชที่ศึกษาในครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

3.3.1 พฤติกรรมการโค้ชด้านหลักการและปรัชญาการโค้ช คือ ความเชื่อหรือแนวคิดหลักที่โค้ชยึดถือเป็นแนวทางสำหรับการโค้ชกีฬาเทเบิลเทนนิสแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

3.3.1.1 โค้ชเน้นชัยชนะเป็นอันดับแรกการพัฒนาตัวนักกีฬาเป็นอันดับรอง คือ การที่โค้ชสอนและฝึกนักกีฬาเพื่อนำไปสู่ชัยชนะซึ่งเป็นเป้าหมายหลักของการฝึก

3.3.1.2 โค้ชเน้นการพัฒนาตัวนักกีฬาเป็นอันดับแรกชัยชนะเป็นอันดับรอง คือ การที่โค้ชสอนและฝึกนักกีฬาเพื่อพัฒนาตัวนักกีฬาทั้งด้านร่างและจิตใจซึ่งเป็นเป้าหมายหลักในการฝึก

3.3.2 พฤติกรรมการโค้ชด้านวิธีการโค้ช คือ พฤติกรรมการโค้ชที่แสดงออกถึงจุดมุ่ง

หมาย กระบวนการ ขั้นตอนในการฝึกซ้อมและแข่งขันแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

3.3.2.1 แบบดั้งเดิม คือ การโค้ชนักกีฬาที่สอนตั้งแต่ระดับพื้นฐาน โดยเน้นการฝึกเทคนิคจนนักกีฬาเกิดความชำนาญและแม่นยำ

3.3.2.2 แบบนำเข้าสู่เกมการเล่น คือ การที่โค้ชสอนและฝึกนักกีฬาโดยเน้นการฝึกที่สอดคล้องกับเกมการแข่งขัน ซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง มีความสนุกและท้าทาย

3.3.3 พฤติกรรมการโค้ชด้านรูปแบบการโค้ช คือ พฤติกรรมที่โค้ชแสดงความเป็นตัวตนของโค้ช ในลักษณะของการสื่อสาร ควบคุม ดูแลนักกีฬาหรือกระบวนการฝึกนักกีฬาแบ่งออกเป็น 3 แบบ คือ

3.3.3.1 แบบที่โค้ชเป็นผู้ควบคุมและออกคำสั่ง คือ การที่โค้ชเป็นผู้ตัดสินใจทุกอย่างเกี่ยวกับการฝึก โดยนักกีฬาจะต้องปฏิบัติตามคำสั่งโค้ช

3.3.3.2 แบบที่โค้ชมักคล้อยตามตัวนักกีฬา คือ การที่โค้ชตัดสินใจในการฝึกและชี้แนะเกี่ยวกับการฝึกในนักกีฬารับรู้เล็กน้อย ปล่อยนักกีฬาฝึกกันเอง

3.3.3.3 แบบที่โค้ชเปิดโอกาสให้นักกีฬามีส่วนร่วม คือ การที่โค้ชสอนและฝึกนักกีฬาโดยให้นักกีฬามีส่วนร่วมตัดสินใจ โค้ชจะเป็นผู้ชี้แนวทางให้กับนักกีฬาเพื่อไปสู่จุดมุ่งหมาย และโค้ชจะรับฟังความคิดเห็นของนักกีฬา

3.4 ความสำเร็จในการแข่งขันของงานวิจัยนี้มุ่งศึกษาความสำเร็จในการแข่งขัน คือ

3.4.1 ความสำเร็จจากการปฏิบัติตามความคาดหวังของนักกีฬา (Performance goal) หมายถึง ความสำเร็จที่เกิดจากการที่นักกีฬากำหนดเป้าหมายการกระทำของตนเองสำหรับการแข่งขัน (โดยนำข้อมูลที่กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบเกี่ยวกับความสำเร็จตามความคาดหวังของตนเองที่ทำในแบบสอบถามมาแบ่งกลุ่ม) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

3.4.1.1 กลุ่มที่ประสบความสำเร็จระดับสูง คือ นักกีฬาที่สามารถบรรลุเป้าหมาย ตามที่ตนเองกำหนดไว้

3.4.1.2 กลุ่มที่ประสบความสำเร็จระดับต่ำ คือ นักกีฬาที่ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้

3.4.2 ความสำเร็จตามผลลัพธ์จากการแข่งขันของนักกีฬา (Outcome goal) หมายถึง ความสำเร็จที่เกิดจากการแข่งขันจริงของนักกีฬา (โดยนำข้อมูลผลการแข่งขันจริงของกลุ่มตัวอย่างในรายการที่กำหนดมาแบ่งกลุ่ม) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

3.4.2.1 กลุ่มที่ประสบความสำเร็จระดับสูง คือ นักกีฬาที่แข่งขันชนะเข้ารอบ 8 คน ถึงรอบชิงชนะเลิศ

3.4.2.2 กลุ่มที่ประสบความสำเร็จระดับต่ำ คือ นักกีฬาที่แข่งขันแล้วตกรอบ 32 คน การแบ่งกลุ่มทั้ง 2 กลุ่มนี้ (กลุ่มความสำเร็จจากการปฏิบัติตามความคาดหวังของนักกีฬาและกลุ่มความสำเร็จตามผลลัพธ์ จากการแข่งขันของนักกีฬา) แบ่งตามทฤษฎีของการตั้งเป้าหมายของเรนเนอร์ มาร์เทน (Rainer Martens, 1981) และเบอร์ตัน (Borton, 1992) ได้แบ่งเป้าหมายออกเป็น 2 ชนิด คือ 1. เป้าหมายแบบมุ่งที่ผลการเล่น(Performance goals) สามารถควบคุมเป้าหมาย บรรลุไปที่ละขั้นและเป็นการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา จากการเปรียบเทียบกับผลการเล่นเดิม หรือมาตรฐานเดิมของตนเอง ความสำเร็จอยู่ที่พัฒนาการและความพยายาม 2. เป้า

หมายแบบผลสุดท้าย (Outcome goals) เป็นการประเมินความสำเร็จที่ผลสุดท้ายของการกระทำของกิจกรรม หรือแข่งขันนั้นๆ คือ การแพ้-ชนะ หรือ การทำได้-ไม่ได้ เกณฑ์การคัดเข้าและเกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง

เกณฑ์การคัดเข้า

1. นักกีฬาเทเบิลเทนนิสชายและลงแข่งขันในประเภทชายเดี่ยว รุ่น 13-14 ปี รุ่น 15-16 ปี และรุ่น 17-18 ปี

2. นักกีฬาต้องลงแข่งขันอย่างน้อย 1 ครั้ง

เกณฑ์การคัดออก

1. นักกีฬาที่มีรายชื่อในการแข่งขันแต่ไม่มาร่วมการแข่งขัน

2. นักกีฬาที่ขอถอนตัวจากการแข่งขัน

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรต้น คือ พฤติกรรมการโค้ช

- ด้านหลักการและปรัชญาการโค้ช
- ด้านวิธีการโค้ช
- ด้านรูปแบบการโค้ช

ตัวแปรตาม คือ ความสำเร็จของนักกีฬา

- ความสำเร็จจากการปฏิบัติตามความคาดหวังของนักกีฬา
- ความสำเร็จตามผลลัพธ์จากการแข่งขันของนักกีฬา

4. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

4.1 ศึกษา ค้นคว้าจากตำรา และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเทเบิลเทนนิสเพื่อสร้างแบบสอบถามเชิงสัมภาษณ์

4.2 นำแบบสอบถามเชิงสัมภาษณ์มาให้อาจารย์ที่ปรึกษาทำการตรวจสอบเพื่อแก้ไขและปรับปรุงจนสามารถครอบคลุมงานวิจัยที่ศึกษา

4.3 ศึกษาทฤษฎีและกรอบแนวคิดในการวิจัยเพื่อสร้างแบบสอบถาม ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามสร้างแบบสอบถามที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการโค้ช มี 1 ฉบับ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน เกี่ยวกับนักกีฬา ได้แก่ อายุ ประสบการณ์ในการเล่นเทเบิลเทนนิส ระยะเวลาที่โค้ชทำหน้าที่การเป็นโค้ชและดูแลท่าน จำนวนชั่วโมงในการฝึกซ้อม/วัน จำนวนวันในการฝึกในการฝึกซ้อม/สัปดาห์ จำนวนที่ใช้ในการฝึกซ้อม/เดือน ท่านทีความประทับใจในโค้ชที่ดูแลและฝึกสอนท่านในระดับใดและเป้าหมายที่คาดหวังสำหรับการแข่งขันครั้งนี้ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Checklists) แบบปลายปิด

ส่วนที่ 2 เกี่ยวกับพฤติกรรมการโค้ช แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ 1.ด้านหลักการและปรัชญาการโค้ช 2.ด้านวิธีการโค้ช 3.ด้านรูปแบบการโค้ช ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Checklists) และแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามวิธีของลิเคิร์ท (Likert) แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

4.4 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการให้ประเมินความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์ จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence) ได้เท่ากับ .949

4.5 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาปรับปรุงสำนวนให้มีความชัดเจนและเหมาะสมกับกีฬาเทเบิลเทนนิส

4.6 ผู้วิจัยทำหนังสือจากคณะถึงโรงเรียนที่ส่งนักกีฬาเทเบิลเทนนิสเข้าร่วมโปรแกรมการแข่งขันเทเบิลเทนนิสของกรมพลศึกษาประจำปี 2557 โดยเก็บข้อมูลระหว่างเดือนมกราคมถึงกุมภาพันธ์ 2557

4.7 นำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ แปลผล อภิปรายผลและเขียนรายงานสรุปผลการวิจัย

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 วิเคราะห์แบบสอบถามเชิงสัมภาษณ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน เกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

5.2 วิเคราะห์แบบสอบถามเชิงสัมภาษณ์

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการโค้ชโดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านหลักการและปรัชญาการโค้ช ด้านวิธีการโค้ช และด้านรูปแบบการโค้ชโดยแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของพฤติกรรมการโค้ชที่กลุ่มตัวอย่างเลือกตามรายข้อในแต่ละด้านแล้วนำค่าความถี่มาเปรียบเทียบข้อมูลว่าพฤติกรรมการโค้ชในแต่ละด้านเป็นไปในแนวทางใด

5.3 หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของพฤติกรรมการโค้ชที่กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบตามรายข้อ และดูทีละด้านว่าคะแนนตามการรับรู้ที่กลุ่มตัวอย่างประเมินอยู่ในระดับใดโดยการนำคะแนนตามการรับรู้มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยตามหลักสากลของคณิตศาสตร์ของวิเชียร เกตุสิงห์. (2538) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง มากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง มาก
ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง น้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง น้อยที่สุด

5.4 หาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการโค้ชกับความสำเร็จของนักกีฬาเทเบิลเทนนิสโดยนำค่าเฉลี่ยที่กลุ่มตัวอย่างเลือกประเมินตามรายข้อของพฤติกรรมการโค้ชในแต่ละด้านมาหาความสัมพันธ์กับคะแนนสะสมตามหลักเกณฑ์การให้คะแนนนักกีฬาของสมาคมเทเบิลเทนนิสแห่งประเทศไทย (คะแนนความสำเร็จของนักกีฬาตามผลลัพธ์จากการแข่งขัน) โดยวิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบเพียรสัน (Pearson Correlation Coefficient)

6. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการโค้ชกับความสำเร็จของนักกีฬาสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการโค้ชกับความสำเร็จจากการปฏิบัติตามความคาดหวังของนักกีฬา พบว่า พฤติกรรมการโค้ชด้านหลักการและปรัชญาการโค้ช ที่เน้นการพัฒนาตัวนักกีฬาเป็นอันดับแรก ชัยชนะเป็นอันดับรอง มีความสัมพันธ์ในระดับสูง (r=.762) กับกลุ่มนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จสูงและพฤติกรรมการโค้ชด้านหลักการและปรัชญาการโค้ช ที่เน้นชัยชนะเป็นอันดับแรก การพัฒนาตัวนักกีฬาเป็นอันดับรองมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง (r=.634) กับกลุ่มนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 1) พฤติกรรมการโค้ชด้านวิธีการโค้ชแบบนำเข้าสู่เกมการเล่น มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง (r=.553) กับกลุ่มนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จสูงและพฤติกรรมการโค้ชด้านวิธีการโค้ชแบบดั้งเดิมมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง (r=.563) กับกลุ่มนักกีฬาที่ประสบ

ความสำเร็จต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 1) พฤติกรรมการโค้ชด้านรูปแบบการโค้ชแบบเปิดโอกาสให้นักกีฬามีส่วนร่วม มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง (r=.545) กับกลุ่มนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จสูงและพฤติกรรมการโค้ชด้านรูปแบบการโค้ชแบบควบคุมและออกคำสั่งมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง (r=.535) กับกลุ่มนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 1)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการโค้ชกับความสำเร็จตามผลลัพธ์จากการแข่งขันของนักกีฬาพบว่าพฤติกรรมการโค้ชด้านหลักการและปรัชญาการโค้ช ที่เน้นการพัฒนาตัวนักกีฬาเป็นอันดับแรก ชัยชนะเป็นอันดับรอง มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง (r=.603) กับกลุ่มนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จสูงและพฤติกรรมการโค้ชด้านหลักการและปรัชญาการโค้ช ที่เน้นชัยชนะเป็นอันดับแรก การพัฒนาตัวนักกีฬาเป็นอันดับรองมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง (r=.509) กับกลุ่มนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 1) พฤติกรรมการโค้ชด้านวิธีการโค้ชแบบนำเข้าสู่เกมการเล่น มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง (r=.547) กับกลุ่มนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จสูงและพฤติกรรมการโค้ชด้านวิธีการโค้ชแบบดั้งเดิมมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง (r=.534) กับกลุ่มนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 1) พฤติกรรมการโค้ชด้านรูปแบบการโค้ชแบบเปิดโอกาสให้นักกีฬามีส่วนร่วม มีความสัมพันธ์ในระดับสูง (r=.863) กับกลุ่มนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จสูงและพฤติกรรมการโค้ชด้านรูปแบบการโค้ชแบบควบคุมและออกคำสั่งมีความสัมพันธ์ในระดับสูง (r=.717) กับกลุ่มนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 1)

7. อภิปรายผลการวิจัย

พฤติกรรมการโค้ชด้านหลักการและปรัชญาการโค้ชที่เน้นการพัฒนาตัวนักกีฬาเป็นอันดับแรก ชัยชนะเป็นอันดับรองมีความสัมพันธ์ในระดับสูง (r=.762) (ตาราง 1) กับนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จจากการปฏิบัติตามความคาดหวังสูงจำนวน 50 คน และพฤติกรรมการโค้ชด้านหลักการและปรัชญาการโค้ชที่เน้นชัยชนะเป็นอันดับแรก การพัฒนาตัวนักกีฬาเป็นอันดับรองมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง (r=.634) (ตาราง 1) กับกลุ่มที่ประสบความสำเร็จจากการปฏิบัติตามความคาดหวังต่ำจำนวน 45 คน จากข้อมูลผู้วิจัยพบว่าพฤติกรรมการโค้ชด้านหลักการและปรัชญาการโค้ชที่เน้นการพัฒนาตัวนักกีฬาเป็นอันดับแรก ชัยชนะเป็นอันดับรอง เป็นการพัฒนาทั้งกายและจิตใจของนักกีฬาซึ่งต้องใช้เวลาและเป็นกระบวนหรือขั้นตอนในการโค้ชกีฬามากกว่าพฤติกรรมการโค้ชที่เน้นชัยชนะเป็นอันดับแรก การพัฒนาตัวนักกีฬาเป็นอันดับรองที่ค่อนข้างรวบรัดเกินไปโดยมองข้ามกระบวนการฝึกซึ่งถือเป็นขั้นตอนที่สำคัญในการโค้ช สอดคล้องกับทฤษฎีเกี่ยวกับการโค้ชของเรนเนอร์ มาเทน (Rainer Martens, 2004) ที่ว่านักกีฬาเป็นอันดับแรก ชัยชนะเป็นอันดับรอง คือ โค้ชจะมุ่งเน้นที่ตัวนักกีฬาเป็นอันดับหนึ่ง โดยจะพัฒนาทักษะทางร่างกาย เทคนิค แทคติกร่วมถึงความคิดและจิตใจของนักกีฬาและสอดคล้องกับโบร์โร (Borrow, 1977 อ้างถึงใน สืบสาย วีรบุตร, 2541) ที่ว่าผู้นำทางการกีฬาเป็นกระบวนการของพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลหรือกลุ่มเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายที่ได้ว่าไว้ โดยโค้ชจะแนะนำนักกีฬาให้

เรียนรู้ทั้งทางด้านสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ด้านทักษะ (Skill Performance) และด้านจิตใจ (Mental Performance)

พฤติกรรมการโค้ชด้านวิธีการโค้ชแบบเข้าสู่เกมการเล่นมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง (r=.553) (ตาราง 1) กับนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จจากการปฏิบัติตามความคาดหวังสูงจำนวน 47 คน และพฤติกรรมการโค้ชด้านวิธีการโค้ชแบบดั้งเดิมมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง (r=.563) (ตาราง 1)กับนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จจากการปฏิบัติตามความคาดหวังต่ำจำนวน 49 คน จากข้อมูลผู้วิจัยพบว่าวิธีการฝึกนักกีฬาแบบเข้าสู่เกมการเล่นเป็นการฝึกให้นักกีฬามีไหวพริบในการแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างรวดเร็ว สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแข่งขันได้ แต่แบบดั้งเดิมจะเน้นเทคนิคซ้ำๆซึ่งสำคัญต่อการวางพื้นฐานเบื้องต้นให้กับนักกีฬาโดยนำไปประยุกต์ใช้ในเกมการเล่นได้ลำบาก สอดคล้องกับทฤษฎีเกี่ยวกับโค้ชของเรนเนอร์ มาร์เทน (Rainer Martens, 2004) ที่กล่าวว่าวิธีการโค้ชแบบเข้าสู่เกมการเล่นเป็นพื้นฐานที่ใกล้เคียงกับการแก้ปัญหาในการเล่นเกม ซึ่งในการโค้ชจะทำสิ่งเหล่านี้ได้ต้องประกอบด้วย รูปแบบในการเล่นเกมที่ชัดเจน (Shaping game) การเล่นเกมอย่างมีจุดหมาย (Focusing game) และการยกระดับเกมเพื่อเพิ่มความท้าทาย (Enhancing game) พฤติกรรมการโค้ชด้านรูปแบบการโค้ชแบบเปิดโอกาสให้นักกีฬามีส่วนร่วมมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง (r=.545) (ตาราง 1) กับนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จจากการปฏิบัติตามความคาดหวังสูงจำนวน 48 คน และพฤติกรรมการโค้ชด้านรูปแบบการโค้ชแบบควบคุมและออกคำสั่งมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง (r=.535) (ตาราง 1) กับนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จจากการปฏิบัติตามความคาดหวังต่ำจำนวน 44 คน จากข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัย พบว่าพฤติกรรมการโค้ชรูปแบบเปิดโอกาสให้นักกีฬามีส่วนร่วมเป็นลักษณะที่พร้อมจะรับรู้และเข้าใจในตัวนักกีฬามากกว่ารูปแบบที่ควบคุม ออกคำสั่งและรูปแบบคล้อยตามตัวนักกีฬา สอดคล้องกับทฤษฎีเกี่ยวกับโค้ชของเรนเนอร์ มาร์เทน (Rainer Martens, 2004) ที่กล่าวว่า รูปแบบการโค้ชที่โค้ชเปิดโอกาสให้นักกีฬามีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น โค้ชที่ยอมรับฟังความคิดเห็นของนักกีฬา ยอมรับความรู้ใหม่ๆ เสมอ เพื่อให้นักกีฬามีพัฒนาการที่ดีขึ้น เน้นที่ตัวนักกีฬามากกว่าชัยชนะ นับว่าเป็นรูปแบบโค้ชที่ดีควรให้การสนับสนุนถ้ามีโค้ชรูปแบบนี้ในระดับโรงเรียนจะส่งผลดีต่อนักกีฬาเด็กจะทำให้นักกีฬามีศักยภาพที่ดีขึ้น ไม่ปิดกั้นความคิดของนักกีฬา และสอดคล้องกับเฮอร์ลอก (Child Development อ้างถึงในสุชา จันทน์เอม, 2531) ที่ว่าพัฒนาการทางสติปัญญา เด็กวัยนี้เริ่มมีความคิดที่มีเหตุผล เข้าใจจริยธรรมและศีลธรรม สามารถวิจารณ์ตัวเอง รับฟังความคิดของผู้อื่น แยกแยะลักษณะของบุคลิกภาพได้ว่าแต่ละคนมีลักษณะต่างกันอย่างไร และแก้ไขตัวเองพฤติกรรมการโค้ชด้านหลักการและปรัชญาการโค้ชที่เน้นพัฒนาตัวนักกีฬาเป็นอันดับแรกชัยชนะเป็นอันดับรองมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง (r=.603) (ตาราง 1) กับนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จตามผลลัพธ์ที่ได้จากการแข่งขันสูงจำนวน 18 คนและพฤติกรรมการโค้ชด้านหลักการและปรัชญาการโค้ชที่เน้นพัฒนาชัยชนะเป็นอันดับแรก การพัฒนาตัวนักกีฬาเป็นอันดับรองมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง (r=.509) (ตาราง 1) กับนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จตามผลลัพธ์ที่ได้จากการแข่งขันต่ำจำนวน 61 คน สอดคล้องกับทฤษฎีเกี่ยวกับการโค้ชของเรนเนอร์

มาเทน (Rainer Martens, 2004) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมการโค้ชด้านหลักการและปรัชญาการโค้ชที่เน้นพัฒนาตัวนักกีฬาเป็นอันดับแรก ชัยชนะอันดับรอง จะมุ่งเน้นที่ตัวนักกีฬาเป็นอันดับหนึ่ง โดยจะพัฒนาทักษะทางร่างกาย เทคนิค แทคติก ร่วมถึงความคิดและจิตใจของนักกีฬา โค้ชที่สอนให้นักกีฬามีน้ำใจเป็นนักกีฬา ความสามัคคีกันในทีม การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพร่างกายและความสนุกในการเล่น ไม่บีบบังคับนักกีฬาว่าต้องทำทุกอย่างเพื่อแลกมาด้วยชัยชนะไม่ว่าวิธีนั้นจะทุจริตหรือไม่ และสอดคล้องกับสุพิตร สมาหิโต (2535) ที่ว่า โค้ชที่ไม่มีปรัชญาในการฝึกจะทำให้ขาดแนวทางในการปฏิบัติเพื่อไปสู่จุดหมายปลายทางที่มีคุณภาพ ดังนั้นโค้ชจึงควรปลูกฝังจริยธรรมเรื่องความแพ้ชนะให้นักกีฬาเยาวชนเพื่อพัฒนาศักยภาพที่ดีทั้งกายและใจให้กับนักกีฬาต่อไป

พฤติกรรมการโค้ชด้านวิธีการโค้ชแบบเข้าสู่เกมการเล่นมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง (r=.547) (ตาราง 1) กับนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จตามผลลัพธ์ที่ได้จากการแข่งขันสูงจำนวน 15 คน และพฤติกรรมการโค้ชด้านวิธีการโค้ชแบบดั้งเดิมมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง (r=.534) (ตาราง 1) กับนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จตามผลลัพธ์ที่ได้จากการแข่งขันต่ำจำนวน 63 คน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีเกี่ยวกับโค้ชของเรนเนอร์ มาร์เทน (Rainer Martens, 2004) ที่กล่าวว่ารูปแบบการฝึกที่สอดคล้องกับการเล่นเกมหรือคล้ายเกมการแข่งขัน โดยสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง สนุกสนานมีความท้าทาย และมีการเรียนรู้สถานการณ์ในขณะที่นักกีฬาได้เล่น นักกีฬาจะได้เรียนรู้ว่าจะทำอย่างไร สิ่งเหล่านี้เรียกว่า การเรียนรู้แทคติก เมื่อนักกีฬาเข้าใจถึงแทคติกที่ต้องใช้ นักกีฬาก็จะมีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนา เป็นเพราะพวกเขามีแรงกระตุ้นที่จะเรียนรู้หรืออยากที่จะพัฒนาเทคนิคให้ดีขึ้น นักกีฬาจะรับฟังคำแนะนำของโค้ช เพราะโค้ชได้สอน สิ่งที่พวกเขาอยากจะเรียนรู้

พฤติกรรมการโค้ชด้านรูปแบบการโค้ชแบบเปิดโอกาสให้นักกีฬามีส่วนร่วมในการแข่งขันมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง (r=.863) (ตาราง 1) กับนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จตามผลลัพธ์ที่ได้จากการแข่งขันสูงจำนวน 19 คน และพฤติกรรมการโค้ชด้านรูปแบบการโค้ชแบบควบคุมและออกคำสั่งมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง (r=.717) (ตาราง 1) กับนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จตามผลลัพธ์ที่ได้จากการแข่งขันต่ำจำนวน 65 คน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีเกี่ยวกับโค้ชของเรนเนอร์ มาร์เทน (Rainer Martens, 2004) ที่กล่าวว่าโค้ชที่มีการทำงานรูปแบบ การโค้ชที่โค้ชเปิดโอกาสให้นักกีฬามีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น จะให้นักกีฬามีส่วนร่วมในการตัดสินใจ แม้ว่าโค้ชเองจะเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในการจัดการและชี้แนวทางให้กับนักกีฬาก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ โค้ชจะรับฟังความคิดเห็นและให้นักกีฬามีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และสอดคล้องกับเชลลาดูรีและซาราห์ (Chelladurai and Salah, 1980 อ้างถึงในสืบสาย บุญวีรบุตร, 2541) ที่ว่า รูปแบบการโค้ชแบบประชาธิปไตย (Demacratic Coaching Behavior) หมายถึง การโค้ชที่ยอมให้นักกีฬามีส่วนในการกำหนดจุดมุ่งหมาย วิธีฝึกซ้อมกลยุทธ์ในการแข่งขันและระบบการแข่งขัน สรุปได้ว่า พฤติกรรมการโค้ชด้านหลักการและปรัชญาการโค้ชแบบพัฒนาตัวนักกีฬาเป็นอันดับแรกชัยชนะเป็นอันดับรอง ด้านวิธีการโค้ชแบบนำเข้าสู่เกมการเล่นและด้านรูปแบบการโค้ชแบบเปิดโอกาสให้นักกีฬามีส่วนร่วมในการตัดสินใจจะมีผลต่อการ

รับรู้พฤติกรรมการโค้ชของนักกีฬาและนำไปสู่ความสำเร็จของนักกีฬาข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิเคราะห์และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการโค้ชกับความสำเร็จในการแข่งขันกับกีฬาเทเบิลเทนนิสในเพศหญิงและช่วงวัยต่างๆ

2. ควรมีการวิเคราะห์และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการโค้ชกับความสำเร็จในการแข่งขันกับกีฬาประเภทอื่นๆ

3. ควรมีการวิเคราะห์และศึกษาปัจจัยต่างๆของพฤติกรรมการโค้ชที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันของนักกีฬา

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยในครั้งนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์จากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย สำหรับการสนับสนุนในการจัดทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

Borton. (1992). The jekyll/Hyde nature of goal. Champaign: Human Kinetics.

Chelladurai, P. (1990). Leadership in sport.

McCloskey, M. J. (1999). Successful sport coaching: Childhood Education.

Rainer Martens. (1981). Coaching Young Athletes. Ilinois: Human Kinetics.

Rainer Martens. (2004). Successful Coaching. United State: USA: Human Kinetics.

Smoll, F. L., and Hunt, E ,. (1977). A system for the behavioral assessment of athletic coaches: Research Quarterly.

วิกิพีเดีย. (2555). นันทนา คำวงศ์. http://th.m.wikipedia.org/wiki/

วิชาการ.คอม. (2010). สาเหตุการบาดเจ็บทางกีฬา. http://www.vcharkarn.com/rss/article/

วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่ายๆ ที่บางครั้งก็ผิดพลาดได้. from ข่าวสารการวิจัย htt://library.uru.ac.th/article/htmlfile/1803382.htm.

สรุปผลการแข่งขัน. (2009). คอลัมน์ซีเกมส์2009. from Siamsprt www.siamsport.coth

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

สุกรีย์ รักษ์ศรีทอง. (2530). การพัฒนาเยาวชนนอกโรงเรียน เพื่อความมั่นคงของชาติ: รัฏฐาภิรักษ์.

สุชา จันทร์เอม และสุรางค์ จันทร์เอม. (2531). จิตวิทยาวัยรุ่น. พระนครฯ:สำนักพิมพ์ วัชรินทร์การพิมพ์.

สุพิตร สมาหิโต. (2535). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี สู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ความสัมพันธ์ของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดที่วัดโดยวิธีการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่งกับการทดสอบก้าวขึ้น-ลงด้วยความสูงของม้าก้าวที่แตกต่างกัน

The Relationship of Maximal Oxygen Consumption Measures by Astrand-Ryhming test and Step Test at Different Step Box Heights

อภิชา วัฒนะวิโรฒ, สมพร ส่งตระกูล
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
สุรีพร อนุศาสนนันท์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดที่วัดโดยการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่งกับการทดสอบก้าวขึ้น-ลง ที่ความสูงของม้าก้าว 13.25 นิ้ว, 14.25 นิ้ว, 15.25 นิ้ว และ 16.25 นิ้ว กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตที่ลงทะเบียนเรียน รายวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มสร้างเสริมสุขภาพโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบ่งชั้นภูมิจากกลุ่มที่เป็นประชากร แบ่งเป็นนิสิตชาย 30 การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 5 ช่วงโดยมีระยะเวลาห่างกัน 48 ชั่วโมง ช่วงที่ 1 ใช้วิธีการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่งและช่วงที่ 2-5 ใช้วิธีการทดสอบแบบก้าวขึ้น-ลง ที่ความสูงข้างต้นตามลำดับโดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เป็นรายคู่ โดยวิธีการของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชายที่วัดโดยวิธีการก้าวขึ้น-ลงที่ระดับความสูงของม้าก้าวเท่ากับ 13.25 นิ้ว ไม่มีความสัมพันธ์กับการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่ง ($r = .164$, $p > .05$), ที่ระดับความสูง 14.25 นิ้วมีความสัมพันธ์กับการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่งอยู่ในระดับต่ำ ($r = .369$, $p < .05$), ที่ระดับความสูง 15.25 นิ้ว มีความสัมพันธ์กับการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่ง อยู่ในระดับปานกลาง ($r = .565$, $p < .05$) และที่ระดับความสูง 16.25 นิ้ว มีความสัมพันธ์กับการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่งอยู่ในระดับสูง ($r = .764$, $p < .05$)

โดยสรุปแล้วค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดที่วัดได้จากการก้าวขึ้น-ลงม้าก้าวที่มีระดับความสูง 16.25 นิ้ว มีความสัมพันธ์กับค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดที่วัดโดยวิธีการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่ง ในระดับสูง

คำสำคัญ : ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด/ การทดสอบออสตรานด์และไรมิ่ง/ การทดสอบก้าวขึ้น-ลง

Abstract

This research aimed to study the relationship of maximal oxygen consumption measured by Astrand-Ryhming Test and Step Test with height of step box at 13.25 inches, 14.25 inches, 15.25 inches and 16.25 inches. Subjects were Burapha University undergraduate students who registered for Exercise for Health course. Stratified sampling was employed to obtain thirty male subject groups. The research was divided into five phases in a period of 48 hours apart. In Phase 1, maximum oxygen consumption was measured by Astrand-Ryhming Test and Phase 2 to Phase 5 maximum oxygen consumption was measured by Step-Test in different step box heights. Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient method was used to see it any relationship existed. Results showed relationship of maximal oxygen consumption existed at high level measured by step box height at 16.25 inches and Astrand-Ryhming Test ($r = .764$, $p < .05$) while the step box height at 15.25 inches and 14.25 inches correlated with Astrand-Ryhming Test at moderate ($r = .565$, $p<.05$) and low ($r = .369$, $p < .05$) levels respectively.

In conclusion, the test of maximal oxygen consumption with step height of 16.25 inches in male showed highest relationship with maximal oxygen consumption obtained by Astrand-Ryhming Test.

บทนำ

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีบทบาทต่อการดำรงชีวิตของคนเราเป็นอย่างมาก มีสิ่งอำนวยความสะดวกและเครื่องทุ่นแรงต่างๆ เกิดขึ้นซึ่งในยุคปัจจุบันได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้มากขึ้นทำให้การออกกำลังกายในชีวิตประจำวันลดน้อยลง อวัยวะต่างๆ ของร่างกายไม่ได้รับการกระตุ้นอย่างเพียงพอเป็นเหตุให้เกิดการเสื่อมถอยและเสื่อมโทรมลงของสมรรถภาพทางกาย ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายสูงก็จะสามารถประสบความสำเร็จในการปฏิบัติกิจกรรม ฝึกฝนร่างกาย ได้มากกว่าผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่า (ราตรี เรืองไทย. 2545)

โดยระดับของสมรรถภาพที่ใช้ในการปฏิบัติภารกิจประจำวันและเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจและต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บ โดยในบุคคลที่ร่างกายมีสมรรถภาพดี ระบบต่างๆ ในร่างกายจะมีความสามารถในการทำงานหนักได้เป็นเวลานานโดยไม่เหน็ดเหนื่อยเร็ว (ชูศักดิ์ เวชแพทย์, 2536) การที่จะทำให้ทราบถึงขีดความสามารถสูงสุดของร่างกายโดยใช้วิธีการประเมินความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดซึ่งนิยมใช้ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO_2max) เป็นข้อบ่งชี้ถึงความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด การประเมินความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดนั้นถูกจำกัดด้วยวิธีการที่ซับซ้อน อุปกรณ์ที่

มากมายภายในห้องทดลองเชิงสรีรวิทยา แต่ในปัจจุบันการทดสอบหาค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด นั้นทำได้ 2 วิธี คือ วิธีวัดโดยตรง (Direct method)อีกวิธีหนึ่งคือ วิธีวัดทางอ้อม (Indirect method) เป็นวิธีการวัดในห้องทดลอง (Lab test) และการวัดในภาคสนาม (Field test) ซึ่งการทดสอบในห้องทดลองที่นิยมกันแพร่หลาย คือ การทดสอบด้วยจักรยานวัดงาน การทดสอบด้วยทางเลื่อนกลและการทดสอบก้าวขึ้น-ลง ซึ่งในปัจจุบันการทดสอบหาความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ในภาคสนามเริ่มเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่ามีคุณประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการตรวจวัดและการเปรียบเทียบสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจของคนกลุ่มใหญ่ๆ เนื่องจากชั่วโมงเรียนพลศึกษามีระยะเวลา สถานที่ที่จำกัด การทดสอบควรใช้เวลาให้น้อย และสามารถทดสอบได้ครั้งละมากๆ (Astrand, 1954: 9; Seaton, 1974: 38; Getchell and Wayne, 1982: 3-4;ACSM. 2000)

จากการศึกษาของนักสรีรวิทยาการออกกำลังกายที่ได้คิดค้น หาวิธีการประเมินค่า ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO_2max) ด้วยวิธีที่ง่ายกว่าในห้องทดลอง (Satipati Chatterjee, 2005) โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกายเชิงแอโรบิกภายนอกห้องทดลองเชิงสรีรวิทยาการออกกำลังกาย หรือที่เรียกกันโดยทั่วไปว่าการทดสอบในภาคสนาม (Field test) ที่ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อให้เป็นการทดสอบที่ง่าย ไม่ยุ่งยาก และมีความเที่ยงตรง เพื่อประเมินค่าสมรรถภาพทางกายเชิงแอโรบิกมีความใกล้เคียงกับการทดสอบในห้องทดลองมากที่สุด (Chin-Mou Liu, 2007) จากที่ค้นคว้าวิจัยอย่างกว้างขวางในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจและขบวนการเมตาโบลิซึม จะส่งผลให้อัตราการเต้นของชีพจรสูงขึ้นจนถึงระดับคงที่และในการทดสอบแบบก้าวขึ้น-ลง เป็นแบบทดสอบแบบหนึ่งที่ได้นำอัตราการเต้นของชีพจรและระยะเวลาการฟื้นตัวภายหลังการทดสอบมาใช้ในการประเมินเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง ที่มีความเหมาะสมในการประเมินสมรรถภาพเชิงแอโรบิก ของแต่ละบุคคลที่จะแสดงให้เห็นถึงความสามารถในการกลับมาสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วโดยใช้อัตราการเต้นของชีพจรหลังการออกกำลังกายที่เป็นปัจจัยหลักปัจจัยหนึ่งสำหรับการประเมินสมรรถภาพเชิงแอโรบิก งานที่ทำเป็นงานประเภทที่ได้ทำในภาวะเกือบสูงสุด เวลาที่ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระหว่างเวลา 3 - 6 นาที และงานที่กระทำจะต้องเป็นการใช้กลุ่มกล้ามเนื้อใหญ่ๆของร่างกาย โดยชีพจรในขณะปฏิบัติกิจกรรม อยู่ในช่วงประมาณ 130 - 150 ครั้งต่อนาที หลายๆ งานวิจัยได้แนะนำให้หาอัตราการเต้นของชีพจรหลังการออกกำลังกายภายใน 1 นาที เป็นตัวชี้วัดที่นำไปประเมินสมรรถภาพทางกายเชิงแอโรบิกที่เที่ยงตรง แต่จากการศึกษาวิธีการทดสอบแบบก้าวขึ้น-ลง มีวิธีการที่แตกต่างกันออกไปและมีความหลากหลาย ทั้งจังหวะในการก้าวขึ้น-ลง ความสูงของแท่นก้าว ระยะเวลาในการทดสอบ ระดับในการทดสอบและวิธีการคิดคำนวณคะแนน จากการทดสอบแบบ Queens' College Step Test เป็นที่รู้จักในชื่อของ McArdle Step Test ได้ใช้อัตราการเต้นของชีพจร 15 วินาทีหลังการทดสอบ เพื่อที่จะประเมินสมรรถภาพเชิงแอโรบิกและ YMCA Step Test เป็นที่รู้จักในชื่อของ Kasch Step Test ได้ใช้อัตราการเต้นของชีพจร 60 วินาที หลังการทดสอบเพื่อที่จะประเมินสมรรถภาพเชิงแอโรบิก

ดังนั้นในรายวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มสร้างเสริมสุขภาพจึงได้นำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเชิงแอโรบิก แบบก้าวขึ้น-ลงมาใช้ในการทดสอบให้กับนิสิตมหาวิทยาบูรพาที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาดังกล่าวที่มีนิสิตลงทะเบียนจำนวนมากต่อปีการศึกษา นิสิตทุกคนจะต้องเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเชิงแอโรบิก แบบก้าวขึ้น-ลง เป็นองค์ประกอบหนึ่งในการทดสอบทั้งหมด ซึ่งได้กำหนดให้มีการทดสอบบริเวณที่มีลักษณะเป็นขั้นบันได โดยจากการสำรวจพื้นที่บริเวณสนามกีฬามีสูงของขั้นบันไดอยู่ระหว่าง 13.25 นิ้ว ถึง 15.25 นิ้ว ระดับใดที่ให้ผลของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดมีความสัมพันธ์ กับการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่งที่เป็นมาตรฐานและเป็นที่ยอมรับในวงการวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อที่จะสามารถนำวิธีการทดสอบไปปรับใช้กับกลุ่มคนกลุ่มใหญ่ๆ ที่มีความเที่ยงตรงที่สุด จึงเป็นทางเลือกทางหนึ่งที่คณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา นำไปใช้ประโยชน์ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายเชิงแอโรบิกให้กับนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อลดเวลา ค่าใช้จ่ายได้มากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับผลการทดสอบในห้องทดลอง

ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่าการทดสอบสมรรถภาพทางกายเชิงแอโรบิก ที่มีจำนวนนิสิตเข้ารับการทดสอบจำนวนมากจึงได้ทำการค้นคว้า คิดหาวิธีการทดสอบสมรรถภาพเชิงแอโรบิก แบบก้าวขึ้น-ลง ที่ระดับความสูงเท่าใดที่มีความเหมาะสมเที่ยงตรงและเป็นที่น่าเชื่อถือ จึงได้ทำการศึกษาแบบทดสอบก้าวขึ้น-ลง (Step test) ที่ระดับของม้าก้าวเท่ากับ 13.25 นิ้ว, 14.25 นิ้ว, 15.25 นิ้ว และ 16.25 นิ้ว ระดับใดสามารถนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาและสามารถนำไปปรับใช้กับสถานที่ต่างๆ โดยรอบมหาวิทยาลัย เพื่อให้ผลการทดสอบที่ได้มีคุณค่ากับตัวนิสิตและนำไปปรับปรุงการออกกำลังกายให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดที่วัดโดยการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่ง กับวิธีการทดสอบก้าวขึ้น-ลง ที่ความสูงของม้าก้าว 13.25 นิ้ว, 14.25 นิ้ว, 15.25 นิ้ว และ 16.25 นิ้ว

สมมติฐานการวิจัย

ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดที่วัดโดยการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่งกับการทดสอบก้าวขึ้น-ลง ที่ความสูงของม้าก้าว 13.25 นิ้ว, 14.25 นิ้ว, 15.25 นิ้ว และ 16.25 นิ้ว มีความสัมพันธ์กัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงความสัมพันธ์ของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดที่วัดโดยการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่ง กับการทดสอบก้าวขึ้น-ลง ที่ความสูงของม้าก้าวแตกต่างกัน

2. ผลของการทดสอบก้าวขึ้น-ลง ในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อนิสิตและอาจารย์ผู้สอนในการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนิสิตและปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอนต่อไป

3. จากการศึกษาค้นคว้าจะทำให้สามารถเลือกใช้แบบทดสอบความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด โดยการก้าวขึ้นลงในระความสูงของม้าก้าวที่เหมาะสม

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยเป็นนิสิตในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มสร้างเสริมสุขภาพ ปีการศึกษาที่ 2/2556

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนิสิตชาย 30 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Sampling) จากกลุ่มประชากร อายุระหว่าง 18-22 ปีที่มีสุขภาพดี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ลักษณะทางกายภาพ เพศ อายุ น้ำหนักและส่วนสูง

1.1 แบบบันทึกลักษณะกายภาพ เพศ อายุ น้ำหนัก และส่วนสูง

1.2 เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงแบบมาตรฐาน (The Detecto 437 mechanical medical scale U.S.A.)

2. การทดสอบความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดด้วย วิธีของออสตรานด์-ไรมิ่ง (Astrand-Rhyming test)

2.1 แบบบันทึกความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดในการนำออกซิเจนไปใช้ทดสอบด้วยวิธีของออสตรานด์-ไรมิ่ง (Astrand-Rhyming tset)

2.2 จักรยานวัดงานแบบโมนาร์ค รุ่น Ergomedic 828E ประเทศสวีเดน

2.3 เครื่องฟังการเต้นของหัวใจ (Stethoscope) PanascopeDUAL-HEAD JAPAN

2.4 เครื่องให้จังหวะ (Metronome) JOYO รุ่น JMT-555c China

2.5 นาฬิกาจับเวลา (Stop watch) ที่สามารถบอกเวลาได้ละเอียด 1/100 วินาที Seiko JAPAN

2.6 นาฬิกาตั้งโต๊ะ (Pace clock)

2.7 เครื่องวัดความชื้นสัมพัทธ์ของอากาศ (Hygrometer) และอุณหภูมิ (Thermometer)

3. การทดสอบความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดด้วยวิธีการก้าวขึ้น-ลง (Step test)

3.1 แบบบันทึกความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดในการนำออกซิเจนไปใช้ทดสอบด้วยวิธีการก้าวขึ้น-ลง ที่ม้าก้าวมีความสูง 13.25 นิ้ว, 14.25 นิ้ว, 15.25 นิ้ว และ 16.25 นิ้ว

3.2 ม้าก้าวขึ้น–ลง ปรับระดับความสูงได้ 5 ระดับ (Height adjust Step) ที่ความสูง 12 นิ้ว, 13.25 นิ้ว, 14.25 นิ้ว, 15.25 นิ้ว และ 16.25 นิ้ว

3.2.1 ฐานล่างขนาด 12x24 นิ้ว

3.2.2 บนขนาด 12x24 นิ้ว

3.3 เครื่องวัดอัตราการเต้นของชีพจร (Pulse Oximeter) ยี่ห้อ Beurer medical รุ่น PO80 ประเทศ Germany

3.4 เครื่องให้จังหวะ (Metronome)

3.5 นาฬิกาจับเวลา (Stop watch) ที่สามารถบอกเวลาได้ละเอียด 1/100 วินาที

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ทำหนังสือขอใช้สถานที่ ห้องปฏิบัติการทางสรีรวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

2. ผู้วิจัยชี้แจงรายระเอียดเกี่ยวกับจุดมุ่งหมาย วัตถุประสงค์ของการวิจัยและกระบวนการการทดสอบให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ช่วยวิจัยทราบมีความเข้าใจเป็นอย่างดี

3. การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง โดยมีระยะเวลาห่างกัน 48 ชั่วโมง (ACSM, 2014)ในการให้กลุ่มตัวอย่างพักโดยใช้เวลาในการทดสอบทั้งสิ้น 9 วันโดยมีขั้นตอนดังนี้

ช่วงที่ 1 ทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่ง
ช่วงที่ 2 ทดสอบก้าวขึ้น-ลงที่ม้าก้าว 13.25 นิ้ว
ช่วงที่ 3 ทดสอบก้าวขึ้น-ลงที่ม้าก้าว 14.25 นิ้ว
ช่วงที่ 4 ทดสอบก้าวขึ้น-ลงที่ม้าก้าว 15.25 นิ้ว
ช่วงที่ 5 ทดสอบก้าวขึ้น-ลงที่ม้าก้าว 16.25 นิ้ว

4. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของผู้รับการทดสอบโดยไม่ใส่รองเท้า

5. ก่อนทำการทดสอบให้ผู้รับทำการทดสอบนั่งพักอย่างน้อยประมาณ 15 นาทีต่อจากนั้นทำการวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักถ้าผู้เข้ารับการทดสอบมีอัตราการเต้นของหัวใจสูงกว่าอัตราการเต้นของหัวใจปกติ จะไม่ทำการทดสอบในวันนั้นจะนัดเวลาใหม่ในครั้งต่อไป

ในการจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ในการวิจัยครั้งนี้นำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS for Windows (Statistical Package for The Social Science Personal Computer) ผู้วิจัยจะดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. คำนวณค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของค่าลักษณะทางกายภาพ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูงและตัวแปรที่ศึกษาได้แก่ ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO_2max) มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาทีตามวิธีการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่งกับความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดที่ได้จากการทดสอบก้าวขึ้น-ลงที่ความสูงของม้าก้าว 13.25 นิ้ว, 14.25 นิ้ว, 15.25 นิ้ว และ 16.25 นิ้ว

2. หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดตามแบบทดสอบของออสตรานด์และไรมิ่ง กับความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ที่ได้จากการทดสอบก้าว ขึ้น-ลงที่ความสูงของม้าก้าว 13.25 นิ้ว, 14.25 นิ้ว, 15.25 นิ้ว และ 16.25 นิ้ว โดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เป็นรายคู่ โดยวิธีการของเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient)

3. ค่านัยสำคัญทางสถิติกำหนดไว้ที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

ผลของการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. ลักษณะทางกายภาพของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน เป็นนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มสร้างเสริมสุขภาพ ปีการศึกษาที่ 2/2556 มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่ามีอายุเฉลี่ย 20.07±.14 ปี ส่วนสูงเฉลี่ย 167.41±5.9 เซนติเมตร น้ำหนักเฉลี่ย 61.92±10.4 กิโลกรัม ดัชนีมวลกายเฉลี่ย 22.05±3.3กิโลกรัม/เมตร^2

2. ชีพจรหลังการทดสอบแบบก้าวขึ้นลงที่ระดับความสูงของม้าก้าว 13.25 นิ้ว 14.25 นิ้ว 15.25 นิ้ว 16.25 นิ้ว ดังตาราง 1

ตารางที่ 1 อัตราการเต้นของชีพจร ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ภายหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง

อัตราการเต้นของชีพจร (ครั้ง/ นาที)			
ระดับความสูง	Min	Max	$\overline{X}$ ± SD
ST 13.25	103	166	135.3±16.15
ST 14.25	114	171	146.1±15.38
ST 15.25	141	191	163.6±15.46
ST 16.25	131	187	164.3±15.59

3. ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ผู้วิจัยได้กำหนดการทดสอบแบบทดสอบของออสตรานด์และไรมิ่งให้เป็นค่ามาตรฐานซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 40.1 ±6.31 มล./กก./นาที

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดด้วยวิธีการทดสอบก้าวขึ้น-ลงที่ระดับความสูงของม้าก้าว 13.25 นิ้ว, 14.25 นิ้ว, 15.25 นิ้ว และ 16.25 นิ้ว ดังตาราง 2

ตารางที่ 2 อัตราความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ภายหลังการทดสอบ ก้าวขึ้น-ลง

ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด (มล./ กก./ นาที)		
ตัวแปร	$\overline{X}$	SD
ST 13.25	54.49	6.78
ST 14.25	49.98	6.45
ST 15.25	42.57	5.76
ST 16.25	42.08	6.54

5. ค่าความสัมพันธ์ของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดกับทดสอบก้าวขึ้น-ลงในกลุ่มเพศชาย ที่ระดับความสูงเท่ากับ 13.25 นิ้ว (r = .164), 14.25 นิ้ว (r = .369*), 15.25 นิ้ว (r = .565*) และ 16.25 นิ้ว (r = .764*)

* มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การศึกษาความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบไปด้วยการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่งและการทดสอบก้าวขึ้น-ลงที่ระดับความสูงของม้าก้าว 13.25 นิ้ว, 14.25 นิ้ว, 15.25 นิ้ว และ 16.25 นิ้ว

เมื่อพิจารณาจากผลการวิจัยของกลุ่มตัวอย่างพบว่า

1. ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดที่วัดโดยวิธีการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่งกับการทดสอบก้าวขึ้นลงที่ระดับความสูงของม้าก้าว 13.25 นิ้ว ไม่สัมพันธ์กัน

2. ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดที่วัดโดยวิธีการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่งกับการทดสอบก้าวขึ้นลงที่ระดับความสูงของม้าก้าว 14.25 นิ้ว, 15.25 นิ้วและ 16.25 นิ้ว มีสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณาจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดที่ทดสอบด้วยวิธีการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่งมีค่าเท่ากับ 40.1±6.31 มล./กก./นาทีและวิธีการทดสอบก้าวขึ้น-ลง ที่ระดับความสูงของม้าก้าว 13.25 นิ้ว, 14.25 นิ้ว, 15.25 นิ้ว และ 16.25 นิ้ว มีค่าเท่ากับ 54.49±6.78 มล./กก./นาที, 49.98± 6.45 มล./กก./นาที, 42.57±5.76มล./กก./นาที และ 42.08±6.54 มล./กก./นาที ตามลำดับ

จะเห็นได้ว่าค่าเฉลี่ยความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดด้วยวิธีการทดสอบก้าวขึ้น-ลงในเพศชายจะมีค่าที่สูงกว่าการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่งดังรายงานของ William J. Kraemer et al.,(2012) และเอกสารประกอบการสอนของ ภัทรพร (ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล, 2554) กล่าวว่าการทดสอบแบบก้าวขึ้นลงจะประมาณค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดได้มากกว่าการทดสอบด้วยจักรยานวัดงาน Submaximal cycle ergometer ประมาณ 5%-25% ขึ้นอยู่กับระดับสภาวะของแต่ละคน เพราะการทดสอบนี้มักจะเกิดความเมื่อยล้าเฉพาะที่ได้ง่าย โดยปริมาณของอากาศที่เข้าสู่ปอด ความสามารถของโลหิตที่สามารถรับออกซิเจนเข้าไปได้ ปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจใน 1 นาที ทั้งนี้ปัจจัยเหล่านี้เป็นตัวสำคัญในการกำหนดสมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย (ประทุม ม่วงมี, 2527) ซึ่งสอดคล้องกับ ณัฐพล ไตรเพิ่ม (2546) ที่ได้อธิบายถึงความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุดขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสำคัญ 2 อย่างคือประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต และประสิทธิภาพการทำงานของระบบหายใจ จึงส่งผลต่ออัตราการเต้นของชีพจรในแต่ละระดับความสูงของม้าก้าว

เมื่อพิจารณาจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าความสัมพันธ์ของการทดสอบก้าวขึ้น-ลง ได้ที่ม้าก้าวสูง 13.25 นิ้ว (r = .164) ไม่มีความสัมพันธ์กับการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่ง ซึ่งอาจเป็นเพราะในการทดสอบก้าวขึ้นลงที่ระดับความสูง 13.25 นิ้ว ระดับความหนักในการทดสอบยังต่ำกว่า 70% ของชีพจรสูงสุดในกลุ่มเพศชาย (ACSM., 2000) และอัตราการเต้นของชีพจรไม่ควรต่ำกว่า 60% ของอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุด จึงไม่เหมาะในการใช้สมการของการก้าวขึ้นลงบันไดด้วยวิธีของ Queen College Step Test (McArdle et al., 2011) ในการคำนวณความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดที่ความสูงของม้าก้าว 13.25 นิ้ว

ที่ระดับม้าก้าวสูง 14.25 นิ้ว (r = .369 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05) มีค่าความสัมพันธ์กับการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่งในเกณฑ์ต่ำที่ระดับความสูง 15.25 นิ้ว (r = .565 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05) มีค่าความสัมพันธ์กับการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่งในระดับปานกลางที่ม้าก้าวสูง 16.25 นิ้ว (r = .764 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05) มีค่าความสัมพันธ์กับการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่งในเกณฑ์สูง แสดงให้เห็นว่าในการทดสอบก้าวขึ้น-ลง ที่ระดับความสูงของม้าก้าวเท่ากับ 14.25 นิ้ว, 15.25 นิ้ว และ 16.25 นิ้ว มีความสัมพันธ์กับการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่งดังที่รายงานการศึกษาของแชทเทอร์จี (Chatterjee; et al. 2004) ได้รายงานความเที่ยงตรงของการทดสอบการก้าวขึ้นลงบันไดด้วยวิธีการทดสอบการก้าวขึ้นลงบันได Queen College Step Test ในวัยรุ่นอินเดียเพศชาย จำนวน 30 คน ทำการทดสอบความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด จากการทดสอบการก้าวขึ้นลงบันไดด้วยวิธีของ Queen College Step Test และ ด้วยจักรยานวัดงานของ Muller's Magnetic Brake วัดโดยเครื่องวิเคราะห์ก๊าซระบบวงจรเปิดด้วยวิธีของ Douglas Bag Technique ได้พบว่า ค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO_2max) จากวิธีการก้าวขึ้นลงบันได Queen College Step Test ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .10 ส่วนค่าความสัมพันธ์ระหว่างการทดสอบทั้ง 2 วิธีค่าเท่ากับ 0.95 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จะเห็นได้ว่า

ผลการวิจัยในครั้งนี้ในกลุ่มเพศชายได้ไปในทิศทางเดียวกับการวิจัยครั้งผ่านๆ มา

จากข้อมูลที่ปรากฏทำให้สามารถสรุปได้ว่าการทดสอบก้าวขึ้นลงที่ระดับความสูงของม้าก้าว 14.25 นิ้ว, 15.25 นิ้วและ 16.25 นิ้ว มีความสัมพันธ์กับการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่งและมีประสิทธิภาพในการทำนายความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดแทนวิธีการทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่งได้ แต่ที่ระดับความสูงของม้าก้าว 13.25 นิ้ว ควรมีการศึกษาถึงจังหวะในการก้าว และระยะเวลาในการทดสอบเพื่อให้ระดับความหนักในการทดสอบอยู่ในระดับ 70% ของอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดเพื่อให้ผลการทดสอบสามารถเทียบเคียงกับแบบทดสอบแบบออสตรานด์และไรมิ่งได้

สำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรนำการทดสอบแบบก้าวขึ้น-ลงในแต่ละระดับความสูงเปรียบเทียบกับการวัดด้วยเครื่องวิเคราะห์ก๊าซโดยตรง

2. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนให้มากขึ้น เช่น การทำกิจกรรมก่อนการทดสอบ การดื่มเครื่องดื่มที่มีผลต่ออัตราการเต้นของชีพจรควรจะมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่แบ่งเป็นช่วงอายุระดับอื่นๆ

3. ควรมีการศึกษาถึงจังหวะในการก้าวและระยะเวลาในการทดสอบ ที่ระดับความสูงของม้าก้าวเท่ากับ 13.25 นิ้ว

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความอนุเคราะห์จากอาจารย์ที่ปรึกษาที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยดีเสมอมา ขอขอบพระคุณ ดร.สำราญ ศรีสังข์ และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความรู้ ให้คำปรึกษา ตรวจแก้ไข ทำให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอกราบขอบพระคุณท่านคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ทุกท่าน คือ ศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์ ดร.สมพร ส่งตระกูล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรีพร อนุศาสนนันท์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.นภพร ทัศนัยนา ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำเพื่อนำไปแก้ไขในการวิจัยครั้งนี้ให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่ออภิชาต คุณแม่ศรีรัตน์ วัฒนะวิโรฒ ดร.วิรัตน์ สนธิ์จันทร์ อาจารย์ไพโรจน์ สว่างไพร และเพื่อนๆ ปริญญาโท และเอก และทุกคนที่ให้กำลังใจ สนับสนุน และคอยผลักดันให้ข้าพเจ้ามีมานะในการศึกษาจนประสบผลสำเร็จ

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูกตเวทิตาแด่ บุพการี บูรพาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ได้อบรม เลี้ยงดู ส่งเสริม ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ และปรารถนาดีต่อผู้วิจัยเสมอมา

บรรณานุกรม

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ กันยา ปาละวิวัธน์. (2536). **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช

ณัฐพล ไตรเพิ่ม. (2546). การออกกำลังกายแบบแอโรบิคในปริมาณงานที่แตกต่างกันที่มีผลต่อสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน ความจุปอด และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย. วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาพลศึกษาบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ประทุม ม่วงมี. (2527). **รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา** กรุงเทพ-มหานคร: บูรพาสาสน์

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

ราตรี เรืองไทย. (2545). เอกสารประกอบการสอนรายวิชา 183512 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการฝึกทางกาย เรื่อง Cardiorespiratory Fitness Test. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

American College of Sports Medicine. (2000).ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Philadelphia, PA: Lippincott, Williams & Wilkins.

ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 8th ed. Baltimore: Lippincott Williams and Wilkins, 2010.

Åstrand, PO and Ryhming, I (1954). A nomogram for calculation of aerobic capacity (physical fitness) from pulse rate during submaximal work. J. Appl Physiol., 7: 218-221.

Chatterjee.S, Chatterjee. P, Bandyopadhyay.A. Validity of Queen's College step test for estimation of maximum oxygen uptake in female students. Indian Journal of Medical Research 2005; 121:32-35.

Chatterjee S, Chatterjee P, Mukherjee PS, Bandyopadhyay A, 2004. Validity of Queen's College step test for use with young Indian men. Br J Sports Med; 38: 289–291.

Chin-Mou Liu. (2007). Estimation of VO_2max: A comparative analysis of post-exercise heart rate and physical fitness index from 3-minute step test National Hsinchu University of Education, Hsinchu, TAIWAN

Getchell and Wayne (1982)Being Fit: A Personal Guide (Wiley Self-Teaching Guides), 1 edition WileyPublisher

Katch, V. L., McArdle, W. D. &Katch, F. I. (2011) Essentials of Exercise Physiology (4th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins.

William J. Kraemer et al., (2012) Exercise Physiology Integrating Theory and Application (1st ed.) Philadelphia: Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins.

พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ตำบลห้วยกะปิ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

Health Promotion Behavior on High risks in Population of type 2 Diabetes Mellitus Huaykapi, Muang, Chonburi Province, Thailand

สุภาภรณ์ ตันตินันทตระกูล, ดร.อนงค์ หาญสกุล
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พศ.ดร.สมสมัย รัตนกรีฑากุล
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
พศ.ดร.ทวีศักดิ์ กสิพล
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ตำบลห้วยกะปิ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามตัวแปร เพศ อายุ รอบเอว ค่าดัชนีมวลกาย ค่าความดันโลหิต ประวัติญาติสายตรงป่วยด้วยโรคเบาหวาน และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์การปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถตนเองการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และความรู้สึกต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามี จำนวน 150 คน โดยสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการทดสอบค่าสัมประสิทธิสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน โดยใช้โปรแกรมประมวลผลสำเร็จรูป

ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานชนิดที่2 มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปรับปรุง

2. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มี เพศ อายุ ความดันโลหิต เส้นรอบเอว ค่าดัชนีมวลกาย และประวัติญาติสายตรงป่วยด้วยโรคเบาหวาน ต่างกันมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน

3. การรับรู้ประโยชน์การปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถตนเองการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และความรู้สึกต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. การรับรู้อุปสรรคการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มเสี่ยงสูง

Abstract

The objective of this survey research were to study and compare the health promotion behaviors of on high risks in population of type 2 diabetes mellitus. The studied variables weresex, ages, BMI, waistline, blood pressure and history of type 2 diabetes mellitus in family types of service. The correlation between perceived benefit of health promotion, perceived barrier of health promotion, perceived self – efficacy, perceived health status and health promotion of merchants were analysed.

The samples in this study were 150 merchants selected by simple random sampling. Questionnaires constructed by the researcher were used to collect the data. Percentage,arithmetic mean, standard deviation, t-test, one way analysis or F-test, Pearson productmoment correlation coefficient were used toanalysed the data by a computer program.

The results of this were as follows:

1. The high risks in population of type 2 diabetes mellitus had poor level of health promotion behavior.

2. The high risks in population of type 2 diabetes mellitus sex, ages, BMI, waistline, blood pressure and history of type 2 diabetes mellitus in family types of service al level had no significant difference in health promotion behavior.

3. Perceived benefit of health promotion, perceived self – efficacy and perceived health status had positive correlation with health promotion behavior at .05 level.

4. Perceived barrier of health promotion had negative correlation with health promotion behavior at .05 level.

Keywords: Health promotion behavior, High risks

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังในกลุ่มโรคไม่ติดต่อรักษาไม่หายขาดและสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้และยังเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญของทั่วโลกองค์การอนามัยโลกคาดว่าในพ.ศ.2573 ทั่วโลก มีผู้ป่วยเบาหวานเพิ่มขึ้นประมาณ 38 2ล้านคน รวมถึงประเทศไทยพบว่าปัจจุบันมีผู้ป่วยเบาหวาน 3. 2ล้านคนคาดว่าในปี พ.ศ. 2578 เพิ่มจำนวนประมาณ 4.3 ล้านคนและมีคนไทยมากกว่า 180 คน/วัน เสียชีวิตจาก

โรคเบาหวาน ในปัจจุบันพบว่าคนไทย 4.1 ล้านคน มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคเบาหวาน (ชัชลิต รัตรสาร, 2013) โดยพบอัตราป่วยในปี พ.ศ.2554, 2555 และ 2556 เท่ากับ 968.2, 1,050.1 และ 698.7 ต่อแสนประชากร ตามลำดับ จังหวัดชลบุรีเป็นจังหวัดหนึ่งที่พบอัตราการป่วยโรคเบาหวานในปี พ.ศ.2554, 2555 และ2556 เท่ากับ 971.7, 977.0 และ 935.7 ต่อแสนประชากร (กรมควบคุมโรค, 2556)

ผลกระทบในระดับบุคคลพบว่ามีผลกระทบทั้งด้านร่างกายและจิตใจด้านร่างกาย โรคเบาหวานทำให้มีความผิดปกติของระบบประสาทส่วนปลาย จอประสาทตาเสื่อม โรคหลอดเลือดหัวใจ สมอง และโรคไตรวมถึงแผลบริเวณเท้าเมื่อเกิดขึ้นยากต่อการดูแลรักษา และผลกระทบทางด้านจิตใจพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าถึง 2 เท่าเมื่อเทียบกับประชาชนกลุ่มปกตินำมาซึ่งเป็นภาวะคิดฆ่าตัวตาย (สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองชลบุรี, 2555) รวมถึงผลกระทบต่อครอบครัว โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจเป็นการเพิ่มภาระการดูแลและค่าใช้จ่ายของครอบครัว โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายเพื่อการดูแลสุขภาพในระยะยาว ถึงแม้รัฐบาลจะให้ใช้สิทธิการรักษาหลักประกันสุขภาพทั่วหน้า แต่ค่าใช้จ่ายในการเดินทางมารับบริการการรักษาพยาบาล ผู้ป่วยและญาติต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเอง รวมถึงบุคคลในครอบครัวต้องหยุดงาน เพื่อพาผู้ป่วยมารับบริการตามแพทย์นัดนอกจากนี้ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน นำมาถึงการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ทางสังคม บางคนกลายเป็นคนพิการบางครั้งต้องลาออกจากงานประจำหรือตำแหน่งที่ได้รับมอบหมายทางสังคม ถ้าความพิการนั้นมีผลกระทบต่องาน และประเทศต้องเสียค่าใช้จ่ายจำนวนมากในการดูแลรักษาพยาบาลอย่างต่อเนื่อง ประมาณปีละ 3.5-8.4 หมื่นล้านบาท (ราม รังสินธุ์, 2555) ซึ่งนับว่าเป็นเงินจำนวนมหาศาล ที่ประเทศต้องรับผิดชอบ จากผลกระทบที่เกิดขึ้นจากโรคเรื้อรังที่สามารถป้องกันได้ (สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย, 2554)

อาการของโรคเบาหวานในระยะแรกๆ จะสังเกตได้ยากจะทราบก็ต่อเมื่อมีภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ เช่นมีแผลหายยาก หรือมองภาพไม่ชัดเมื่อมารับการตรวจด้วยอาการดังกล่าวถึงจะทราบว่าเป็นผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่โดยเฉลี่ยพบว่าผู้ป่วยรายใหม่จะเขารับการตรวจวินิจฉัยช้าไปประมาณ 9-12 ปี (วิชัย เอกพลากร, 2548)

รับรองจริยธรรมการวิจัย

วิจัยฉบับนี้ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ MF4Version1: 15/7/2556

งานวิจัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการจัดการสร้างเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนของประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ตำบลห้วยกะปิ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ตำบลห้วยกะปิ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จำแนกตามตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพกับการรับรู้ประโยชน์การปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและความรู้สึกที่มีต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

สมมติฐานในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

1. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงฯ ที่มีอายุต่างกันจะมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพต่างกัน

2. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงฯ ที่มีเพศต่างกันจะมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพต่างกัน

3. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงฯ ที่มีค่าดัชนีมวลกายต่างกันจะมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพต่างกัน

4. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงฯ ที่มีรอบเอวต่างกัน จะมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพต่างกัน

5. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงฯ ที่มีความดันโลหิตต่างกัน จะมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพต่างกัน

6. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงฯ ที่มีประวัติญาติสายตรงป่วยโรคเบาหวานต่างกัน จะมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพต่างกัน

7. การรับรู้ประโยชน์การปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

8. การรับรู้อุปสรรคการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

9. การรับรู้ความสามารถการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

10. ความรู้สึกต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรในการวิจัยนี้เป็นประชาชน กลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานชนิดที่2 ตำบลห้วยกะปิ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จำนวน 245 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จานวน 150 คน ตามเกณฑ์การกาหนดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970, p. 608) โดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling : SRS)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งสร้างขึ้นเพื่อศึกษาเรื่องพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงฯโดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยอารมณ์และการคิดรู้ที่เฉพาะเจาะจงกับพฤติกรรมประกอบด้วยการรับรู้ประโยชน์การปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพการรับรู้อุปสรรคการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และความรู้สึกต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพจำนวน 45 ข้อ แบ่งออก 5 ระดับดังนี้ มากที่สุด มาก ปานกลาง

น้อยและน้อยที่สุดเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 3.68-5.00 เท่ากับ ระดับดีคะแนนเฉลี่ย 2.34-3.67 เท่ากับระดับปานกลางคะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33 เท่ากับ ระดับน้อย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ จำนวน 13 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางวัน ปฏิบัตินานๆ ครั้ง และไม่ปฏิบัติ เกณฑ์คะแนนเฉลี่ยดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 3.01-4.00 เท่ากับระดับดี คะแนนเฉลี่ย 2.01-3.00 เท่ากับระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.00 เท่ากับระดับไม่ดี

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยพิจารณาจากค่า IOC ใช้เกณฑ์เลือกข้อที่ได้ค่า IOC มากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 ผลปรากฏว่า ได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.40-0.90 สำหรับข้อความที่มีค่า IOC ไม่ถึง 0.50 ได้นำมาปรับแก้ภาษาให้มีความชัดเจนขึ้นตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และนำไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจะนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มที่ศึกษา แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เรียกว่ากลุ่มทดลองใช้เครื่องมือ จำนวน 30 คน ผล (Try Out) แล้วนำมาตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลด้วย วิธีของครอนบัค (Cronbach Alpha Procedure) เพื่อมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ดังนี้ แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์การปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพค่า Cronbach Alpha Procedure เฉลี่ยทั้งฉบับ 0.86 การรับรู้อุปสรรคการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพค่า Cronbach Alpha Procedure เฉลี่ยทั้งฉบับ 0.84 การรับรู้ความสามารถตนเองการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพค่า Cronbach Alpha Procedure เฉลี่ยทั้งฉบับ 0.86 ความรู้สึกต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพค่า Cronbach Alpha Procedure เฉลี่ยทั้งฉบับ 0.81 และพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพค่า Cronbach Alpha Procedure เฉลี่ยทั้งฉบับ 0.86

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 8 มกราคม - 31 มีนาคม 2557

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์โดยใช้สถิติดังนี้

สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานในการทดสอบปัจจัยส่วนบุคคล

การทดสอบหาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรสองกลุ่มที่อิสระจากกัน โดยการหาค่า (Independent samples t-test) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 2,4,5, และ 6

การทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่าสองกลุ่มขึ้นไป โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 1 และ 3

การทดสอบหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์การปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ความรู้สึกต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาของประชาชนกลุ่มเสี่ยงฯ โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

(Pearson Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 7-8-9-10 (ชูศรี วงค์รัตนะ, 2550)

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ตำบลห้วยกะปิ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยดังนี้

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงฯ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 อายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 45-54 ปี จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 31.3 มีญาติสายตรงป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่ ไม่มี จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 68 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงต่ำกว่า 23.0 กก./ $ม^2$ จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 62.0 รอบเอว ส่วนใหญ่เพศชายมีรอบเอวน้อยกว่า 90 เซนติเมตร จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 เพศหญิงส่วนใหญ่มีรอบเอวน้อยกว่า 80 เซนติเมตร จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 24.7 ความดันโลหิตพบว่า ส่วนใหญ่มีค่าดันโลหิตอยู่ในช่วงปกติ จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 72.0

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การรับรู้ประโยชน์การปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติสร้างเสริมสุขภาพและความรู้สึกต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ปัจจัย	n	$\overline{X}$	SD	การแปรผล
การรับรู้ประโยชน์การปฏิบัติพฤติกรรมฯ	150	2.15	.73	น้อย
การรับรู้อุปสรรคการปฏิบัติพฤติกรรมฯ	150	3.97	.60	มาก
การรับรู้ความสามารถการปฏิบัติพฤติกรรมฯ	150	2.41	.56	ปานกลาง
ความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรมฯ	150	2.17	.54	น้อย
พฤติกรรมสุขภาพสร้างเสริมสุขภาพฯ	150	1.97	.46	ปรับปรุง

จากตารางที่ 1 พบว่า ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงฯ มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ระดับปรับปรุง ($\overline{X}$=1.97,SD=.46) การรับรู้ประโยชน์การปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ระดับน้อย ($\overline{X}$=2.15, SD=73) การรับรู้อุปสรรคการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ระดับมาก ($\overline{X}$=3.97,SD=.60) การรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติสร้างเสริมสุขภาพ ระดับปานกลาง ($\overline{X}$=2.41,SD=.56) ความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ระดับน้อย ($\overline{X}$=2.17,SD=.54)

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของ คะแนนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ จำแนกตาม อายุและดัชนีมวลกาย

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
1. อายุ	ระหว่างกลุ่ม	5	.74	.18	.88	.47
	ภายในกลุ่ม	145	30.78	.21		
	รวม	150	31.53			
2. ดัชนีมวลกาย	ระหว่างกลุ่ม	3	134	.06	.31	.73
	ภายในกลุ่ม	147	31.39	.21		
	รวม	150	31.53			

จากตาราง 2 พบว่า ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงฯ ที่มี อายุ และค่าดัชนีมวลกายต่างกันมี พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที.05

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ จำแนกตาม เพศ เส้นรอบเอว ประวัติญาติสายตรงป่วยด้วยโรคเบาหวาน และ ความดันโลหิต

ตัวแปร		n	$\bar{X}$	sd	t	p
เพศ	ชาย	80	1.86	.41	2.48	.55
	หญิง	70	2.07	.48	2.48	
เส้นรอบเอว	ไม่มี	109	1.99	.47	.63	.45
	มี	41	1.93	.43	.66	
ประวัติญาติสายตรง	ไม่มี	103	1.95	46	.95	.69
ป่วยด้วยโรคเบาหวาน	มี	47	2.02	.44	.95	
ความดันโลหิต	ไม่มี	145	1.96	.46	1.25	.735
	มี	5	2.16	.41	.95	

จากตารางที่ 3 พบว่า ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงฯ ที่มี เพศ รอบเอว ความดันโลหิต และประวัติญาติสายตรงป่วยด้วยโรคเบาหวาน ต่างกัน มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์การปฏิบัติพฤติกรรมฯ การรับรู้อุปสรรคการปฏิบัติพฤติกรรมฯ การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติฯ และความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรมฯ ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ของประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ปัจจัย	n	r	p
การรับรู้ประโยชน์การปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	150	0.019*	0.192
การรับรู้อุปสรรคการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	150	-0.209*	0.103
การรับรู้ความสามารถการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	150	0.205*	0.104
ความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	150	0.466*	0.104

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

ตารางที่ 4 พบว่า และการรับรู้ประโยชน์การปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติสร้างเสริมสุขภาพ และความรู้สึกต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05 และการรับรู้อุปสรรคการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ตำบลห้วยกะปิ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี สามารถนำมาอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. ผลการศึกษา พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ พบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงฯอยู่ในระดับคะแนนเฉลี่ยระดับปรับปรุง อาจอภิปรายผลได้ว่าการรับรู้ประโยชน์การปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพระดับน้อย เนื่องจาก ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงฯ ไม่มีความรู้หรือมีความรู้แต่รู้ไม่จริง เมื่อขาดความรู้ไม่ทราบว่าจะปฏิบัติแล้วส่งผลดีอย่างไร และถ้าไม่ปฏิบัติแล้วจะส่งผลเสียอย่างไร จึงเลือกปฏิบัติพฤติที่ทำให้ตนเองสบายไม่ปวดเมื่อยไม่เสียเวลา สอดคล้องกับแนวคิดของ เพนเดอร์ (Pender,2006) ที่ว่าการคาดการณ์ต่ออุปสรรคที่จะขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ ว่าทำแล้วเกิดขึ้นจริงในการรับรู้ของแต่ละบุคคลและผลกระทบที่ตามมา นั่นคือ การเลือกไม่ปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ตั้งใจจะทำตั้งแต่เริ่มแรก เพราะมองไม่เห็นประโยชน์ที่จะได้รับหลังปฏิบัติพฤติกรรมก็จะเป็นสาเหตุหนึ่งที่กระตุ้นให้บุคคลละเลยการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพนั้นๆ ดังนั้นจึงเป็นสาเหตุหนึ่งทำให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงฯ มีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ระดับปรับปรุง สอดคล้องกับการศึกษาของ เพชรรัตน์ เกิดดอนแฝก(2554) ศึกษาเรื่องการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานตามเกณฑ์และวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพในญาติสายตรงลำดับแรกของผู้ที่เป็นเบาหวานพบว่า การเป็นญาติสายตรงของผู้ที่เป็นเบาหวานไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ไม่สอดคล้อง

กับการศึกษาของ อรรถพงศ์ เพ็ชร์สุวรรณ์ (2552) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน กรณีศึกษาผู้รับบริการทางการแพทย์เขตสถานีอนามัย อำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี พบว่า พฤติกรรมสุขภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน อยู่ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สายทิพย์ สารี (2554) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ที่มีอาชีพค้าขายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่าผู้ที่มีอาชีพค้าขายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ นฤมล หิรัญวัฒนะ (2550) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนายทหารประทวนสังกัดกองบัญชาการกองทัพบก พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนายทหารประทวน สังกัดกองบัญชาการกองทัพบกอยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลการศึกษา การวิเคราะห์ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรสองกลุ่มที่อิสระจากกันโดย (Independent samples t-test) ของคะแนนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงฯ พบว่า ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงฯ ที่มี เพศ รอบเอว ความดันโลหิต และประวัติญาติสายตรงป่วยด้วยโรคเบาหวาน ต่างกัน มีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ 2,4,5 และ 6 ที่ว่าด้วย ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงฯ ที่มี เพศ รอบเอว ความดันโลหิต และประวัติญาติสายตรงป่วยด้วยโรคเบาหวาน ที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ สายทิพย์ สารี (2554) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ที่มีอาชีพค้าขายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่าผู้ที่มีอาชีพค้าขายที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างสอดคล้องกับการศึกษาของ วีรวรรณ ห้วยหงส์ทอง (2547) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ศึกษานครปฐม เขต 1 และเขต 2 พบว่า ครูประถมศึกษาสังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษานครปฐม เขต 1 และเขต 2 ที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน

3. ผลการศึกษาการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One- way analysis of variance) ของคะแนนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงฯ พบว่า ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงฯ ที่มี อายุ และค่าดัชนีมวลกาย ต่างกันมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ 1 และ 3 ที่ว่าด้วย ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงฯ ที่มีอายุ และค่าดัชนีมวลกาย ที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ สายทิพย์ สารี (2554) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ที่มีอาชีพค้าขายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่าผู้ที่มีอาชีพค้าขายที่มี อายุ ต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ พงษ์เทพ เกตุไสว (2544) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับตำบลจังหวัดปทุมธานี ทีมีอายุต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สุธีรา เทศวงษ์ (2543) พบว่า ผู้สูงอายุที่มารับบริการการตรวจรักษาในแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลกลางที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรม

ส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์การปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถตนเองการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และความรู้สึกต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพการรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และความรู้สึกต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที.05 และการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางลบต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน 7,8,9 และ 10 ที่ว่า การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และความรู้สึกต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางลบต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพสอดคล้องกับการศึกษาของ สายทิพย์ สารี (2554) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ที่มีอาชีพค้าขายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ที่มีอาชีพค้าขาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และ การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางลบ กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะในการสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำข้อมูลไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการจัดการสร้างเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนของประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2

2. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพในแต่ละด้าน เพื่อจะได้ทราบปัจจัยและวิธีการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมนั้นๆ ที่ชัดเจน อันเป็นประโยชน์ในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต

3. ควรมีการศึกษารูปแบบกิจกรรมต่างๆ ที่เน้นการรับรู้ความสามารถของตน อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการรับรู้ประโยชน์ในการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านต่างๆ เพื่อกระตุ้นประชาชนสามารถปฏิบัติได้ และคิดว่าเป็นสิ่งที่ไม่ยากต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพนั้นๆ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ให้ทุนสนับสนุนการศึกษาในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข.2556. **ข้อมูลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(2556).** สำนักโรคไม่ติดต่อกรมควบคุมโรค.

ชัชลิต รัตรสาร.2013. **การระบาดของโรคเบาหวานและผลกระทบที่มีต่อประเทศไทย.** กรุงเทพมหานคร. Novo Nordisk Pharma (Thailand) Ltd;

ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2550. **เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย.** นนทบุรี: ไทเนรมิตกิจอินเตอร์โปรแกรสซิฟ.

วิชัย เอกพลากร.2548.**รายงานการศึกษาพัฒนาดัชนีความเสี่ยงต่อเบาหวาน.** กรุงเทพฯ;

วีรวรรณ ห้วยหงส์ทอง. (2547). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่ 5 การศึกษานครปฐม เขต 1 และ เขต 2.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ถ่ายเอกสาร).

ราม รังสินธุ์, ปิยทัศน์ ทัศนาวิวัฒน์ และ คณะทำงาน (2555).**การประเมินผล การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และความดันโลหิตสูงของโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขและโรงพยาบาลในสังกัดกรุงเทพมหานคร.**กรุเทพฯ:สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ(ถ่ายเอกสาร).

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลห้วยกะปิ.(2555).**ทะเบียน NCD ปีงบประมาณ 2554-2556.**

พงศ์เทพ เกตุไกว.(2544).**พฤติกรรมของเจ้าหน้าที่ 5 สาธารณสุขระดับตำบลในจังหวัดปทุมธานี.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาศรีนครินทรวิโรฒ.(ถ่ายเอกสาร).

เพชรรัตน์ เกิดดอนแฝก. (2554).**การรับรู้ความเสี่ยง ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานตามเกณฑ์ และวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพในญาติสายตรงลำดับแรกของผู้ที่เป็นเบาหวาน.** Rama Nurs J • May - August 2010 Vol. 16 No. 2 171(169-184)

นฤมล หิรัญวัฒนะ. (2550). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนายทหารประทวน สังกัดกองบัญชาการกองทัพบก.** ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ถ่ายเอกสาร).

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองชลบุรี.2555.**สรุปผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยง NCD ชลบุรี.**

สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย. 2554. **แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน.**กรุงเทพฯ: ศรีเมืองการพิมพ์.(ถ่ายเอกสาร).

สิทธิ์ ธีรสรณ์. 2552. **เทคนิคการเขียนรายงานวิจัย.** (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.(ถ่ายเอกสาร).

สายทิพย์ สารี.(2554). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ที่มีอาชีพค้าขายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.** ปริญญานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.(ถ่ายเอกสาร).

สุธีรา เทศวงษ์. (2543). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้ป่วยสูงอายุที่มารับบริการตรวจรักษาในแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลกลาง.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ถ่ายเอกสาร).

อรรถพงศ์ เพ็ชร์สุวรรณ์. (2552). **พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวานกรณีศึกษาผู้รับบริการทางการแพทย์เขตสถานีอนามัยอำเภอหนองจิกจังหวัดปัตตานี (ถ่ายเอกสาร).**

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

Pender, N,J; Murdaugh, C, L.; & Parsons.(2006). **Health Promotion in Nursing Practice. 4th ed.** New Jersey: Pearson Education

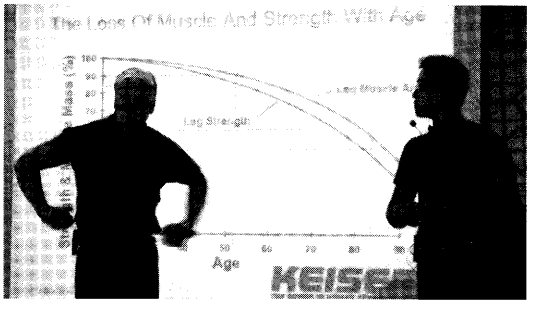
เครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลม (Pneumatic Power training)

ดร.ไวพจน์ จันทร์เสม
สถาบันการพลศึกษา

เครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลม (Pneumatic Power training) ของ Keiser เป็นเครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อที่ตอบสนองความต้องการในการฝึกนักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถฝึกได้ทั้งความแข็งแรง ความเร็ว และพลังของกล้ามเนื้อ มีความปลอดภัยในการฝึกที่เกิดจากการกระชาก การดึงและดัน วิธีการและกลไกการทำงานของเครื่องมือได้มาจากการระดมสมองของคนที่มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ในการฝึกสมรรถภาพร่างกาย ความสำเร็จของนักกีฬาอาจจะไม่ได้ขึ้นอยู่กับความแข็งแรง แต่อยู่ที่ความเร็ว เพราะบางคนที่แข็งแรง แต่ถ้าไม่ฝึกอย่างถูกต้องก็ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้เร็ว เครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลม จึงเป็นผู้ที่มีบทบาทต่อการฝึก ให้ตอบสนองนักกีฬาได้เป็นอย่างดี โดยคิดค้นรูปแบบของเครื่องมือวิธีการฝึกให้นักกีฬาแข็งแรงขึ้น เร็วขึ้นได้

ปัจจัยแห่งความสำเร็จของนักกีฬา คือการฝึกด้วยเครื่องมือที่ช่วยพัฒนาได้จริง ด้วยวิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยเฉพาะการฝึกพลัง (Power) ซึ่งเป็นสมการของแรงคูณด้วยความเร็ว กล่าวคือถ้าเรามีการออกแรงมากเท่าใดด้วยความเร็วสูงสุด ก็จะได้ค่าพลังออกมา ผู้ฝึกสอนที่มีชื่อเสียงในด้านการฝึกของอเมริกา คือ แรนดี้ ฮันติงตั้น ซึ่งเขามีความเข้าใจและให้ความสำคัญในเรื่องพลัง (Power) ของนักกีฬา เขาได้ฝึกนักกรีฑาที่ชื่อ ไมค์ เพาเวท ซึ่งเป็นนักกระโดดไกล ของอเมริกาที่สามารถรักษาสถิติโลกได้อย่างยาวนาน และข้อดีของเครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลมของ Keiser คือนักกีฬาสามารถออกแรงได้อย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องกังวลกับการกระชากของเครื่องมือฝึก ทำให้นักกีฬาฝึกได้เร็วในการออกแรงให้สูงสุด โดยไม่เกิดการบาดเจ็บ





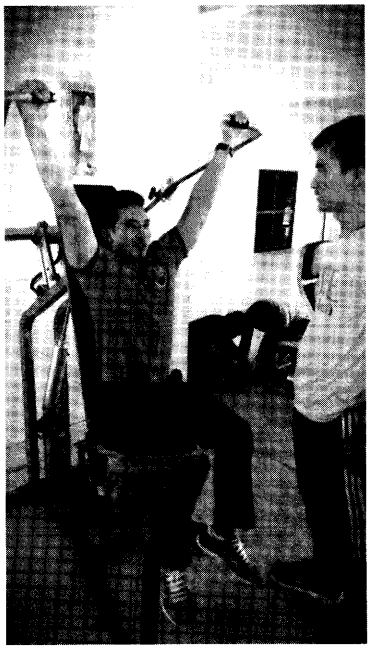
มีงานวิจัยของ Roger Fielding ได้ทำการฝึกความแข็งแรง และพลังกล้ามเนื้อในท่า Knee Extension และท่า Leg curl ในกลุ่มผู้สูงอายุ 65 ปี 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน กลุ่ม 1 ฝึกความแข็งแรง กลุ่ม 2 ฝึกพลังกล้ามเนื้อ ผลวิจัยพบว่า กลุ่มที่ฝึกพลังกล้ามเนื้อ ยังส่งผลให้สร้างความแข็งแรงได้ด้วย

ถ้าเปรียบเทียบระหว่างนักทุ่มน้ำหนักกับนักยกน้ำหนัก จะเห็นว่านักยกน้ำหนักจะออกแรงมากกว่านักทุ่มน้ำหนักถึง 4 เท่า แต่พลังความเร็วที่เคลื่อนไหวของนักทุ่มน้ำหนักจะมากกว่านักยกน้ำหนักถึง 2 เท่า

	แรง	พลัง
นักทุ่มน้ำหนัก	513 N	5075 N
นักยกน้ำหนัก	2000 N	3163 N

เราจึงจำเป็นต้องรู้บริบทของกีฬาชนิดนั้นๆ ก่อน ว่าต้องการพลังความเร็วในการเคลื่อนไหวมากน้อยแค่ไหน ข้อดีอีกอย่างของเครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลม คือการทำงานของเครื่องมือนี้จะทำให้นักกีฬาออกแรงตั้งแต่ต้นจนจบการเคลื่อนไหวเท่ากันหมด นั้นหมายความว่านักกีฬาต้องออกแรงเท่าๆ กันตลอดการเคลื่อนไหว ตัวอย่างการยกท่า Half squat ระหว่างการใช้เครื่อง Free weight กับ เครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลมของ Keiser จะพบว่านักกีฬาที่ฝึกด้วยเครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลม มีการพัฒนาพลังกล้ามเนื้อได้มากกว่า Free weight ถ้านักกีฬาสลับใช้เครื่องนักกีฬาที่ใช้ Free weight เปลี่ยนมาใช้เครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลม จะพัฒนาพลังกล้ามเนื้อได้ดีขึ้นกว่าใช้ Freeweight เช่นเดียวกัน

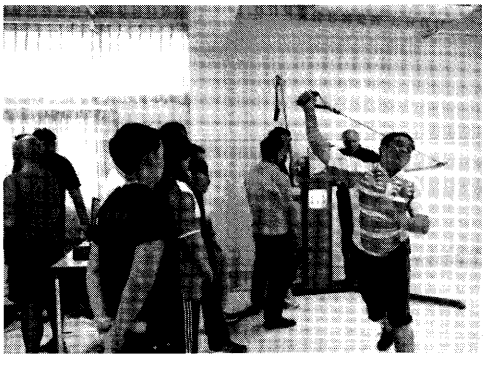
สำหรับความแตกต่างของเครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลม กับ Free weight ทั่วไปกล่าวคือเครื่องมือออกกำลังกายแบบที่ใช้แรงดันลม สามารถช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกายทั้งความแข็งแรง ความเร็ว ออกแรงให้กล้ามเนื้อหดตัวทั้งแบบ Concentric contraction และ





Eccentric contraction ซึ่งเรียกว่าการหดตัวแบบ Isotonic ดังนั้นเครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลม จึงเป็นเครื่องมือที่ให้กล้ามเนื้อออกแรงได้เต็มที่ และที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ความปลอดภัยในการฝึกขณะที่ออกแรง เราจะออกแรงได้อย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องกลัวว่ามีการกระชากตามโมเมนตั้มที่เกิดจากการออกแรง และอีกประการหนึ่งสามารถฝึกการออกแรงลักษณะ Eccentric contraction ได้ดีมากเพราะเครื่องสามารถเพิ่มน้ำหนักได้ง่ายมากโดยกดปุ่มบวก ส่วนหลักการฝึกเพื่อพัฒนาพลังกล้ามเนื้อด้วยเครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลมนี้ มีหลักอยู่ว่าเราต้องหาความสามารถสูงสุดที่สามารถทำได้ (1RM) และพลังกล้ามเนื้อ ซึ่งเครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลมบางรุ่น สามารถวัดพลังสูงสุดได้เมื่อเราทราบพลังสูงสุดที่เรายกได้ เราจะสามารถนำมาจัดโปรแกรมการฝึกพลังกล้ามเนื้อต่อไปได้ วิธีการฝึกคือต้องออกแรงด้วยจังหวะที่เร็วและแรงที่สุด แล้วค่อยๆ ผ่อนกลับท่าเดิม ทำตามจำนวนครั้ง จำนวนเซตที่กำหนดไว้ในการออกแรงแต่ละครั้ง โดยต้องตั้งใจในการออกแรงแต่ละครั้งให้แรงและเร็วที่สุด และต้องควบคุมท่าทางการเคลื่อนไหวให้ถูกต้อง จัดท่าทางการออกแรงให้สามารถใช้กล้ามเนื้อที่จะออกแรงหดตัวให้เต็มที่ บางเครื่องจะมีสายรัดหรือเบาะล็อคอวัยวะส่วนที่ไม่เกี่ยวข้องไม่ให้ขยับเพื่อให้กล้ามเนื้อที่ต้องการออกแรงได้อย่างเต็มที่ อีกทั้งวิธีการเพิ่มและลดความหนักทำได้ง่ายเพียงกดปุ่มบวกหรือลบก็สามารถปรับน้ำหนักตามที่ต้องการได้

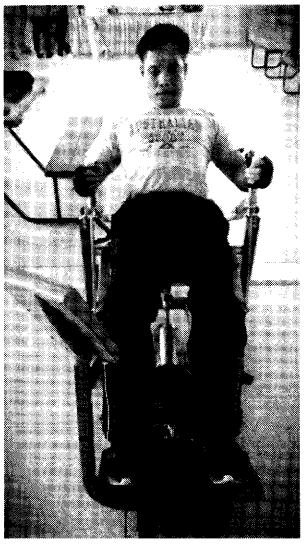
เครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลมได้พัฒนาเครื่องมือให้ตอบสนองความต้องการการฝึก ในรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่างๆ แม้แต่การฝึกในอวกาศก็ได้ออกแบบ ให้สามารถฝึกในที่ที่ไร้น้ำหนักได้ และออกแบบให้ใกล้เคียงกับการเคลื่อนไหวจริงในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด เครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลม จึงเป็นอุปกรณ์การฝึกที่มีบทบาทในการพัฒนากล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะกลุ่มกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวของร่างกายกลุ่มใหญ่ๆ เช่น กลุ่มกล้ามเนื้อหน้าอก (Chest) จะใช้ท่า Chest press, Upper back or Row, Butterfly, Let pull-down ส่วนกลุ่มกล้ามเนื้อขา ได้แก่ท่า Leg press, Leg curl, leg Extension, Squat, calf, Runner, Standing tip กลุ่มกล้ามเนื้อลำตัว (Core) ได้แก่ท่า Abdominal, Low back กลุ่มกล้ามเนื้อไหล่ (Shoulder) ได้แก่ท่า Military press กลุ่มกล้ามเนื้อแขน (Arms) ได้แก่ท่า Armscurl, Triceps press และ Multi Functional เน้นการฝึกที่หลากหลายกลุ่มกล้ามเนื้อ





จากงานวิจัย พบว่าเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะสูญเสียกล้ามเนื้อและความแข็งแรงไป แต่ถ้าได้มีการฝึกกล้ามเนื้อจะสามารถลดการสูญเสียมวลของกล้ามเนื้อได้ และยังทำให้ความแข็งแรงเพิ่มขึ้นมากกว่าคนที่ไม่ได้ฝึกถึง 10% และพลังกล้ามเนื้อยิ่งอายุมากขึ้นพลังกล้ามเนื้อก็จะมากขึ้นเท่านั้น เพราะค่าของพลังกล้ามเนื้อมาจากผลคูณของความแข็งแรงกับความเร็ว คือถ้าความแข็งแรงและความเร็งลดลง ก็จะยิ่งทำให้พลังกล้ามเนื้อลดลงเป็น 2 เท่านั่นเอง นอกจากนั้น เครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลม ยังสามารถช่วยในการบำบัดฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังจากได้รับบาดเจ็บกล้ามเนื้อและข้อต่อ ซึ่งในหลักการบำบัดฟื้นฟูสภาพการบาดเจ็บโดยเริ่มด้วยการฝึกที่ค่อนข้างเบาและเคลื่อนไหวในจังหวะช้าๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อเกิดความแข็งแรงขึ้นมาก่อน ถึงจะสร้างระบบประสาทกล้ามเนื้อต่อไป โดยเพิ่มความหนักและความเร็วขึ้นตามลำดับ แต่เครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลมนั้นสามารถฝึกความแข็งแรงไปพร้อมกับการฝึกระบบประสาทกล้ามเนื้อได้ คือจะต้องเน้นความตั้งใจในการฝึกแต่ละครั้ง ซึ่งข้อดีของอุปกรณ์นั้นคือจะมีปุ่มที่สามารถปรับเพิ่มและลดความหนักและให้เหมาะสมกับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้กล้ามเนื้อพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดฟื้นฟูสภาพร่างกาย จึงเริ่มนำเครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลมมาใช้กันมากขึ้น

การหาค่าพลังกล้ามเนื้อด้วยเครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลมของ Keiser จะมีอุปกรณ์ทดสอบที่มีหน้าจอ 5 หน้าจอ ที่จะแสดงตัวเลขของความหนักที่เราออกแรงต้าน (Resistance) จำนวนครั้งในการยก (Reps) ค่าร้อยละของพลัง (Current power) ค่าพลัง (Peak power) และหน้าจอข้อมูลที่เครื่องจำข้อมูลให้เรา และจะมีชิปเก็บข้อมูลเก่าไว้ให้เราทราบและสามารถเชื่อมไปยังคอมพิวเตอร์ เพื่อเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลต่อไปได้ เราจะนำค่าร้อยละของพลังกล้ามเนื้อที่ทำได้มาจัดโปรมแกรมการฝึก เพื่อจะให้นักกีฬาพัฒนาพลังกล้ามเนื้อได้อย่างแท้จริง ถ้ามากกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ทำได้การฝึกนั้นอาจจะหนักเกินไป หรือถ้าน้อยกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ทำได้ จะไม่สามารถฝึกพลังกล้ามเนื้อได้เช่นเดียวกัน





ในการทดสอบแต่ละท่า จะได้ค่าพลังที่แตกต่างกันไปตามความสามารถของกล้ามเนื้อมัดนั้น ดังนั้นเราต้องจำท่าแต่ละท่าให้ได้ ว่าเราอยู่ในท่านั้นอย่างไร แล้วตั้งโหมดอยู่ที่โหมดทดสอบแล้วทำการทดสอบ 3 ครั้ง แล้วปรับน้ำหนักขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ แล้วทำอีก 3 ครั้ง เครื่องจะคำนวณค่าที่เหมาะสมให้กับเรา โหมดทดสอบให้กดปุ่มเพิ่มหรือลดเท่ากันจะขึ้น P1 ตรงหน้าจอขวาบน กดปุ่มเพิ่มความหนัก แล้วตั้งใจยกหรือดึงให้เร็วที่สุดและกลับอย่างช้าๆ เมื่อทำครบแล้วจะเข้าสู่ P2 โดยเพิ่มน้ำหนักขึ้นประมาณ 5 เท่าทำ 3 ครั้ง เมื่อทำครบแล้ว เครื่องจะคำนวณเปอร์เซ็นต์ที่เหมาะสมในการฝึกให้เรา แล้วจึงทำการฝึกที่ความหนักนั้น ทำการยกหรือดึงจนค่าพลังลดลงต่ำกว่า 80% จึงหยุดการฝึกในท่านั้น ข้อสำคัญคือ ต้องโฟกัสหรือตั้งใจ มีสมาธิในการยกหรือดึงแต่ละครั้งให้เต็มที่และอย่างรวดเร็ว ในการฝึกพลังกล้ามเนื้อ เราจะทำการยกหรือดึงน้ำหนักที่ได้จากการทดสอบฝึกท่านั้นไปจนกว่าค่าเปอร์เซ็นต์ลดลงไม่ถึง 80% เราถึงจะหยุดการฝึกในท่านั้น บางครั้งค่าที่เราฝึกเราสามารถทำต่อเนื่องเป็นจำนวนเกิน 30 ครั้งเราก็หยุดก็ได้ ดังนั้นเราจึงควรออกแบบโปรแกรมการฝึกเป็นเซตจำนวนครั้ง 10-15 ครั้ง/เซต โดยให้จังหวะเร็วที่สุดเท่าที่เราสามารถทำได้ ทำในท่าที่เราต้องการฝึกกล้ามเนื้อมัดนั้นๆ

สำหรับการใช้เครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลมของ Keiser สามารถนำมาใช้ในการวิจัยในประเด็นต่างๆ ได้ดังนี้คือ การศึกษาการออกแบบการหดตัวแบบ Concentric และ Eccentric ด้วยความสะดวกในการปรับเพิ่มหรือลดแรงต้าน การศึกษาการออกแรงที่มีความเร็วสูงสุดต่อการเพิ่มพลังกล้ามเนื้อในนักกีฬาชนิดต่างๆ การเปรียบเทียบการฝึกพลังโอเมตริกกับการฝึกด้วยเครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลมของ Keiser การเปรียบเทียบการฝึก Vertimax กับการฝึกเครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลม การเปรียบเทียบโปรมแกรมการฝึกรูปแบบต่างๆ โดยกำหนดปริมาณการฝึกที่แตกต่างกัน (Intensity, Rep, set, Rest)





สรุปได้ว่าเครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลมของ Keiser เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการสร้างพลังกล้ามเนื้อที่มีความสะดวกและปลอดภัยในการฝึกและยังเหมาะกับการบำบัดฟื้นฟูสภาพร่างกาย หลังจากการบาดเจ็บได้เป็นอย่างดี และมีวิธีการทดสอบเพื่อที่จะหาความหนักในการฝึกที่เหมาะสมและได้ผลอย่างแท้จริง อีกทั้งยังสามารถนำมาใช้ในการวิจัยและพัฒนานักกีฬาชนิดกีฬาต่างๆ ได้อีกด้วย

โภชนาการการกีฬาเพื่อการแข่งขันกีฬาทางน้ำ
Sport Nutrition for Aquatic Sports

ดร.สุกัญญา เจริญวัฒนะ
มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นการรวบรวมงานด้านโภชนาการการกีฬาเพื่อการแข่งขันกีฬาทางน้ำ โดยการศึกษาจากเอกสาร วารสาร บทความวิชาการและเอกสารที่เกี่ยวข้อง ในประเด็นของความต้องการพลังงานในช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขัน โภชนาการที่มีผลต่อการฝึกซ้อมและการปรับตัวทางกีฬา การฟื้นสภาพและการตอบสนองของแบบฝึก การบริโภคอาหารที่ผิดปกติในนักกีฬา ปัจจัยการเตรียมความพร้อมในการฝึก เช่นพัฒนาการตามวัยและการวางแผนเรื่องอาหาร ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในทุกระยะการแข่งขัน การเตรียมความพร้อมขององค์กร ผู้ฝึกสอน นักกีฬา ผู้ปกครอง ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬาควรมีการดูแลนักกีฬาให้มีการฝึกซ้อมที่ถูกหลักการ โดยมีปัจจัยที่เหมาะสม ปราศจากอันตรายต่อสุขภาพ มีการป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นการรักษาภาวะสุขภาพของนักกีฬาร่วมกับการเพิ่มสมรรถภาพทางกีฬา

คำสำคัญ : โภชนาการทางกีฬา/ การแข่งขันกีฬาทางน้ำ/ สารอาหาร/ ความสมดุลของพลังงาน /การฟื้นคืนสภาพ/ การบริโภคอาหารที่ผิดปกติ

Abstract

Sport nutritional for the aquatic sports was reviewed from the articles, journal, and research. The aims were reviewed the nutritional of aquatic sports for the balanced energy intake with energy requirements for physical training, nutritional strategies that impact training adaptation, post exercise recovery and different type of training and eating disorders in aquatic sports. The nutrition for aquatic sports was not only for training but also for the development for all phase competition. When the young athletes were organized by coach, parent or others, they should be nutrition planning from injuries and well being.

Keywords : sport nutrition/ aquatic sports/ nutrients/ energy balance/recovery/ eating disorders

บทนำ

โภชนาการกีฬา (Sport Nutrition) เป็นวิทยาศาสตร์ประยุกต์แขนงหนึ่ง ที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับสุขภาพและสมรรถภาพของคนทั่วไปและนักกีฬา โดยมีหลักการบริโภคอาหาร การย่อยและการดูดซึมเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ตลอดจนชนิดของอาหาร และสารอาหาร และอาหารที่เหมาะกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในช่วงการฝึกซ้อม การแข่งขัน และหลังการแข่งขัน นักกีฬาจะมีความต้องการสารอาหารและพลังงานจากสารอาหารที่เหมาะสมเพื่อการทำงานของร่างกายที่แตกต่างกัน

กีฬาว่ายน้ำในการแข่งขันระดับนานาชาติมีกีฬาหลายประเภท ได้แก่ การว่ายน้ำ การกระโดดน้ำ โปโลน้ำ ระบำใต้น้ำ และการว่ายน้ำในระยะไกล โดยกีฬาทางน้ำต้องการสมรรถภาพทางกายและรูปร่างที่เหมาะสมเพื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญของ ขนาดรูปร่าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สมรรถภาพในเชิงแอนแอโรบิก ทักษะสำคัญของกล้ามเนื้อและระบบประสาทและการทำงานที่สัมพันธ์ของกล้ามเนื้อและระบบประสาท คุณภาพของความสวยงามและศิลปะการเคลื่อนไหว และความอดทนในระบบแอโรบิก (Pyne & Sharp, 2014)

จากข้อตกลงของ International Swimming Federation (FINA) (Margo, 2014) ได้มีข้อสรุปความสำเร็จในกีฬาว่ายน้ำขึ้นอยู่กับการวางแผนเรื่องอาหารและโภชนาการ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในทุกขั้นตอนของนักกีฬาว่ายน้ำและจำเป็นในทุกช่วงพัฒนาการตามวัยของนักกีฬา ดังนั้นองค์กรต้องมีการดูแลนักกีฬาให้มีการฝึกซ้อมโดยปราศจากอันตรายต่อสุขภาพของนักกีฬาและท้ายสุดต้องมีการป้องกันและลดความเสี่ยงการบาดเจ็บทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ควรให้ความสำคัญในการศึกษาความต้องการพลังงานในการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายในการว่ายน้ำ

ความต้องการพลังงานในช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

พลังงานหมายถึงความสามารถในการทำงานโดยพลังงานเกิดจากเผาผลาญสารอาหาร แหล่งกำเนิดของพลังงานเกิดจากดวงอาทิตย์จากกระบวนการสังเคราะห์แสงของพืชสีเขียวทำให้เกิดปฏิกิริยาเคมีของกลูโคส มนุษย์และสัตว์ต้องการพลังงานเพื่อการดำรงชีวิต โดยพลังงานที่ได้จากการเผาผลาญพลังงานในอาหารต้องให้เกิดความสมดุลของพลังงานและเพื่อการดำรงชีวิต รูปแบบของพลังงานมีหลายแบบ ได้แก่ พลังงานความร้อน พลังงานเคมี พลังงานกล ในการทำงานของเซลล์ที่มีลักษณะเฉพาะล้วนต้องการพลังงานเพื่อให้ร่างกายทำงานและดำรงชีวิต เช่น กระบวนการทางเคมีเพื่อการสังเคราะห์พลังงานจากอาหารสำหรับเนื้อเยื่อและกล้ามเนื้อของร่างกาย การนำไฟฟ้าของระบบประสาท การทำงานในเชิงกลเพื่อการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและการเกิดความร้อนเพื่อการรักษาอุณหภูมิของร่างกายเป็นต้น ความต้องการสารอาหารตามมาตรฐานของแต่ละประเทศมีความแตกต่างกัน หลักการคือสารอาหารและพลังงานจะต้องเพียงพอกับการเจริญเติบโตกับเพศ วัย ขนาดของร่างกาย ความต้องการพลังงานจะเพิ่มมากขึ้นจากการเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา (นิธิยาและวิบูลย์, 2537) เมื่อออกกำลังกายการทำงานในทุกระบบของร่างกายจะเพิ่มมากขึ้น ระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อเป็นระบบหลักในการทำงาน

เพื่อการเคลื่อนไหว โดยระบบประสาททำหน้าที่สั่งการให้ร่างกายใช้กล้ามเนื้อทำงาน และเมื่อกล้ามเนื้อทำงานจะเกิดการเปลี่ยนแปลงพลังงานในด้านเคมี ฟิสิกส์กลศาสตร์และไฟฟ้า ซึ่งในเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายต้องมีการทำงานแบบผสมผสานอย่างสมดุลจึงมีการทำงานที่เต็มประสิทธิภาพ

เนื่องจากนักกีฬามีการเพิ่มการใช้พลังงานสำหรับการเคลื่อนไหว การฝึกซ้อมและการแข่งขัน ทำให้ต้องรับประทานอาหารปริมาณมากกว่าบุคคลทั่วไป ความต้องการอาหารต้องเพิ่มสัดส่วนของพลังงานจากอาหาร และปริมาณของอาหาร โดยการรับประทานอาหารแต่ละชนิดของนักกีฬาและประชาชนทั่วไปไม่แตกต่างกันในเรื่องคุณภาพ เพียงแต่นักกีฬาต้องได้รับในปริมาณที่มากกว่า นักกีฬาเยาวชนที่อายุต่ำกว่า 18 ปี มีความต้องการพลังงานจากสารอาหารเกือบเท่ากับผู้ใหญ่ และเมื่อมีการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาในนักกีฬาเยาวชน ต้องมีการรักษาความสมดุลสำหรับการเจริญเติบโตและการฝึกซ้อมกีฬา ความสมดุลเหล่านี้จึงมีความจำเป็นต้องเพิ่มพลังงานที่ใช้ต่อน้ำหนักตัวต่อวันแล้วยังต้องได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นอีกอีกประมาณ 500-1000 กิโลแคลอรีต่อวัน (Coleman & Steen, 2000) เพื่อให้มีพลังงานที่เพียงพอเพื่อใช้สำหรับการรักษาสมดุลของพลังงานที่ใช้ในการฝึก การแข่งขัน และการเติบโตตามพัฒนาการด้วย สิ่งเหล่านี้ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครองจึงต้องมีทั้งศาสตร์และศิลป์ในการเตรียมหรือแนะนำด้านโภชนาการให้นักกีฬาอย่างเหมาะสม

ความต้องการพลังงานของนักกีฬาจากอาหารที่รับเข้าไปควรมีความสมดุลกับพลังงานที่ใช้ต่อวัน (กิโลแคลอรี่ต่อวัน) โดยพลังงานจากสารอาหารหลักให้พลังงานที่รับประทานควรคิดอัตราส่วนของคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีนเป็น 60: 30: 10 (Manore & Thomson, 2000) ต้องมีความหลากหลายของอาหารเพื่อให้ได้องค์ประกอบของสารอาหารต่างชนิดกันเข้าไปทำหน้าที่ในร่างกายแตกต่างกัน การเพิ่มจำนวนหรือขนาดของการรับประทานอาหารในแต่ละชนิด เพื่อให้เหมาะสมกับการทดแทนพลังงานที่ใช้ไปในการฝึกและการแข่งขัน โดยเมื่อร่างกายได้รับสารอาหารคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีนแล้วจะถูกออกซิไดซ์ทำให้เกิดพลังงานและความร้อน แต่ร่างกายไม่ได้ใช้สารอาหารทั้ง 3 ชนิดพร้อมกัน ร่างกายจะใช้คาร์โบไฮเดรตเป็นอันดับแรก เมื่อคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอจึงจะมาใช้ไขมันเป็นลำดับที่สอง ซึ่งไขมันนอกจากจะเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแล้ว ยังให้กรดไขมันจำเป็นแก่ร่างกายอีกด้วย ถ้าร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่เพียงพอจึงจะออกซิไดซ์โปรตีนเพื่อให้เป็นพลังงานต่อไปตามลำดับ (McArdle, Katch, & Katch, 2008)

ดังนั้นการเล่นกีฬา จึงต้องให้ความสำคัญสำหรับอาหารที่ใช้เป็นอันดับแรกคือคาร์โบไฮเดรตที่ได้รับจากอาหารในกลุ่มของข้าวแป้ง กลุ่มผักและผลไม้ที่ให้พลังงานเพื่อนำไปใช้ในการเป็นพลังงานทดแทนได้อย่างรวดเร็วและเพื่อใช้เป็นพลังงานสำรองได้ในการฝึกและการแข่งขันได้อีกต่อไป

โภชนาการที่มีผลต่อการฝึกซ้อมและการปรับตัวทางกีฬา

มื้ออาหารมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการเพิ่มพลังงานนักกีฬาว่ายน้ำมีการฝึกซ้อม 4-6 ชั่วโมงต่อวัน จึงจำเป็นต้องได้รับพลังงานเพิ่มเติมจากการได้รับพลังงานอาหารจากมื้อหลัก 3 มื้อ โดยเพิ่มเป็นมื้ออาหารว่างที่ให้พลังงานคั่นในระหว่างมื้อหลักจะทำให้นักกีฬาได้รับพลังงานอย่างเพียงพอใน

การฝึกซ้อมและเป็นพลังงานสำรองต่อไป นักว่ายน้ำบางคนมีการรับประทานอาหารมื้อหลักและมื้ออาหารว่าง 6-8 มื้อต่อวัน โดยรับประทานอาหารว่าง 2 ชั่วโมงภายหลังมื้อหลัก แต่การศึกษาพบว่า (สุกัญญา, 2554 นักกีฬาส่วนใหญ่ยังจัดระบบการรับประทานอาหารไม่ได้ ซึ่งต้องให้ความรู้ในเรื่องชนิดอาหารที่ต้องรับประทานและเวลาที่ใช้ในการย่อยเพื่อนำสารอาหารไปเปลี่ยนแปลงเป็นพลังงานไว้ใช้ในร่างกาย

พลังงานที่ใช้ในร่างกาย คือ อะดีโนซีนไตรฟอสเฟต หรือ เอทีพี (Adenosine triphosphate; ATP) เป็นพลังงานที่สำคัญ โดยได้รับจากสารอาหารหลักประเภท คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีนโดยผ่านกระบวนการสังเคราะห์ การขนส่งสาร ภายในร่างกาย และการดูดซึมอาหาร ดังนั้นการฝึกซ้อมในกีฬาทางน้ำแต่ละประเภทจึงต้องมีกระบวนการสร้างพลังงาน จากสารอาหารและอาหารที่สำคัญต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยลักษณะเฉพาะของการแข่งขันกีฬาทางน้ำที่มีการเคลื่อนไหวร่วมกับแรงต้านจากน้ำซึ่งแตกต่างจากการแข่งขันทั่วไป โดยการเคลื่อนไหวและท่าทางทั้งหมดจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการเคลื่อนไหวใต้น้ำ

การว่ายน้ำ ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันท่าทางที่ใช้ ได้แก่ ท่าฟรีสไตล์ทั้งฟร้อนท์ (front crawl) และแบ็ค (back crawl) ท่ากรรเชียง ท่ากบและท่าผีเสื้อ ในการวางแขนหนึ่งครั้ง (stroke) และท่าทางในการว่าย (locomotion) จะเป็นส่วนสำคัญในการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ สระว่ายน้ำมีขนาด 25 เมตรและ 50 เมตร ลักษณะการแข่งขัน มีทั้งระยะใกล้ 50,100 และ 200 เมตร และท่าฟรีสไตล์ 400, 800 และ 1,500 เมตร การแข่งขันมีทั้งประเภทเดี่ยวและทีมผลัดผสม ประเภทเดี่ยวแบบเมดเล่ย์ทั้ง 4 ท่า และผลัดผสมและ 4 คนๆ ละ 1 ท่าทาง การแข่งขันทั้งหมดมีการแยกเป็นประเภทหญิงและชาย ในการแข่งขันโอลิมปิกประเภทชาย ฟรีสไตล์ไม่มีระยะ 800 เมตร และการแข่งขันโอลิมปิกประเภทหญิง ฟรีสไตล์ไม่มีระยะ 1,500 เมตร

การประโดดน้ำ รวมถึงการกระโดดจากแพทฟอร์ม หรือสปริงบอร์ดบางครั้งมีการผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวแบบยิมนาสติก โดยกีฬาประเภทนี้ต้องมีความแข็งแรง ความอ่อนตัวและการเคลื่อนไหวในท่าบังคับ ส่วนกีฬาทางน้ำประเภททีม เช่น โปโลน้ำ และระบำใต้น้ำ โดยกีฬาประเภทโปโลน้ำ ต้องการพัฒนาสมรรถภาพทางการว่ายน้ำ ได้แก่ ความแข็งแรงและพลังเพื่อให้เกิดความสำเร็จ

การแข่งขันต้องใช้เทคนิคการจับ การส่งผ่าน การส่งบอล การตัดสินใจ กลยุทธ์และแทกติค พลังงานที่ใช้ในการเคลื่อนไหวจึงต้องการพลังงานประเภทพลังงานสูงแบบเป็นช่วงสลับกับการใช้พลังงานแบบต่ำในการเคลื่อนไหวช้า เช่น การทรงตัวในน้ำสลับกับการเคลื่อนที่แบบทันทีทันใดโดยใช้พลังสูงเพื่อการฝึกและการแข่งขัน ระบำใต้น้ำมีเทคนิคมากมายที่ต้องการพัฒนาสมรรถภาพทางกายโดยอยู่ภายใต้ข้อจำกัดของรูปร่างและการแข่งขัน การจัดการเรื่องน้ำหนักตัวเป็นเรื่องที่สำคัญในการทำให้เกิดความมั่นใจในการแข่งขันกับความสมดุลในเรื่องความสวยงามในรูปร่างและการเคลื่อนไหว การจัดการความเครียด การฝึกหายใจร่วมกับการดำน้ำตลอดการแข่งขัน

การว่ายน้ำในระยะไกลในกีฬาโอลิมปิกมีทั้งระยะ 5, 10 และ 25 กิโลเมตร ใช้เวลาในการแข่งขัน 1 ชั่วโมงจนถึง 6 ชั่วโมง มีการใช้พลังงานแบบแอโรบิกประเภทความอดทน พลังงานที่มี

คุณภาพ การทดแทนน้ำ ลักษณะการว่ายน้ำแบบมีประสิทธิภาพแบบประหยัดพลังงาน เป็นองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาด้านการฝึกและด้านโภชนาการ

ร่างกายนำสารอาหารมาเปลี่ยนรูปเป็นพลังงานเพื่อให้อวัยวะต่างๆ มีการทำงานอย่างสมดุลโดยกระบวนการเมตาบอลิซึมที่มี ๒ แบบ ได้แก่กระบวนการสร้าง (anabolism) และกระบวนการสลาย (catabolism) กระบวนการสร้างมีการสร้างสารโมเลกุลใหญ่จากสารต้นกำเนิด (precursors) ด้วยการสังเคราะห์ ส่วนกระบวนการสลายประกอบด้วยปฏิกิริยาของการเปลี่ยนแปลงสารโมเลกุลใหญ่ เช่น คาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีนให้กลายเป็นสารโมเลกุลเล็กที่มีสูตรโครงสร้างแบบง่าย เช่น กรดแลกติก คาร์บอน-ไดออกไซด์ น้ำและแอมโมเนียเพื่อเข้าสู่เซลล์ต่อไป ซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะเข้าสู่วิถีเมตาบอลิซึม (metabolic pathway) เป็นปฏิกิริยาลูกโซ่ (chain reaction) หรือเป็นปฏิกิริยาที่เกิดต่อเนื่องกันหลายขั้นตอน และอาศัยการทำงานร่วมกันของเอนไซม์หลายตัว โดยผลิตผลที่เกิดจากปฏิกิริยาแรกจะเป็นสารตั้งต้นหรือซับเตรทของปฏิกิริยาต่อไป

การออกแบบการฝึกซ้อมในแต่ละช่วงการแข่งขันเป็นพื้นฐานสำคัญของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกีฬา โดยเฉพาะกีฬาประเภทที่ต้องการรักษารูปร่างและสมรรถภาพทางกีฬาที่สมบูรณ์ ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครองและนักสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาควรต้องคำนึงถึงสมรรถภาพของกีฬาทางน้ำที่ต้องมีการจัดการด้านโภชนาการกลยุทธ์สำคัญในการวางแผนการรับประทานอาหารของนักกีฬามีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยของระยะเวลา ชนิดการฝึก การฝึกแบบแรงต้าน ทัศนคติ ความหนักในการฝึกและระยะพักเป็นองค์ประกอบสำคัญ โดยในช่วงที่ฝึกหนักควรมีการปรับให้เหมาะสมกับการรับประทานอาหารให้สมดุลกับการใช้พลังงานที่มีการเปลี่ยนแปลง (Cee, Saul, David, Kelvin and Jim, 2014)

การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกิดอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้ร่างกายมีการรักษาระดับสารต่างๆ ให้คงที่ภายในเซลล์ โดยมีกลไกในการควบคุมอัตราเร็วของการเร่งปฏิกิริยา เพื่อรักษาสมดุลของการสังเคราะห์และการสลายสารต่างๆ ให้เป็นสถานะคงตัว (steady state) หรือสมดุลของการเปลี่ยนแปลง (dynamic equilibrium) โดยเรียกภาวะนี้ว่าเป็นภาวะสมดุล (homeostasis) เช่น ในเชิงสรีรวิทยานักกีฬาจะมีการพัฒนากล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น และจะสามารถเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานได้มากกว่าพวกที่ไม่ใช่นักกีฬาร้อยละ 5 จากการมีน้ำหนักของกล้ามเนื้อที่มากกว่า (Cee, Saul, David, Kelvin & Jim, 2014) การออกกำลังกายแบบเบาไม่ทำให้เกิดอัตราการเผาผลาญพลังงานเพิ่มมากขึ้น แต่การออกกำลังกายที่หนักมากและหนักแบบปานกลาง สามารถทำให้กล้ามเนื้อมีการเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานได้ร้อยละ 8-14 ซึ่งการออกกำลังกายมักจะเพิ่มการนำสารอาหารจากร่างกายมาใช้ จึงต้องเพิ่มความต้องการสารอาหารเพื่อรักษาสมดุลของน้ำหนักกล้ามเนื้อในนักกีฬา

ความสมดุลของพลังงาน (energy balance) ที่มีการคำนวณได้จากความแตกต่างของพลังงานจากสารอาหารใน 1 วัน และกิจกรรมที่ทำใน 1 วัน ถ้าพลังงานจากสารอาหารมากกว่าพลังงานที่ใช้เรียกว่า พลังงานสมดุลในทางบวก (positive energy balance) ทำให้เกิดการสะสมอาจทำให้เกิดน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้นจากไขมัน และถ้า

พลังงานจากสารอาหารน้อยกว่าพลังงานที่ใช้เรียกว่า พลังงานสมดุลในทางลบ (negative energy balance) ทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานที่เก็บไว้ทำให้เกิดน้ำหนักตัวลดลงจากการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ (Manore &Thomson, 2000) คนทั่วไปมีความต้องการพลังงานจากสารอาหารที่รับประทานวันละ 2,000 แคลอรี แต่นักกีฬาต้องการพลังงานต่อวันมากกว่าเพราะต้องใช้พลังงานในการฝึก เช่น ในช่วงการแข่งขันต้องการพลังงานมากถึง 2,000-4,000 แคลอรีต่อวัน (Charoenwattana & Saleepan, 2010) และนักกีฬาเยาวชนมีความต้องการพลังงานจากอาหารเพื่อการเจริญเติบโตและเพื่อการฝึกซ้อม จึงมีความต้องการพลังงานมากกว่าคนทั่วไป จากการศึกษานักกีฬาเยาวชนต้องการพลังงานในช่วงการฝึกซ้อม 3,500-4,000 แคลอรีต่อวัน (สุกัญญา, 2547) ดังนั้นการรับประทานอาหารของนักกีฬาเยาวชนจึงเป็นเรื่องผู้ฝึกสอนและผู้ที่เกี่ยวข้องต้องมีความรู้เพื่อใช้แนะนำนักกีฬาให้รับประทานอาหารเพื่อให้เกิดความสมดุลของพลังงานที่ใช้ในการฝึกซ้อมและพลังงานที่ได้รับจากสารอาหาร

การฟื้นสภาพและการตอบสนองของแบบฝึก

การฝึกว่ายน้ำมีการใช้พลังงานแอโรบิกแบบอดทน (aerobic endurance) เป็นพื้นฐานตามด้วยการใช้พลังงานในแต่ละชุดการฝึกของแต่ละประเภท (Burke & McCoy, 1995) เช่น การฝึกแบบแอนแอโรบิก เพื่อต้องการพลังงานมากที่สุดหรือการฝึกแบบผสมในแต่ละช่วง เพื่อนำมาฝึกให้เหมือนการแข่งขันควรมีการประเมินอัตราการเต้นของหัวใจและระดับแลคเตทในเลือด เนื่องจากการว่ายน้ำเป็นการใช้พลังงานแบบแอนแอโรบิสูงในแต่ละช่วงการแข่งขัน การเผาผลาญพลังงานแบบแอโรบิกมีความสำคัญกับระยะทางของแต่ละการแข่งขัน ระยะทางและเวลาที่ยาวนานทำให้การเก็บพลังงานไกลโคเจนในกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงต้องทดแทนในรูปเครื่องดื่มเกลือแร่ เช่น นักกีฬาอาชีพการแข่งขัน 50 เมตรจะใช้เวลาประมาณ 25 วินาที และประมาณ 15 นาทีในระยะ 1,500 เมตร ดังนั้นในช่วงนี้จึงควรทดแทนด้วยเครื่องดื่มเกลือแร่ (sport drink) ที่มีกลูโคสเป็นส่วนประกอบหลักร้อยละ 6-8 มีโซเดียม โพแทสเซียม และคลอไรด์ในปริมาณที่เหมาะสมมากกว่าการดื่มน้ำผสมเกลือแร่ซอง (oral rehydrated solution, ORS) ที่มีน้ำตาลผสมน้อยแต่ปริมาณเกลือแร่มากเกินความจำเป็นซึ่งอาจเกิดผลเสียจากปริมาณเกลือแร่ที่ไม่เหมาะสม (กัลยา, 2557) และสาเหตุสำคัญของความเมื่อยล้า (Fatigue) ซึ่งมีผลจากการสร้างพลังงานที่เป็นผลมาจากการเผาผลาญแบบแอน-แอโรบิก จึงควรต้องมีเวลาในการพักฟื้น เพื่อให้ร่างกายมีเวลานำสารอาหารมาใช้เป็นพลังงาน และระบบต่างๆ ในร่างกายเข้าสู่ภาวะปกติ วิธีการฟื้นตัว เช่น จากการออกกำลังกายแบบเบา การนวด การทดแทนพลังงานจากเครื่องดื่ม สามารถเลือกนำมาใช้ตามสถานการณ์ที่เหมาะสม โดยต้องมีเวลาที่เพียงพอในการฟื้นตัวก่อนการแข่งขันในรอบต่อไป

การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight training) โดยส่วนใหญ่จะมี 3 ชุด การฝึกต่อสัปดาห์ นักว่ายน้ำต้องมีการฝึกเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อส่วนหลัง อก แขนและไหล่ และใช้การฝึกแบบแอโรบิกทั่วไป เช่น การวิ่งและจักรยาน การฝึกว่ายน้ำมีการใช้ไกลโคเจนมาก ดังนั้นนักกีฬาควรได้รับการทดแทนพลังงานจากอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่เป็นเครื่องดื่มหรืออาหารที่มีการดูดซึมโดยเร็วภายใน 1 ชั่วโมง เพื่อ

ให้มีการสร้างพลังงานกลับคืนจากการฝึกซ้อมหรือจากการแข่งขันอย่างรวดเร็ว การจัดความเข้มข้นสูงสุดในการฝึก หรือสมรรถภาพที่สมบูรณ์ที่สุดควรมีการลดระดับความหนักของงานลงในระยะของการแข่งขันที่อยู่ช่วงการพัก (Tapering) เพื่อให้นักว่ายน้ำมีการเตรียมพร้อมเพื่อให้ทำได้อย่างเต็มที่ในการแข่งขันในรายการหลักได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

โดยทั่วไปจะแบ่งเป็น 6-12 ชุดการฝึก (session) ต่อสัปดาห์ และควรฝึกให้ได้ระยะทางในแต่ละชุดการฝึก เช่น 1,000-2,000 เมตร (Burke & McCoy, 1995) เวลาที่ใช้ในการฝึกจะเริ่มตั้งแต่เช้าประมาณ 5.00-7.00 น. และในตอนบ่ายประมาณ 16.00-18.00 น.การฝึกที่เป็นลักษณะการฝึกแบบเฉพาะเจาะจง โดยผู้ฝึกสอน โรงเรียนหรือสถานที่ฝึกจะกำหนด นักว่ายน้ำจะฝึกโดยมีชุดการฝึกที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงอายุหรือตามสถานการณ์ที่จะเตรียมแข่ง

การแข่งขันส่วนใหญ่ใช้เวลา 3-7 วันโดยนักกีฬาว่ายน้ำที่มีการแข่งขันในอากาศร้อนตอนเช้าและสิ้นสุดในตอนเย็น หรือในบางการแข่งขันนักกีฬาว่ายน้ำอาจใช้เวลานานมากในการแข่งขันช่วง 20 นาทีถึงเกือบชั่วโมง ในการแข่งขันนักว่ายน้ำแต่ละคนอาจมีการแข่งขันว่ายน้ำมากกว่า 2-3 รายการ การทดแทนน้ำและเครื่องดื่มที่มีคาร์โบไฮเดรตที่มีความเข้มข้นของระดับน้ำตาลร้อยละ 6-8 ควรมีการให้นักกีฬาได้ดื่มภายหลังการแข่งขันทันที และควรมีการอบอุ่นร่างกายเบา ๆ ในแต่ละช่วงการแข่งขันที่ว่ายน้ำเสร็จสิ้นลงจะเป็นสิ่งสำคัญในการฟื้นตัวของร่างกายและเรียกพลังงานกลับคืน และร่างกายควรได้รับอาหารที่ย่อยง่าย ถ้าการแข่งขันห่างกันมากกว่า 2 ชั่วโมงเพื่อเป็นการทดแทนพลังงานและเก็บเป็นไกลโคเจนในกล้ามเนื้อเพื่อการแข่งขันต่อไป

ช่วงของการฝึกและการแข่งขัน ในช่วงการฝึกซ้อมมีความหนักและความเข้มข้นของการฝึกแตกต่างกันตามความต้องการ ตลอดจนด้านสรีรวิทยาของนักกีฬาที่มีการเปลี่ยนแปลง ส่วนใหญ่วงจรของการฝึกจะอยู่ในช่วงที่มีการฝึกแบบเบาถึงปานกลาง แบบปานกลางถึงหนัก และการฝึกหนัก ซึ่งก่อนการแข่งขันในรายการหลัก เช่น ของ FINA หรือ WORLD CUP มักจะต้องมีช่วงพักและมีการลดความหนักลงแต่ยังคงใช้การฝึกเพื่อการรักษาสมรรถภาพทางกีฬาและความเข้มข้นของการฝึกให้คงสภาพก่อนการแข่งขัน การฝึกแบบรายสัปดาห์ของนักว่ายน้ำในระดับโลกนั้นแบ่งการฝึกออกเป็น 1-3 ช่วงต่อวันซึ่งขึ้นอยู่กับชนิดของกีฬาและการฝึกแบบมีกิจกรรมบนบกเช่น โยคะ การฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว การฝึกแบบใช้แรงต้านและการฝึกแบบผสมผสานเป็นต้น โดยมีตัวอย่างของการฝึกในช่วงการฝึกแบบหนัก ในช่วงของการฝึกแบบเบาถึงปานกลาง (Shaw, Boyd, Burke & Koivisto, 2014) โดยมีรายละเอียดของการฝึกตัวอย่างดังตาราง 1 และตาราง 2 โปรแกรมอาหารเพื่อเพิ่มสมรรถภาพและการปรับตัวจากการฝึกโดยต้องมีความสัมพันธ์กัน

ตาราง 1 แสดงรายละเอียดของการฝึกของนักว่ายน้ำและ (Shaw, Boyd, Burke and Koivisto, 2014)

ลักษณะการฝึกซ้อมในสระ				
ชุดการฝึก (pool session)	ระยะพัก (pace; rest interval time)	อัตราการเต้นของหัวใจต่ำกว่าอัตราเต้นหัวใจสูงสุด (BBM)	แหล่งพลังงานหลัก (key energy source)	แลกเตท (mmol/L)
A1 (aerobic1): skills	-	< 60 BBM	Aerobic -fat	<1
A2 (aerobic 2)	-	= 40-50 BBM	Aerobic -fat-CHO	=1
A3 (aerobic 3)	>2,000-m pace	= 20-30 BBM	Aerobic -fat-CHO	=3
จุดสูงสุด/ อัตราการเต้นของหัวใจ	2,000-m pace	= 10 BBM	Aerobic -Anaerobic-CHO	=4
อัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด (v..o^2 max)	>400-m pace เป็นการฝึกใช้เวลานานโดยพักน้อยถึงปานกลาง	อัตราเต้นหัวใจสูงสุด	Aerobic -Anaerobic-CHO	=6-8
สภาพความคงทน (Tolerance)	>200-m pace ความหนักมากพักปานกลาง	อัตราเต้นหัวใจสูงสุด	Aerobic -Anaerobic-CHO	>8
การพัฒนาความเร็ว	>50-m pace ความหนักมากและพักนาน	N/A	PCr / Anaerobic -CHO	N/A

BBM=Beats below max.

ตาราง 2 การบริโภคอาหารเพื่อเพิ่มสมรรถภาพและการปรับตัวจากการฝึก (แผนการฝึกตาราง 1) (Shaw, Boyd, Burke and Koivisto, 2014)

กลยุทธ์และแบบแผนด้านโภชนาการ		
กลยุทธ์	รายละเอียด	คำอธิบาย
คาร์โบไฮเดรตสูง	มีความสำคัญมาก	การเก็บไกลโคเจนจำนวนมากมีความสำคัญเพื่อให้เพียงพอต่อชุดการฝึก
คาร์โบไฮเดรตต่ำ	มีความสำคัญ	ไกลโคเจนมีจำนวนน้อยจะอยู่ช่วงการฝึกซ้อมและตอนนอนหลับ
คาร์โบไฮเดรตปานกลาง	มีความสำคัญ	การบ้วนปากบ่อยด้วยยาบ้วนปากผสมกลูโคสหรือการดื่มในช่วงฝึกจะช่วยกระตุ้นระบบการรับส่ง คาร์โบไฮเดรตในเซลล์ (25 ml ต่อครั้งของเครื่องดื่มทางกีฬา หรือแหล่งน้ำตาลอื่น)
โปรตีน	หลังการออกกำลังกาย	โปรตีนที่มีคุณภาพดี (0.3 g/kg ffm) เพื่อเพิ่มปริมาณการสังเคราะห์โปรตีนหลังการฝึกซ้อม
ครีอะทีน	ควรเพิ่มจำนวนมาก	เพิ่มจำนวนครีอะทีนในกล้ามเนื้อ และฟอสเฟตครีอะทีน เพื่อช่วยในการฝึกแบบอินเทอรวาลและการฝึกด้วยแรงต้าน
เบต้า-อะลานีน	ควรเพิ่มจำนวนมาก	เพิ่มจำนวนคาร์โนซีนในกล้ามเนื้อให้กล้ามเนื้อมีความเป็นกลาง
คาเฟอีน	เพิ่มด้วยคาเฟอีน	บางครั้งอาจช่วยเมื่อมีจำนวนคาร์โบไฮเดรตต่ำ สมรรถภาพต่ำโดยเพิ่มการนำไขมันมาใช้
อาหารเพื่อกีฬา	อาหาร/เครื่องดื่มเพื่อกีฬา	ใช้อาหารเพื่อกีฬาและการดื่มเพื่อส่งสารอาหารหลักที่จำเป็นในรูปของเหลวในช่วงฝึก/ขณะฝึกซ้อมหรือหลังแข่งขัน

การบริโภคอาหารที่ผิดปกติในนักกีฬา

นักกีฬาบางกลุ่มที่ผู้เกี่ยวข้องเช่นผู้ฝึกสอนและนักกีฬาเองต้องให้ความสำคัญ โดยถือว่าเป็นกลุ่มที่ต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษ โดยข้อจำกัดของการรับประทานอาหารและการระวังรักษาเพื่อการรักษารูปร่างและน้ำหนักตัว ในเมื่อนักกีฬามีความต้องการพลังงานและสารอาหารมากกว่าคนทั่วไป อาจทำให้เกิดความผิดปกติ โดยเฉพาะปัญหาของนักกีฬาหญิงที่ต้องออกกำลังกายเรียกว่ากลุ่ม Female athlete traid เกิดขึ้นเมื่อประกอบด้วย 3 กลุ่มอาการ ได้แก่ การบริโภคอาหารที่ผิดปกติ (eating disorder) การมีประจำเดือนช้า (amenorrhea) และภาวะกระดูกพรุน (osteoporosis)

การบริโภคอาหารที่ผิดปกติ (eating disorder) เป็นกลุ่มที่มีปัญหาพฤติกรรมการบริโภคครั้งละมากๆ เหมือนขาดสติ ซึ่งเป็นผลทางด้านจิตใจ อาจต้องปรึกษา นักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ โดยสามารถเกิดขึ้นได้ 2 แบบคือ anorexia nervosa เป็นอาการระมัดระวังเรื่องพลังงานจากอาหารที่บริโภคมากเกินไปทำให้ไม่กล้ากินอะไร และอีกกลุ่ม เรียกว่า bulimia nervosa เป็นการบริโภคอาหารที่ผิดปกติจำนวนมากแล้วรู้สึกผิด มีการล้วงคอให้อาเจียน พฤติกรรมเหล่านี้ล้วนมีความเสี่ยงทั้งระยะสั้นและระยะยาว เช่นส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจและสมรรถภาพทางกีฬา ส่งผลให้เกิดการขาดสารอาหารและอิเลกโตรไลท์ การไม่มีหรือมีประจำเดือนช้า และภาวะเสี่ยงต่อการเสียชีวิต

การมีประจำเดือนช้า (amenorrhea) เป็นความผิดปกติที่เกิดร่วมกับการออกกำลังกายหรือการบริโภคที่ผิดปกติแบบระมัดระวังมากเกินไป (anorexia nervosa) โดยส่งผลโดยตรงกับสมองส่วนไฮโปธาลามัสทำให้กระทบต่อฮอร์โมนที่สร้างจากรังไข่ และการลดลงของเอสโตรเจนคล้ายกับช่วงวัยหมดประจำเดือน โดยอาการที่แสดงคือการมีประจำเดือนมาล่าช้ากว่าในวัยเดียวกัน โดยถือว่ามาช้ากว่าอายุ 16 ปี การส่งผลจากการมีประจำเดือนล่าช้าและอาการคล้ายช่วงหมดประจำเดือนจะสัมพันธ์กับภาวะกระดูกพรุนด้วย

ภาวะกระดูกพรุน (osteoporosis) คือภาวะที่มีความหนาแน่นของกระดูกลดลงกว่าปกติ ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อกระดูกหัก องค์การอนามัยโลกกำหนดว่าค่าปติของความหนาแน่นของกระดูกต้องมีค่าปกติ ดังนั้นถ้านักกีฬามีอาการดังกล่าวสามแบบร่วมกันต้องให้ความสำคัญ โดยเฉพาะในนักกีฬาหญิงเพราะอาจเกิดความเสี่ยงต่อการผลิตฮอร์โมนจากรังไข่ ทำให้ลดปริมาณฮอร์โมนเอสโตรเจนและส่งผลต่อการมีประจำเดือน

นักกีฬาอยู่ในช่วงพัฒนาการตามวัยในช่วงการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยรุ่น ต้องการพลังงานที่ใช้ในการเจริญเติบโตและการฝึกซ้อม ดังนั้นการอธิบาย การให้ความรู้ การสร้างทางเลือกในเรื่องของการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มต้องเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนต้องสังเกตและเฝ้าดู นักกีฬาชายมีมวลกล้ามเนื้อมากกว่านักกีฬาหญิงดังนั้นควรรับประทานอาหารตามการใช้พลังงานที่ร่างกายต้องการ ที่เป็นเช่นนี้เพราะในวัยรุ่นชายจะเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตอย่างมากและมีการสร้างกล้ามเนื้อโดยต้องมีพลังงานสูงเพียงพอกับที่ร่างกายต้องการใช้ และในนักกีฬาหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่สามารถจะเพิ่มในปริมาณไขมันในร่างกาย และอาจพบว่ามีการอดอาหารเพื่อลดปริมาณไขมันในร่างกายที่เป็นการลดไขมันที่ผิดวิธี ดังนั้นเพื่อความสมดุลด้านสุขภาพและสมรรถภาพของนักกีฬาจึงควรมีการได้รับสารอาหารที่เหมาะสมและสมดุลจึงควรมีการสังเกตการรับประทานอาหารและควรแนะนำการรับประทานอาหารเพื่อ

การปฏิบัติตัวของนักกีฬาอย่างเหมาะสม

ในการเตรียมนักกีฬาว่ายน้ำมีการเตรียมนักกีฬาตั้งแต่อายุประมาณ 10-12 ปี และเวลาของนักกีฬาอาชีพก็จะอยู่ช่วงอายุ 20-25 ปี นักกีฬาต้องมีการเคลื่อนไหวในน้ำ ปริมาณของไขมันในร่างกายเป็นเรื่องสำคัญ (low body fat) โดยความหนาแน่นของน้ำจะทำให้น้ำหนักของไขมันจะน้อยกว่าเมื่ออยู่บนพื้นดิน และปริมาณไขมันจะเป็นตัวช่วยพยุงและลอยได้ในน้ำเป็นอย่างดี นักว่ายน้ำที่อยู่ในสภาพการแข่งขันในระยะทางไกล มักจะมีระดับของไขมัน มากกว่าในนักวิ่ง 100 เมตร นักกีฬาว่ายน้ำระยะไกลอาจมีปริมาณ ไขมันในร่างกายไว้มากเพื่อการลอยตัวและเพื่อต่อสู้กับความหนาวเย็น

ปัจจัยการเตรียมความพร้อมในการฝึกเช่น พัฒนาการตามวัยและการวางแผนเรื่องอาหาร

อาหารของนักกีฬา โปรแกรมในการฝึกจะเป็นตัวบ่งชี้ความต้องการพลังงานที่ต้องการให้อยู่ในระดับที่ใช้ให้มากและเพียงพอ โดยเฉพาะนักกีฬาผู้หญิงต้องมีการฝึกที่หนักพอที่จะมีการทำงานเพิ่มมากขึ้นเพื่อต่อสู้กับฮอร์โมนที่จะส่งผลกับการเก็บสะสมไขมัน โดยการฝึกที่หนักมากในแต่ละวันจึงต้องการพลังงานสูง โดยเฉพาะเป็นพลังงานจากสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่มีพลังงานสูง

นอกจากนี้ความต้องการน้ำในการฝึกที่ยาวนานเป็นชั่วโมง โดยส่วนใหญ่ใช้การฝึกในสระเปิดหรือในสิ่งแวดล้อมที่ร้อน เช่น ในช่วงอากาศที่ร้อนมากจะทำให้เสียเหงื่อมากซึ่งจะมองไม่เห็นเพราะว่าร่างกายเปียกน้ำ ดังนั้นเมื่อออกจากสระว่ายน้ำควรมีการดื่มน้ำให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยผู้ฝึกสอนที่ดีจะนำขวดน้ำไปวางไว้แต่ละเก้าอี้ของนักว่ายน้ำแต่ละคน การใช้เครื่องดื่มทางกีฬา (Sports drink) จะมีความจำเป็นในแต่ละการแข่งขันที่ยาวนานมากกว่า 30 นาทีหรือ 1 ชั่วโมง หรือในช่วงเวลาที่มีการฝึกหนักมากความต้องการพลังงานที่เพิ่มขึ้นนั้นขึ้นอยู่กับความหนักในการฝึกและพลังงานจากอาหารเพื่อใช้ในการเจริญเติบโต ซึ่งหมายความว่าต้องมีการใช้พลังงานอย่างสูงมาก และเป็นปัญหาสำคัญของนักว่ายน้ำ ที่เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันจะใช้ในการฝึก และไม่มีเวลาในการรับประทานอาหาร ดังนั้นการช่วยเหลือในเรื่องการเพิ่มจำนวนมื้ออาหารและของว่างในระหว่างวันจะสามารถทำให้มีพลังงานที่เพียงพอและมีพลังงานสำรองที่เหมาะสม

การลดน้ำหนักและรูปร่างนักกีฬาว่ายน้ำ การรับประทานอาหารของนักกีฬาว่ายน้ำต้องมีเป้าหมายในการรับประทาน เนื่องจากต้องกำหนดวินัยในการรับประทานเพื่อรักษารูปร่างและปริมาณไขมันในร่างกาย ควรงด การรับประทานอาหารจากความอยากอาหาร, งานเลี้ยง หรือการให้รางวัล เนื่องจากการรับประทานอาหารโดยไม่มีเป้าหมายจะทำให้เกิดความเข้าใจผิดและได้พลังงานเพิ่มมาก นักกีฬาหญิงบางคนกลัวการรับประทานอาหาร ซึ่งการคำนวณพลังงานและการจัดตารางในการรับประทานอาหารจะสามารถควบคุมให้มีการได้รับและมีการใช้พลังงานอย่างเพียงพอ และมีพลังงานสำรองไว้ด้วย เพราะถ้าได้รับอาหารมากเกินไปพบว่าในนักกีฬาหญิง อาจเกิดกลุ่มอาการ Eating disorder เช่น การล้วงคอ อาเจียน ดังนั้นการจัดการให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลจึงควรกระทำอย่างยิ่ง

การรับประทานอาหารในแต่ละช่วงการแข่งขัน การเก็บพลังงานจากไกลโคเจนในกล้ามเนื้อไว้ให้พอภายใช้ภายใน 24 ชั่วโมงจากการได้รับ

อาหารคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานสูง โดยอาหารที่ให้พลังงาน สารอาหารคาร์โบไฮเดรตมีอยู่ 5 ประเภท คือ ธัญพืช ผลไม้ ผัก นม ขนมหวานและน้ำหวาน ผู้ใหญ่ที่ไม่ออกกำลังกายแต่ละคนควรกินคาร์โบไฮเดรตไม่ต่ำกว่า 50-100 กรัมต่อวัน แต่นักกีฬาต้องได้รับมากกว่า 300 กรัมต่อวัน คิดเป็น 6-10 กรัมต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัม เพื่อหลีกเลี่ยงการเผาผลาญโปรตีนและไขมันเพิ่มขึ้น โดยต้องได้รับ คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 50 ของพลังงานที่ได้รับในแต่ละวัน นอกจากนี้ต้องมีพลังงานเหลือเพียงพอสำหรับการฝึกและการออกกำลังกายในช่วงพัก ถ้ามีช่วงการฝึกที่ต้องพักนาน ต้องมีการลดพลังงานจากอาหารด้วยเพราะเมื่อมีการฝึกลดลง ความต้องการพลังงานก็ต้องลดลง ไม่เช่นนั้นจะทำให้มีการเพิ่มน้ำหนักตัวหรือน้ำหนักของไขมันในร่างกาย

ดังนั้นในระบบควบคุมสมดุลภายในร่างกาย (Homeostatic control system) จะพยายามทำให้สมดุลในร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นกลับคืนมาใกล้เคียงกับภาวะเดิมก่อนการเปลี่ยนแปลงให้มากที่สุด หรือเรียกว่าปรับให้ร่างกายกลับมาอยู่ในภาวะคงที่ (steady state) ระบบควบคุมสมดุลภายในร่างกาย อาจเกิดได้โดยผ่านประสาทเป็นวงจร reflex หรืออาศัยฮอร์โมนโดยการทำงานของระบบประสาท ส่วนใหญ่ใช้ในการควบคุมการเคลื่อนไหวและการหลั่งสารต่างๆ ของร่างกายและระบบฮอร์โมน มักถูกใช้ในการควบคุมการเผาผลาญของร่างกาย ดังนั้นความต้องการพลังงานในการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายในการว่ายน้ำย่อมมีผลต่อโภชนาการที่มีผลต่อการฝึกและการปรับตัว การฟื้นสภาพและการตอบสนองของแบบฝึก และเมื่อมีการรับประทานอาหารที่ไม่สมดุลพลังงานอาจเกิดอาการการบริโภคที่ผิดปกติในนักกีฬา โดยเฉพาะความสำเร็จในกีฬาทางน้ำขึ้นอยู่การฝึกซ้อม พัฒนาการตามวัย และการวางแผนเรื่องอาหาร ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในทุกระยะการแข่งขัน การเตรียมความพร้อมของนักกีฬาว่ายน้ำและจำเป็นในทุกช่วงพัฒนาการของนักกีฬา ดังนั้นองค์กร ผู้ฝึกสอน นักกีฬา ผู้ปกครอง ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องควรมีการดูแลนักกีฬาให้มีการฝึกซ้อมโดยปราศจากอันตรายต่อสุขภาพของนักกีฬาและท้ายสุดต้องมีการป้องกันและลดความเสี่ยงการบาดเจ็บทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อการรักษาภาวะสุขภาพของนักกีฬาร่วมกับการเพิ่มสมรรถภาพทางกีฬา

ประกาศเกียรติคุณ

ประโยชน์ของบทความนี้ ขอยกให้แด่คุณครู ผู้มีพระคุณ รองศาสตราจารย์ดร.ประทุม ม่วงมี และรองศาสตราจารย์ดร.กัลยา กิจบุญชู ตลอดจนคณาจารย์ด้านกีฬา ผู้ให้คำแนะนำและสั่งสอนเสมอมาโดยความเมตตาและกรุณาต่อศิษย์

บรรณานุกรม

กัลยา กิจบุญชู. (2557). **เพิ่มสมรรถภาพนักกีฬาด้วยโภชนาการ.** กรุงเทพฯ: โอเอส พริ้นติ้ง เฮาส์.

นิธิยา รัตนาปนนท์และวิบูลย์ รัตนาปนนท์. (2537). **โภชนศาสตร์เบื้องต้น**, กรุงเทพฯ: โอเอส พริ้นติ้ง เฮาส์.

สุกัญญา เจริญวัฒนะ. (2547). สภาพโภชนาการนักกีฬาบาสเกตบอลเยาวชน. **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีกีฬา**, 4(1-2), 81-92

สุกัญญา เจริญวัฒนะ. (2551) ผลของแคปซูลขิงต่อระบบการเผาผลาญขณะพัก ค่าเศษส่วนการหายใจและการใช้ออกซิเจนสูงสุด.**วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา**, 4(1), มกราคม – มิถุนายน.

ACSM (2001). ACSM's **Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription**, 4th USA. Lippincott Williams & Wilkins.

Burke, L., & McCoy, M. (1995). **The Complete guide to food for sports performance**, (2nd) Australia: print Group.

Cee, V.D., Saul, M., David, G., Kelvin, B. and Jim, M. (2014). FINA-Yakult consensus statement on nutrition for the aquatic sports. **International Journal of sport nutrition and Exercise Metabolism**, (24), pp.349-350.

Charoenwattana, S. & Saleepan, M. (2010). Energy Intake and Percent Body Fat in Professional Soccer Players During Mid-Season. In **Proceeding of ICSES 2010 International Conference on Sports and Exercise Science**. Chiang Mai, Thailand. 11-14 Dec.

Coleman, E., & Steen, S. N. (2000). Ultimate sports nutrition. (2nd) California: Bull.

Gibson, R. S. (1990). **Principles of nutritional assessment**. New York. Oxford University Press.

McArdle, W. D., Katch, F. L., Katch, V. L. (2008). Exercise Physiology, **Metabolism & Sports nutrition**. 6th edition. Lippincott; William & Wilkins.

Manore, M., & Thomson, J. (2000). **Sport nutrition for health and performance**. U.S.A.: Human Kinetics.

Margo Mountjoy. (2014). Eating for gold; Nutrition for aquatic sports. **International Journal of sport nutrition and Exercise Metabolism**, (24), pp.347-348.

Pyne, D.B. & Sharp, R.L. (2014). Physical and energy requirements of competitive swimming events. **International Journal of sport nutrition and Exercise Metabolism**, (24), pp.351-359.

Shaw, G., Boyd, K.T., Burke, M.L & Koivisto, A. (2014). Nutrition for swimming. **International Journal of sport nutrition and Exercise Metabolism**, (24), pp.360-372.