



วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา
Academic Journal Institute of Physical Education

ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2558 Vol.7 No.3 September - December 2015

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
MINISTRY OF TOURISM AND SPORTS

ISSN 1905-291X

ประสิทธิผลของการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะ พื้นบ้านของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย

The Effectiveness of the Applied Folk Art Loincloth of the Elderly Exercise Program in Amphur Muang Sukhothai Province

ปัทมา วงศ์แสงเทียน, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิวัน โอนสูงเนิน

และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัตติกานจน์ ภูษิต

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพและคณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสุโขทัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง แบบกลุ่มเดียววัดสองครั้ง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน กลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 60-74 ปี อายุเฉลี่ย 67 ปี อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย จำนวน 100 คน ที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วันๆ ละ 50 นาที นาน 8 สัปดาห์ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังทดลอง โดยสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล พฤติกรรมสุขภาพ ความคาดหวัง ความสามารถตนเอง ตรวจสอบสุขภาพ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ด้วยแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล พฤติกรรมสุขภาพ ความคาดหวังความสามารถตัวเอง ตรวจสอบสุขภาพ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ด้วยแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยง โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach ได้เท่ากับ .88 แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วย สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังทดลอง ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยความดันโลหิตช่วงบน ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอวลดลง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความดันโลหิตช่วงล่าง ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง และแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความอ่อนตัวของส่วนล่าง/บน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน/ขา ความอดทนของร่างกาย และการทรงตัวขณะเคลื่อนไหว สูงกว่าก่อนการทดลอง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความคาดหวังความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายสูงกว่าทดลองและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Abstract

This research was used a quasi-experimental design in one-groups with pre-test and post-test. The aim was to study the effectiveness of the applied folk art loincloth of the elderly exercise program. The samples were taken from 100 volunteers of 60-74 years old, about average 67 years, who stayed in Amphur Muang Sukhothai province. The exercise

program of 50 minutes 5 days a week for 8 weeks. The instrument using for this study was the applied folk art loincloth of the elderly exercise program and collected data by a questionnaire. The health examination record and the physical fitness test were measured before and after the elderly exercise program. The questionnaire was developed by researcher, which Cronbach's alpha coefficient for the reliability = .88. The statistic formulae was used for data collection percentage, means ($\bar{X}$) standard deviation (S.D.) and paired samples t-test, analysis were used for data analysis.

The results found that : Expectation in ability of exercise and expectation in the benefit of exercise were statistic significantly at .05 level higher after the experiment than before the experiment, so that health status and health physical performance were statistic significantly at .05 level higher after the experiment than before the experiment, except the mean of the blood sugar and diastolic blood pressure were no significantly at .05 level.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์เรารู้จักการออกกำลังกายและประโยชน์ของการออกกำลังกายมานานแล้ว โดยเฉพาะในการป้องกันโรคและรักษาโรค ปัจจุบันการออกกำลังกายมีการพัฒนาตามยุคและสมัย ตามการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีและวิวัฒนาการของกีฬานิตต่างๆ ซึ่งมีอยู่หลายวิธีแล้วแต่ความเหมาะสม และความถนัดของแต่ละบุคคล การออกกำลังกายมีให้เลือกอยู่หลายประเภทสามารถเลือกได้ตามวัย อายุ ความถนัด และพรสวรรค์ของผู้ที่จะเลือกเล่นกีฬา

การที่ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและสุขภาพ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของความมีอายุ (Physiologic aging) ทำให้ร่างกายมีการสูญเสียสมรรถภาพทางกายในทางที่เสื่อมลง ความคล่องแคล่วว่องไวลดลง สูญเสียการทรงตัว เคลื่อนไหวลำบาก ข้อติดแข็ง ข้ออักเสบ ความคิดเชื่องช้า ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาในการดำเนินชีวิตหลายด้าน อันได้แก่ ปัญหาด้านสังคม ส่วนมากเกิดจากการปรับตัวจากช่องว่าง

ระหว่างวัยรวมถึงทัศนคติที่แตกต่างกัน ทำให้มีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน หรือขัดแย้งกันในบางโอกาส ส่งผลให้ถูกละเลย ทอดทิ้ง หรือแยกตัวอยู่โดดเดี่ยว และปัญหาสำคัญที่ต้องเกิดกับผู้สูงอายุเกือบทุกคน คือ ปัญหาด้านสุขภาพทั้งทางกายและทางใจ ซึ่งเป็นผลจากร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลง ร่วมกับการเผชิญปัญหาและภาวะเสี่ยงต่างๆ เป็นเวลานาน อาทิการสัมผัสกับอากาศที่มีการปนเปื้อนของสารพิษต่างๆ หรือมีพฤติกรรมเสี่ยงบางอย่าง เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา บริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม รวมถึงการไม่ออกกำลังกายตลอดจนอวัยวะทุกส่วนของร่างกายผู้สูงอายุ ถูกใช้งานลดลง ความคล่องตัวของอวัยวะที่ใช้ในการเคลื่อนไหวลดลง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นพยาธิสภาพ (Pathologic aging) แก่อวัยวะในระบบต่างๆ ได้ง่ายขึ้น เช่น โรคปวดข้อ โรคข้อเสื่อม โรคกระดูกพรุน โรคระบบทางเดินหายใจจากการเสื่อมสมรรถภาพของปอด โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคความดันโลหิตสูง เมื่อเกิดปัญหาขึ้นแล้ว ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะปล่อยไว้เฉยๆ โดยไม่มีการ

ป้องกันหรือชะลอไว้ในที่สุดก็ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ และเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น ทำให้หายจากโรคได้ช้า รวมทั้งต้องใช้ระยะเวลาในการฟื้นฟูให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติได้ยาก บางครั้งไม่สามารถรักษาให้หาย หรือฟื้นฟูให้กลับสู่ภาวะปกติได้ นำไปสู่การสูญเสีย ชีวิต ความพิการอย่างใดอย่างหนึ่งตามมา

แม้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อ ร่างกายมาก โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุมีความสนใจ และมีกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นส่วนน้อย ซึ่ง ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางกายน้อยหรือไม่กิจกรรม ใดๆ จะมีผลทำให้กล้ามเนื้อลีบเล็กลง เคลื่อนไหวช้า อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ร่างกายเจ็บป่วยง่าย ซึ่งใน ปัจจุบันยังมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องในการออกกำลังกาย เช่น ผู้สูงอายุบางคนลูกหลานไม่ยอมให้ทำอะไรเลย แม้งานบ้านเล็กๆ น้อยๆ เพราะกลัวเหนื่อยและจะ ใช้กำลังมาก รวมทั้งผู้สูงอายุคิดว่าตนเป็นวัยที่ต้อง หยุดการทำงานและได้พักผ่อน เนื่องจากร่างกาย อ่อนแอ สุขภาพกายและจิตทรุดโทรมไม่สามารถทำ กิจกรรมใดๆ ได้เต็มที่เช่นเดียวกับวัยเด็กและ หนุ่มสาวความจริงแล้วการออกกำลังกายไม่ใช่สิ่ง ต้องห้าม ผู้สูงอายุยังคงสามารถออกกำลังกายได้ ถ้าเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับสภาพของตนเอง และ ปรับความหนักเบาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง เพื่อชะลอความเสื่อม แก้ไขความบกพร่องในการ เคลื่อนไหวและเพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย ด้วย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน และการ ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์เป็นรูปแบบหนึ่ง ที่ทำให้ผู้สูงอายุ ซึ่งมีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย กระดูกมีแนวโน้มแตกหักง่าย เนื้อเยื่อเกี่ยวพันเส้นเอ็น มีความยืดหยุ่นลดลงข้อต่อยึดติด กล้ามเนื้อลีบ และมีโรคประจำตัว เมื่อออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ประมาณ 20-30 นาที จะช่วยเพิ่มการเผาผลาญ

พลังงาน 90-120 แคลอรี ช่วยควบคุมน้ำหนัก สมรรถภาพทางกายดีขึ้น กล้ามเนื้อลำตัว หลังและ แขนขา มีการยืดเหยียดมากขึ้น ช่วยป้องกันและลด อาการปวดหลัง ทำให้การทรงตัวดี การทำงานของ อวัยวะต่างๆ ประสาทสัมผัสดีขึ้น หลีกเสี่ยงแรง กระแทก ไม่เป็นอันตรายต่อกระดูกและข้อต่อ ใช้แต่ แรงเหวี่ยงไม่จำเป็นต้องออกกำลังต่อเนื่อง ทำเป็น ช่วงสั้นๆ ครั้งละ 10 นาที หลายครั้งก็ได้ สามารถ ปรับความแรงหรือความเร็วให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ แต่ละคนได้

จังหวัดสุโขทัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมต่างๆ ตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ปรากฏใน ตัวชี้วัดของจังหวัด มีการดำเนินงานตามนโยบาย เมืองไทยแข็งแรง (Healthy Thailand) และหมู่บ้าน สุขภาพดี ดำเนินการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุในปี 2553 จำนวน 3 ชมรม โดยมีอำเภอศรีนคร เป็นอำเภอแรก ที่นำร่อง และต่อมาเป็นอำเภอศรีสัชนาลัยและอำเภอ ท่งเสด็จ และในปี 2554 พบว่ามีผู้สูงอายุจำนวน 18,961 คน และมีจำนวนชมรมผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็น 12 ชมรม มีจำนวนสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุจำนวน 1,723 คน คิดเป็นร้อยละ 9.09

ถึงแม้จะมีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย มาโดยตลอด แต่กิจกรรมการดำเนินงานของชมรม ผู้สูงอายุไม่ต่อเนื่อง ส่วนมากเป็นการทำกิจกรรม ฅาปนกิจสงเคราะห์ พิธีกรรมทุกวันพระและกิจกรรม ตามประเพณี เช่น วันผู้สูงอายุ ส่วนการออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ เช่น การออกกำลังกายด้วยไม้พอง ผ้าขาวม้าประยุกต์ โยคะ ไทเก็ก ซี่กง ร้อยละ 3.9 อาจเนื่องจากการขาดผู้นำในการออกกำลังกาย ไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกาย และไม่กล้า ออกกำลังกาย จึงทำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมของ ชมรมน้อย ดังนั้นการส่งเสริมและสนับสนุนการ ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญ สาธารณสุข

มีบทบาทให้การสนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายในทุกกลุ่มอายุ เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรง ป้องกันโรคได้ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ผู้วิจัยจึงนำเอาการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้ามาประยุกต์ดนตรีพื้นบ้านที่ผู้สูงอายุนิยมและปฏิบัติกันในงานประเพณีบ้าน เพื่อเพิ่มความสนุกสนานรื่นเริง โดยนำแนวคิดทฤษฎีความสามารถของตนเองของ Bandura ซึ่งพัฒนาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม และให้ความสำคัญของการเรียนรู้ ความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำและผลของการกระทำ เมื่อบุคคลเกิดความรู้แล้ว จะเก็บไว้ในรูปของความคาดหวังและความเชื่อ ถ้าผู้สูงอายุมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองและเมื่อทำแล้วได้ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้จะปฏิบัติตามและคณะผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาประสิทธิภาพการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านของผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงของสภาวะสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความคาดหวังความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังของผลดีของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

นำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมาพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ลดพฤติกรรมเสี่ยงจากความเครียด มีสุขภาพจิตที่ดี ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์และป้องกันทุพพลภาพรวมถึงป้องกันอุบัติเหตุ และมีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดการประสานความร่วมมือในชุมชน เอื้อให้เกิดการริเริ่มและคงไว้ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ นำไปสู่การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุสืบไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

เป็นผู้สูงอายุระหว่าง 60-74 ปี ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้สูงอายุระหว่าง 60-74 ปี ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัยโดยเลือกแบบเจาะจงอำเภอเมือง จำนวน 100 คน

ขอบเขตด้านเวลา

ใช้ระยะเวลาในการจัดเก็บข้อมูล ระหว่างเดือนมิถุนายน 2557 – สิงหาคม 2557

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย

- 1.1 โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน ผู้วิจัยได้นำมาจากกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และนำมาเรียบเรียงเพิ่มเติมโดยมีขั้นตอนการสร้างดังนี้

(1) ศึกษาและค้นคว้าความรู้จากเอกสารและตำราที่เกี่ยวข้องในเรื่องการออกกำลังกาย

ด้วยผ้าขาวม้า และการออกกำลังกายแบบแอโรบิก
ขั้นพื้นฐานแบบแรงกระแทกต่ำ การบริหารร่างกาย
และโยคะ (ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ)

(2) จัดทำวีดิทัศน์การออกกำลังกาย
ด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน ที่เป็นการ
ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าและใช้ท่าของแอโรบิก
ขั้นพื้นฐานแบบแรงกระแทกต่ำที่ไม่มีการกระโดด
โดยมีขั้นตอนการออกกำลังกาย 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกายเป็น
การเตรียมพร้อมร่างกายทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น
พร้อมจะออกกำลังกาย โดยใช้ดนตรีที่มีความเร็ว
ของเพลง 80-120 BPM มีความหนักระดับเบา สามารถวัด
โดยการจับชีพจรได้ความเร็ว ร้อยละ 50
ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของผู้ที่มีอายุ
ระหว่าง 60-75 ปี ประมาณ 73-80 ครั้ง/นาที
ซึ่งเป็นการนำเอาท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อผสมกับ
ท่าโยคะ จำนวน 8 ท่า ประกอบด้วย (1) ท่าบิดขี้เกียจ
สูงสุด (2) ท่าเอียงตัวซ้าย-ขวา ค้างท่า (3) ท่าก้มตัว
ไปด้านหน้า (4) ท่าก้มหน้าดูดิน (5) ท่าเงยหน้าดูฟ้า
(6) ท่ามดตัว (7) ท่าหงส์กางปีก (8) ท่าเปิดกางปีก
ใช้เวลา 10 นาที

ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายเป็น
การออกกำลังกายอย่างเต็มที่และมีความสุข
โดยใช้ดนตรีที่มีความเร็วของเพลง 120-140 BPM
มีความหนักระดับปานกลาง สามารถวัดโดยการจับ
ชีพจรได้ความเร็ว ร้อยละ 65-80 ของอัตราการเต้น
หัวใจสูงสุดของผู้ที่มีอายุระหว่าง 60-74 ปี ประมาณ
98-128 ครั้ง/นาที ซึ่งเป็นการผสมผสานท่าแอโรบิก
พื้นฐานแบบแรงกระแทกต่ำ

โดยนำจังหวะการเต้นแอโรบิก
อันได้แก่ Marching, Step touch, Two step,
Grapevine, Easy walk, Knee up, Single curl
มาผสมผสานกับการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า

จำนวน 10 ท่า ประกอบด้วย (1) ท่าบิดขี้เกียจไป-มา
(2) ท่าเอียงตัวซ้าย-ขวา (3) ท่าโยกเข่า (4) ท่าบิด
สะโพกโยกย้าย (5) ท่าขัดหลัง (6) ท่าสะบัดขัดสะโพก
(7) ท่าดัดก้อนเมฆ (8) ท่าโยกเข่า (9) ท่าเหวี่ยงแขน
ซ้าย-ขวา (10) ท่าก้มหมุนตัวครึ่งวงกลม ใช้เวลา
30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 การคลายกล้ามเนื้อที่
ได้ออกกำลังกายเป็นเวลานานให้ค่อยๆ กลับสู่สภาพ
ปกติอย่างช้าๆ โดยใช้ดนตรีที่มีความเร็วของเพลง
80-120 BPM มีความหนักระดับเบา สามารถวัด
โดยการจับชีพจรได้ความเร็วร้อยละ 50 ของอัตรา
การเต้นของหัวใจสูงสุดของผู้ที่มีอายุระหว่าง 60-74 ปี
ประมาณ 73-80 ครั้ง/นาที ซึ่งเป็นการนำเอาท่า
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อผสมกับท่าโยคะ จำนวน 8 ท่า
ประกอบด้วย (1) ท่าบิดขี้เกียจสูงสุด (2) ท่าเอียงตัว
ซ้าย-ขวาค้างท่า (3) ท่าก้มตัวไปด้านหน้า (4) ท่าก้มหน้า
ดูดิน (5) ท่าเงยหน้าดูฟ้า (6) ท่ามดตัว (7) ท่าหงส์
กางปีก (8) ท่าเปิดกางปีก ใช้เวลา 10 นาที

หลังจากการทำวีดิทัศน์เสร็จสิ้นแล้ว
และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป
พบว่า ได้ผลดีในการออกกำลังกายโดยเฉพาะ
สมรรถภาพทางกาย

(3) เรียบเรียงและจัดทำคู่มือการ
ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน
โดยกล่าวถึง การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ประโยชน์
ของการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ข้อแนะนำและ
ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

1.2 เครื่องมือในการตรวจสอบสุขภาพและ
ทดสอบสมรรถภาพทางกายประกอบด้วย เครื่องวัด
ความดันโลหิตระบบดิจิตอลแบบตั้งโต๊ะ เครื่องวัด
น้ำตาลในกระแสเลือดพร้อมอุปกรณ์ในการเจาะ
เลือดเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง สายวัดสำหรับ
วัดรอบเอว 3 เส้น แก้วสำหรับนั่ง 8 ตัว ตุ่มน้ำหนัก

ขนาด 5 ปอนด์ 1 อัน ขนาด 8 ปอนด์ 1 อัน สายเมตร
ใช้วัดพื้นที่ 1 อัน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดย
ศึกษาจากเอกสาร แบ่งเป็น 4 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลประวัติ
ส่วนบุคคล ได้แก่ ชื่อ-สกุล ที่อยู่ เพศ สถานภาพสมรส
โรคประจำตัว การศึกษา และพฤติกรรมการออก
กำลังกาย จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการรับรู้
ความสามารถของตนเองประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

2.1 ความคาดหวังความสามารถตนเอง
ในการออกกำลังกาย มีข้อคำถาม 20 ข้อ มีลักษณะ
คำถามเป็นการประเมินค่าตามแบบ Likert scale
ชนิด 5 อันดับตัวเลือก โดยดัดแปลงแบบมาตราส่วน
ประเมินค่า (Rating scale) เป็น 3 อันดับตัวเลือก
คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย (บุญธรรม
กิจปรีดาบริสุทธิ์. 2540 : 45-48) โดยผู้ตอบเลือก
คำตอบเพียงข้อเดียวที่คิดว่าตรงกับความคิดเห็น
มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อคำถามเชิงบวก	คะแนน
เห็นด้วย	3
ไม่แน่ใจ	2
ไม่เห็นด้วย	1

การคิดคะแนน แปลผลคะแนนโดยการ
หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานใช้หลักการ
แปลผลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการ
ให้ความหมาย ความคาดหวังความสามารถตนเอง
ในการออกกำลังกาย ดังนี้ (ประคอง กรรณสูตร.
2538 : 38-39)

2.5-3 ผู้สูงอายุมีความคาดหวังความสามารถ
ตนเองในการออกกำลังกายระดับสูง

1.5-2.49 ผู้สูงอายุมีความคาดหวังความสามารถ
ตนเองในการออกกำลังกายระดับ
ปานกลาง

1.0-1.49 ผู้สูงอายุมีความคาดหวังความสามารถ
ตนเองในการออกกำลังกายระดับต่ำ

2.2 ความคาดหวังในผลดีของการ
ออกกำลังกายมีข้อคำถาม 20 ข้อ มีลักษณะคำถาม
เป็นการประเมินค่าตามแบบ Likert scale ชนิด
5 อันดับตัวเลือก โดยดัดแปลงแบบมาตราส่วน
ประเมินค่าเป็น 3 อันดับตัวเลือก คือ เห็นด้วย
ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์.
2540 : 45-48) โดยผู้ตอบเลือกคำตอบเพียงข้อเดียว
ที่คิดว่าตรงกับความคิดเห็น มีเกณฑ์การให้คะแนน
ดังนี้

ข้อคำถามเชิงบวก	คะแนน
เห็นด้วย	3
ไม่แน่ใจ	2
ไม่เห็นด้วย	1

การคิดคะแนน แปลผลคะแนนโดยการ
หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานใช้หลักการ
แปลผลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการ
ให้ความหมายความคาดหวังความสามารถตนเอง
ในการออกกำลังกาย ดังนี้ (ประคอง กรรณสูตร.
2538 : 38-39)

2.5-3 ผู้สูงอายุมีความคาดหวังความสามารถ
ตนเองในการออกกำลังกายระดับสูง

1.5-2.49 ผู้สูงอายุมีความคาดหวังความสามารถ
ตนเองในการออกกำลังกายระดับปานกลาง

1.0-1.49 ผู้สูงอายุมีความคาดหวังความสามารถ
ตนเองในการออกกำลังกายระดับต่ำ

ส่วนที่ 3 แบบบันทึกการตรวจสุขภาพ
และทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ โดยใช้
เครื่องมือและวิธีการวัดสมรรถภาพทางกายของ
กรมอนามัยประกอบด้วย

3.1 ความดันโลหิต หน่วยเป็นมิลลิเมตร
ปรอท แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้ (สุรเกียรติ์ อดิชา นานาภาพ.
2531 : 425)

ระดับปกติ/กลุ่มปกติ ความดันโลหิต
ช่วงบน (Systolic) ไม่เกิน 140 มม.ปรอท ความดัน
โลหิตช่วงล่าง (Diastolic) ไม่เกิน 90 มม.ปรอท

ระดับผิดปกติ/กลุ่มเสี่ยง ความดัน
โลหิตช่วงบน อยู่ระหว่าง 141-159 มม.ปรอท
ความดันโลหิตช่วงล่าง อยู่ระหว่าง 91-94 มม.ปรอท

ระดับผิดปกติ/กลุ่มป่วย ความดัน
โลหิตช่วงบน ตั้งแต่ 160 มม.ปรอท ขึ้นไป

ความดันโลหิตช่วงล่าง ไม่เกิน 95
มม.ปรอท

เครื่องมือที่ใช้ตรวจ ได้แก่ เครื่องมือ
วัดความดันโลหิตแบบดิจิตอลชนิดตั้งโต๊ะ ทำที่วัด
ใช้ทำนั่งบนเก้าอี้ผ่านการรับรองจากนายแพทย์
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านเพชรไผ่
ตำบลบ้านกล้วย อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย และ
นักวิชาการด้านสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดสุโขทัย การวินิจฉัยว่าผิดปกติ จะต้องตรวจ
ซ้ำอีกครั้งห่างกัน 4 สัปดาห์

3.2 ระดับน้ำตาลในเลือด ใช้การตรวจ
พลาสมากลูโคสในขณะอดอาหาร (Fasting Plasma
Glucose หรือ FPG) มีหน่วยเป็นมิลลิกรัม/เดซิลิตร
(มก./ดล.) ซึ่งสะดวก ประหยัดและสามารถแปลผล
ค่าพลาสมากลูโคสขณะอดอาหาร (FPG) เป็น 3 ระดับ

ดังนี้ (กรมการแพทย์. 2549 : 17)

ระดับปกติ/กลุ่มปกติ FPG <110 มก./ดล.

ระดับผิดปกติ/กลุ่มเสี่ยง FPG = 110-125 มก./ดล.

ระดับผิดปกติ/กลุ่มป่วย FPG ≥ 126 มก./ดล.

3.3 ดัชนีมวลกาย (Body mass index)
คิดจากน้ำหนักหน่วยเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูง
หน่วยเป็นเมตรยกกำลังสอง หน่วยเป็นกิโลกรัม/
เมตรยกกำลังสอง (กก/ม²)

ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ มีค่าอยู่ < 18.5 กก/ม²

ระดับปกติ/กลุ่มปกติ มีค่าอยู่ระหว่าง
18.5-22.9 กก/ม²

ระดับผิดปกติ/น้ำหนักเกิน มีค่าอยู่ระหว่าง
23.0-24.9 กก/ม²

ระดับผิดปกติ/ภาวะอ้วน มีค่าตั้งแต่ ≥ 25 กก/ม²
ขึ้นไป

เครื่องมือที่ใช้ตรวจ ได้แก่ เครื่องชั่งน้ำหนัก
ชนิดเท้าเหยียบ มีตัวเลขที่วัดส่วนสูงเป็นแท่นยืน
เหยียบเคลื่อนที่ได้ ซึ่งผ่านการตรวจรับรองมาตรฐาน
จากสำนักงานชั่งตวงวัดของโรงพยาบาลสุโขทัยและ
นักวิชาการสาธารณสุข

3.4 เส้นรอบเอวโดยประเมินจากการวัด
รอบเอว มีหน่วยเป็นเซนติเมตร (ซม.)

ค่าปกติผู้หญิงไม่เกิน 80 ซม. ผู้ชายไม่เกิน
90 ซม.

เครื่องมือที่ใช้ตรวจ ได้แก่ สายวัดมีหน่วย
เป็นนิ้วหรือเซนติเมตร โดยใช้สายวัดวัดรอบเอวโดย
ผ่านสะดือ ในท่ายืนขณะหายใจออก สายวัดแนบกับ
ลำตัว ไม่รัดแน่นและวางอยู่ในแนวขนานกับพื้น

3.5 ประเมินความแข็งแรงกล้ามเนื้อ
ส่วนขา โดยประเมินจากการลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ 30
วินาที (ชายและหญิงต้องทำได้ไม่น้อยกว่า 8 ครั้ง)

3.6 ประเมินความแข็งแรงกล้ามเนื้อส่วนแขน โดยประเมินจากการรอกแขนพับศอก โดยผู้ชาย ถือน้ำหนัก 8 ปอนด์ ผู้หญิงถือน้ำหนัก 5 ปอนด์ (ชายและหญิงต้องทำได้ไม่น้อยกว่า 11 ครั้ง)

3.7 ประเมินความอดทนหรือพลังแอโรบิก โดยประเมินจากการเดินย่ำเท้ายกเข่า 2 นาที (ค่าปกติ ชายและหญิงย่ำเท้ายกเข่าได้ไม่น้อยกว่า 65 ครั้ง)

3.8 ประเมินความอ่อนตัวของหัวไหล่ โดยประเมินจากการเอื้อมแขนแตะมือทางด้านหลัง (ค่าปกติ ชายระยะห่างปลายนิ้วมือทั้งสองข้าง เท่ากับหรือน้อยกว่า 4 นิ้ว (≤ 4 นิ้ว) และหญิงระยะห่างปลายนิ้วมือทั้งสองข้าง เท่ากับหรือน้อยกว่า 2 นิ้ว (≤ 2 นิ้ว))

3.9 ประเมินความอ่อนตัวของขา วัดได้จากนั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า (ค่าปกติ ชายระยะห่างปลายนิ้วมือถึงปลายนิ้วเท้า เท่ากับหรือน้อยกว่า 4 นิ้ว (≤ 4 นิ้ว) และหญิงระยะห่างปลายนิ้วมือถึงปลายนิ้วเท้า เท่ากับหรือน้อยกว่า 2 นิ้ว (≤ 2 นิ้ว))

3.10 ประเมินความคล่องแคล่วและการทรงตัวขณะเคลื่อนไหว โดยประเมินจากการลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ 16 ฟุต (ค่าปกติ ชายและหญิงต้องใช้ระยะเวลาเดินน้อยกว่า 9 วินาที)

ส่วนที่ 4 แบบบันทึกจำนวนครั้งของการออกกำลังกาย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ประเมินทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในเดือนมิถุนายน 2557 ถึง เดือนสิงหาคม 2557

โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขั้นตอนการประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

1.1 ทำหนังสือขอความร่วมมือ จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านเพชรไผ่

ตำบลบ้านกล้วย อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย เพื่อขออนุญาตให้ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดเข้าร่วมการออกกำลังกาย

1.2 ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ในการประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดในกลุ่มทดลอง กลุ่มตัวอย่างและผู้ช่วยวิจัย จำนวน 6 คน ได้ทราบและเข้าใจตรงกัน โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการชี้แจงทดสอบเอง

1.3 อบรมชี้แจงผู้ช่วยนักวิจัย ผู้วิจัยอบรมชี้แจงวัตถุประสงค์ในการศึกษาและการใช้แบบสัมภาษณ์ตลอดจนตรวจสอบสภาพ ทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่ผู้ช่วยวิจัย 6 คน เพื่อสัมภาษณ์ และตรวจความครบถ้วนถูกต้องของแบบสัมภาษณ์

1.4 เตรียมตัวโดยเฉพาะผู้นำการออกกำลังกาย โดยการวัดชีพจรขณะอบอุ่นร่างกาย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้ได้รวดเร็ว ร้อยละ 50 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของผู้มีอายุระหว่าง 60-74 ปี ประมาณ 73/80 ครั้ง/นาที ระยะออกกำลังกายให้ได้ความเร็ว ร้อยละ 65-75 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของผู้มีอายุระหว่าง 60-74 ปี ประมาณ 98-128 ครั้ง/นาที

1.5 เตรียมเครื่องมือที่ช่วยในการรวบรวมข้อมูลตามแผนปฏิบัติการที่กำหนดไว้

2. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

2.1 เก็บข้อมูลก่อนการทดลองโดยการสัมภาษณ์ข้อมูลประวัติส่วนบุคคล พฤติกรรมสุขภาพความคาดหวังความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย ตลอดจนวัดสุขภาพในเรื่อง ความดันโลหิต ไขมันในเส้นเลือด ระดับน้ำตาลในเลือด ดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอว ทดสอบสมรรถภาพทางกายในเรื่องความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา/แขน

ความอ่อนตัวของหัวไหล่และขา ความอดทนและการทรงตัวของร่างกาย ก่อนการทดลอง

2.2 ดำเนินการทดลองโดยมีรายละเอียดดังนี้

สัปดาห์ที่ 1

สร้างความสัมพันธ์ภาพและบรรยายความเสื่อมสภาพร่างกาย จิตใจของผู้สูงอายุ การออกกำลังกายที่เหมาะสม และประโยชน์ของการออกกำลังกาย ตลอดจนการสาธิต และฝึกปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 8 ท่า การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน ท่าที่ 1-3 และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 8 ท่า ตามผู้นำที่เป็นตัวแบบในการฝึกปฏิบัติ

สัปดาห์ที่ 2

ทบทวนการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 8 ท่า สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านท่าที่ 4-7 และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 8 ท่า ตามผู้นำที่เป็นตัวแบบในการฝึกปฏิบัติ

สัปดาห์ที่ 3

ทบทวนการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 8 ท่า สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านท่าที่ 8-10 และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 8 ท่า ตามผู้นำที่เป็นตัวแบบในการฝึกปฏิบัติ

สัปดาห์ที่ 4

ทบทวนการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 8 ท่า สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านท่าที่ 1-10 และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 8 ท่า ตามผู้นำที่เป็นตัวแบบในการฝึกปฏิบัติ

สัปดาห์ที่ 5

การเสริมแรงกระตุ้นครั้งที่ 1 จาก

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้นำการออกกำลังกายและเพื่อนๆ สมาชิก ตลอดจนการใช้ตัวแบบ ได้แก่ ผู้นำออกกำลังกายและผู้มีประสบการณ์ที่ดีในการออกกำลังกายและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน

สัปดาห์ที่ 6-8

การเสริมแรงกระตุ้นครั้งที่ 2-8 จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้นำการออกกำลังกายและเพื่อนๆ สมาชิก ตลอดจนการใช้ตัวแบบ ได้แก่ ผู้นำออกกำลังกายและผู้มีประสบการณ์ที่ดีในการออกกำลังกายและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน

โดยออกกำลังกายเป็นระยะ 8 สัปดาห์ ละ 5 วันๆ ละ ประมาณ 50 นาที เวลา 17.00-18.00 น. โดยมี 3 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะออกกำลังกาย ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านประมาณ 30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ได้ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านประมาณ 10 นาที

2.3 เมื่อดำเนินการทดลองสิ้นสุดในสัปดาห์ที่ 8 คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลองดังนี้

2.3.1 รวบรวมข้อมูลความคาดหวังความสามารถตนเองในการออกกำลังกายและความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย

2.3.2 ทีมวิจัยเชิญเจ้าหน้าที่แล็บเทคนิคการแพทย์ตรวจสุขภาพ และทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมหลังการทดลอง

2.3.3 ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ตามขั้นตอนดังนี้

1. ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์
2. สร้างคู่มือลงรหัสโปรแกรม
3. นำแบบสัมภาษณ์มาลงรหัสตามคู่มือ
4. นำข้อมูลมาบันทึกและวิเคราะห์ด้วยคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และกำหนดระดับความเชื่อมั่นในการทดสอบทางสถิติที่ระดับ .05
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

5.1 สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics)

5.1.1 อธิบายข้อมูลประวัติส่วนบุคคลและพฤติกรรมสุขภาพ โดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.1.2 อธิบายสุขภาพ สมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.2 สถิติเชิงวิเคราะห์ (Analytical statistics)

5.2.1 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มอายุระหว่าง 60-64 ปี 65-69 ปี และ 70-74 ปี แล้วก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติความถี่ ร้อยละ

5.2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความดันโลหิต ไขมันในเลือด น้ำตาลในเลือด ดัชนีมวลกาย เส้น

รอบเอว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน/ขา ความอ่อนตัวของหัวไหล่/ขา ความอดทนของร่างกาย การทรงตัวขณะเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองระหว่างการทดลอง โดยใช้สถิติ Paired samples t-test

5.2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างความคาดหวังความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Paired samples t-test

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลประวัติส่วนบุคคลและพฤติกรรมสุขภาพของผู้มีอายุระหว่าง 60-74 ปี ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 60-64 ปี คิดเป็นร้อยละ 46 สถานภาพคู่สมรส คิดเป็นร้อยละ 92 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 80 และมีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 65 เป็นโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 10 และโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 13 มีประสบการณ์ในการออกกำลังกาย โดยออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 ครั้งขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 45 ส่วนใหญ่ระยะเวลาการออกกำลังกาย 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 60 ออกกำลังกายด้วยการเดิน คิดเป็นร้อยละ 55 รองลงมาเป็นกายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 12 และภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน พบว่า ผู้สูงอายุพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 50 นาที คิดเป็นร้อยละ 100

2. ภาวะสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงอายุจากการตรวจสุขภาพ

2.1 จากผลการตรวจสุขภาพของผู้สูงอายุ

ก่อนและหลังทดลอง พบว่า หลังทดลองผู้สูงอายุที่ ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน มีความดันโลหิต น้ำตาลในเลือดอยู่ในภาวะเสี่ยงและ ป่วยลดลง ดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะน้ำหนักเกินและ อ้วนลดลง ส่วนรอบเอวอยู่ในภาวะเสี่ยงเท่าเดิม โดยมีค่าเฉลี่ยความดันโลหิตช่วงบนลดลง 133.85 มม.ปรอท เป็น 125.04 มม.ปรอท และความ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตช่วงล่างลดลงจาก 83.50 มม.ปรอท เป็น 78.30 มม.ปรอท และ แตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือดลดลงจาก 112.38 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ เป็น 103.87 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายลดลงจาก 23.67 เป็น 23.04 และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอวเพศชายไม่เปลี่ยนแปลง ส่วนเพศหญิงลดลงจาก 80.67 เซนติเมตร เป็น 77.57 เซนติเมตร และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 จากผลการวัดสมรรถภาพทางกาย ของผู้สูงอายุก่อนและหลังทดลอง พบว่า ผู้สูงอายุที่ ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน ทั้ง 3 กลุ่ม ส่วนใหญ่ผู้ที่มีอายุระหว่าง 60-64 ปี มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 22 เป็นร้อยละ 30 มีความอดทนของร่างกายเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 7 เป็นร้อยละ 10 และการทรงตัวขณะ เคลื่อนไหวร่างกายดีกว่าก่อนทดลอง จากร้อยละ 1 เป็นร้อยละ 5 และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ย ก่อนและหลังทดลองของภาวะสุขภาพและสมรรถภาพ

ทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน พบว่ามีความดันโลหิตช่วงบน ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอวลดลงและแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความดัน โลหิตช่วงล่าง และระดับน้ำตาลในเลือดแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อขา/แขน ความอ่อนตัวของ ร่างกายส่วนบน/ล่าง ความอดทนของร่างกาย และ การทรงตัวขณะเคลื่อนไหวร่างกายหลังทดลอง สูงกว่าก่อนทดลอง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ย ของความคาดหวังความสามารถตนเองในการ ออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลดีของการ ออกกำลังกายระหว่างก่อนและหลังทดลองของ ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ ศิลปะพื้นบ้าน พบว่า ความคาดหวังความสามารถ ตนเองในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ออก กำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 2.607 เป็น 2.846 เมื่อ ทดสอบทางสถิติ พบว่า ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยความ คาดหวังความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย หลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง และแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความคาดหวัง ในผลดีของการออกกำลังกาย มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น จาก 2.798 เป็น 2.967 เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการ ออกกำลังกายหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การอภิปรายผลการวิจัย จะอภิปรายผลตาม สมมติฐานของการวิจัยและผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ จากการสังเกตผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน สัปดาห์ละ 5 วัน ในวันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ วันละ 50 นาที นาน 8 สัปดาห์ พบว่า ผู้สูงอายุเหล่านี้มีความสุขสนุกสนาน ร่าเริง มีความตั้งใจ มุ่งมั่นที่จะออกกำลังกาย ตลอดจนได้รับผลดีจากการออกกำลังกาย เช่น ร่างกายแข็งแรง สดชื่น นอนหลับสบาย ข้อต่างๆ ไม่ยึดติด ไม่ปวดเมื่อยตามตัวหลังจากทำนา/ทำสวน/ทำไร่ ท้องไม่ผูก ระดับน้ำตาลในเลือด และความดันโลหิตลดลงโดยเฉพาะในกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงและป่วย

2. สมมติฐานข้อที่ 1 ภาวะสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านดีกว่าก่อนทดลอง ซึ่งแยกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

2.1 ภาวะสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านดีกว่าก่อนทดลอง ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

2.1.1 จากผลการวิจัย พบว่า ความดันโลหิตช่วงบนของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าโดยการประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านต่ำกว่าก่อนทดลองและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความดันโลหิตช่วงล่างต่ำกว่าก่อนทดลองและแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไลพร คลีกร (2550) พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยไม้พลองประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน โดยออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 50 นาที นาน 12 สัปดาห์ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยความดันโลหิตช่วงบนลดลง

และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความดันโลหิตช่วงล่างลดลงและแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำให้เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

2.1.2 ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านต่ำกว่าก่อนทดลองและแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปุณยวีร์ ประเสริฐไทย และคณะ (2553) ที่พบว่า ผลของการออกกำลังกายขนาดความหนักปานกลางที่บ้านในการลดความดันโลหิตของผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตเกือบบสูง ของกลุ่มออกกำลังกายมีระดับความดันซิสทอลิกลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในสัปดาห์ที่ 3 (119.17 ± 7.87 กับ 123.18 ± 4.47 , $t = -2.43$, $p < 0.01$) และสัปดาห์ที่ 4 (119.05 ± 7.55 กับ 123.45 ± 5.35 , $t = -2.60$, $p < 0.01$) เช่นเดียวกับความดันไดแอสทอลิกลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในสัปดาห์ที่ 3 (75.56 ± 4.66 กับ 77.64 ± 4.32 , $t = -1.79$, $p < 0.05$) และสัปดาห์ที่ 4 (74.72 ± 4.85 กับ 77.62 ± 5.08 , $t = -2.25$, $p < 0.05$) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำพบว่ากลุ่มออกกำลังกายมีระดับความดันโลหิตทั้งซิสทอลิกและไดแอสทอลิกลดลงและต่ำกว่ากลุ่มออกแรงตามปกติอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายขนาดความหนักปานกลางเป็นวิธีการที่เหมาะสมและนำไปใช้ได้ผลในการป้องกันและลดความเสี่ยงของผู้ใหญ่ ในชุมชนที่มีภาวะความดันโลหิตเกือบบสูง จึงทำให้เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

2.1.3 ดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านต่ำกว่าก่อนทดลองและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ

จิตเกษม ประสิทธิ์อยู่ศีล (2552) ที่พบว่า ผลการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกและปั่นจักรยานอยู่กับที่ ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายด้านดัชนีมวลกายของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยวิธีเดินแอโรบิกและปั่นจักรยานอยู่กับที่ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอเหมาะ จึงทำให้เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

2.1.4 เส้นรอบเอวของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านต่ำกว่าก่อนทดลองและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไลพร คลีกร (2550) ที่พบว่า การออกกำลังกายด้วยไม้พลองประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านทำให้เส้นรอบเอวลดลงและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งทำให้เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและใช้เวลาที่นานพอ ช่วยให้ระบบเผาผลาญอาหารเพิ่มการสร้างและสลายสารอาหารที่ให้พลังงาน ส่งผลให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้น ประกอบกับการวัดรอบเอวก่อนและหลังทดลอง ตลอดจนมีการให้คำแนะนำและอธิบายถึงผลเสียและภาวะเสี่ยงของการมีรอบเอวเกิน พร้อมกับมีแรงกระตุ้นจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้นำออกกำลังกายและเพื่อนๆ ที่ออกกำลังกายด้วยกัน ส่งผลให้เอวลดลง

2.2 สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านสูงกว่าก่อนทดลอง จากผลการวิจัยพบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา/แขน ความอ่อนตัวของร่างกายส่วนบน/ล่าง ความอดทนของร่างกาย การทรงตัวขณะเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านสูงกว่าก่อนทดลอง ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

2.2.1 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา/แขน ของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า

ประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านสูงกว่าก่อนทดลอง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อมรรัตน์ เนียมสุวรรณ และคณะ (2555) ที่พบว่า ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ดนตรีโปงลางต่อสมรรถภาพทางกายและระดับความดันโลหิตของผู้สูงอายุความดันโลหิตสูง สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ก่อนเริ่มทดลอง หลังเริ่มการทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และพบว่าค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม จึงทำให้เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

2.2.2 ความอ่อนตัวของร่างกายส่วนบน/ล่าง ของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านสูงกว่าก่อนทดลอง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไลพร คลีกร (2550) ที่พบว่า การออกกำลังกายด้วยไม้พลองประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน ภายหลังทดลอง ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยความอ่อนตัวของร่างกายส่วนบน/ล่าง สูงกว่าก่อนทดลองและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำให้เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

2.2.3 ความอดทนของร่างกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านสูงกว่าก่อนทดลองและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อมรรัตน์ เนียมสุวรรณ และคณะ (2555) ที่พบว่า ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ดนตรีโปงลางต่อสมรรถภาพทางกายและระดับความดันโลหิตของผู้สูงอายุความดันโลหิตสูง ส่งผลให้ความอดทนของร่างกาย ก่อนเริ่มทดลอง หลังเริ่มการทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12

สัปดาห์ แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และพบว่าค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตเกษม ประสิทธิ์อยู่ศีล (2552) ที่พบว่า ผลการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกและปั่นจักรยานอยู่กับที่ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของกล้ามเนื้อของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยวิธีเดินแอโรบิก และปั่นจักรยานอยู่กับที่ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ ระหว่างผู้ที่ออกกำลังกายด้วยวิธีเดินแอโรบิกกับผู้ออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานอยู่กับที่ มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำให้เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

2.2.4 การทรงตัวขณะเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านสูงกว่าก่อนทดลองและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อมรรัตน์ เนียมสุวรรณ และคณะ (2555) ที่พบว่า ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ดนตรีโง่กลางต่อสมรรถภาพทางกายและระดับความดันโลหิตของผู้สูงอายุ ความดันโลหิตสูง ส่งผลให้ความว่องไวและการทรงตัวก่อนเริ่มทดลอง หลังเริ่มการทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และพบว่าค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไลพร คลีกร (2550) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยไม้พลองประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านส่งผลให้การทรงตัวขณะเคลื่อนไหวร่างกายสูงกว่าก่อนทดลองและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำให้เป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 1

3. สมมติฐานข้อที่ 2 ความคาดหวังความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าโดยการประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านสูงกว่าก่อนทดลอง จากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในความสามารถตนเองมากขึ้น และเมื่อเปรียบเทียบกับ การเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุสูงกว่าก่อนทดลองและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรนาถ วัฒนวงษ์ (2557) ที่พบว่า โปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมสามารถทำให้แรงงานสตรีมีความรู้เพิ่มขึ้น รับรู้ความสามารถเพิ่มขึ้น ความคาดหวังในผลลัพธ์เพิ่มขึ้น พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไลพร คลีกร (2550) ที่พบว่า การออกกำลังกายด้วยไม้พลองประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน ส่งผลให้ความคาดหวังในความสามารถตนเองของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนทดลองและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น เมื่อผู้วิจัยและทีมผู้ช่วยวิจัยนำเอาการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านไปสอนให้กลุ่มทดลอง ทำให้กลุ่มทดลองมีโอกาสพูดจาซักถาม และได้รับประสบการณ์ตรงจากการใช้ตัวแบบที่ผู้นำออกกำลังกาย จึงทำให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจสิ่งที่ถูกต้อง มีแรงกระตุ้นให้อยากทำ มีความคาดหวังความสามารถตนเองในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ดังที่ Bandura (1977: 195-198) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถตนเองของบุคคลพัฒนามาจากปัจจัยหลัก 4 ปัจจัย คือ การกระทำที่ได้บรรลุผลสำเร็จ ประสบการณ์จากการกระทำของผู้อื่นหรือการใช้ตัวแบบ การชักจูงด้วยคำพูดและ

เร้าอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยได้นำแนวคิดความสามารถตนเองมาใช้ในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อว่าการที่เขาคาดหวังว่าเมื่อกระทำแล้วจะได้ผลตามที่ต้องการและคาดหวังว่า มีความสามารถที่จะทำพฤติกรรมนั้นได้ โดยนำเอาระบบการเรียนรู้ด้วยการสังเกตจากตัวแบบมาช่วยในการฝึกปฏิบัติของผู้สูงอายุ ซึ่งจะเริ่มจาก 1) กระบวนการตั้งใจ เมื่อผู้สูงอายุเห็นตัวแบบที่เป็นผู้นำในการฝึกทำได้ก็มีความตั้งใจที่จะออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน 2) กระบวนการเก็บจำ โดยการแปลงข้อมูลที่เห็นเป็นรูปแบบสัญลักษณ์เพื่อให้จำง่ายขึ้น 3) กระบวนการกระทำ โดยผู้สูงอายุจะแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บจำไว้มาเป็นการกระทำด้วยการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน 4) กระบวนการสนใจ เป็นการที่ทำให้บุคคลที่เกิดการเรียนรู้แล้วแสดงพฤติกรรมออกมา ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มีการชักจูงและกระตุ้นโดยเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านเพชรไผ่ ตำบลบ้านกล้วย อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย และนักวิชาการด้านสาธารณสุข ผู้นำออกกำลังกาย และเพื่อนๆ สมาชิก นอกจากนั้นยังมีการตรวจสอบสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้งก่อนและหลังทดลอง ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขสนุกสนานและตื่นตัวในการออกกำลังกายและตั้งใจปฏิบัติจนสามารถทำได้ตามความคาดหวัง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความคาดหวังความสามารถตนเองในการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านสูงกว่าก่อนทดลอง จึงทำให้เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

4. สมมติฐานข้อ 3 ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านสูงกว่าก่อน

ทดลอง จากผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่มั่นใจว่าการออกกำลังกายมีผลดีมากขึ้นและเมื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ย พบว่า ความความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านสูงกว่าก่อนทดลองและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าโดยการประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านได้รับรู้ถึงข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องและชัดเจนเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ตลอดจนได้รับประสบการณ์ตรงจากตัวแบบ ซึ่งเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน จึงมีความตั้งใจสนใจและมั่นใจในผลดีของการออกกำลังกาย จึงเต็มใจและมุ่งมั่นที่จะฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านตามผู้วิจัยจัดโปรแกรมให้จนประสบผลสำเร็จ ซึ่งผู้วิจัยได้นำแนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านให้กลุ่มทดลองเพื่อพัฒนาความคาดหวังความสามารถของผู้สูงอายุโดยนำปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ความคาดหวังความสามารถของผู้สูงอายุตามแนวคิดของ Bandura มาใช้ในการฝึกปฏิบัติในการออกกำลังกาย โดยมีการสาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยให้ผู้สูงอายุออกมาเป็นตัวแบบในการออกกำลังกาย ใช้คู่มือการออกกำลังกายที่สร้างขึ้น รวมทั้งกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทำท่าให้ถูกต้อง นอกจากนั้นยังมีการตรวจสอบสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้งก่อนและหลังทดลอง ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขสนุกสนานและตื่นตัวในการออกกำลังกายและตั้งใจปฏิบัติจนสามารถทำได้ตามความคาดหวัง ตลอดจนผู้สูงอายุได้รับผลดีของการออกกำลังกาย เช่น ร่างกายสดชื่น ตัวเบา

นอนหลับสบาย ข้อต่างๆ ไม่ยึดติด ไม่ปวดเมื่อยตามตัว หลังจากทำงานหนัก ท้องไม่ผูก ระดับน้ำตาลในเลือด และความดันโลหิตลดลง ความอ่อนตัวของร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนและการทรงตัวดีขึ้น มีความสนุกสนานในขณะออกกำลังกาย จนบางครั้งลืมเวลาว่าออกกำลังกาย 1 ชั่วโมงแล้วยังไม่เื่อยากหยุด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1977: 195-198) กล่าวว่า ถ้าบุคคลสามารถคาดหวังในผลจากการปฏิบัติของตนเองและมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าสามารถปฏิบัติได้โดยทราบว่าจะต้องทำอย่างไรและเมื่อปฏิบัติแล้วได้รับผลดีตามที่คาดหวังไว้ บุคคลนั้นก็จะปฏิบัติตามและสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรพรรณ วิทย์รานกุล (2552) ที่พบว่า ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายต่อความสามารถในการทำหน้าที่ของผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลวระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายกับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการทำหน้าที่ของผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลวภายหลังได้รับโปรแกรม ส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรม ส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -15.334, p < .05$) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไลพร คลีกร (2550) ที่พบว่า ผลของการออกกำลังกายด้วยไม้พลองประยุกต์ศิลปะพื้นบ้าน ภายหลังทดลอง ผู้สูงอายุมีความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย สูงกว่าก่อนทดลองและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำให้เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่

3 ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านสูงกว่าก่อนทดลอง

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถตนเองและสมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆ ดีขึ้นเมื่อเทียบกับการออกกำลังกายปกติโดยเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน/ขา ความอ่อนตัวของร่างกายส่วนบน/ล่าง ความอดทนของร่างกายและการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวร่างกายดีขึ้น ดังนั้น จึงควรนำรูปแบบการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านมาใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ควรนำเอาการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านไปใช้ส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีดัชนีมวลกาย ความดันโลหิตช่วงบน/ล่าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน/ขา ความอ่อนตัวของร่างกายส่วนบน/ล่าง ความอดทนของร่างกายและการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวร่างกายดีขึ้น ทั้งนี้ ผู้สูงอายุมักมีปัญหาโรคความดันโลหิตสูง ปวดเอว ข้อยึดติดและภาวะข้อเสื่อมตามวัย
2. ควรส่งเสริมความสามารถตนเองของผู้สูงอายุ โดยให้ผู้ออกกำลังกายและเพื่อนๆ ในกลุ่มเป็นผู้กระตุ้น ชักจูงให้ผู้สูงอายุเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม
3. ควรมีการอธิบายและให้ความรู้เกี่ยวกับผลดีของการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุทราบและเข้าใจ โดยเฉพาะการมีตัวแบบที่ทำแล้วได้ผล จะทำให้

ผู้สูงอายุสนใจออกกำลังกายมากขึ้น

4. ควรมีการนำเอาดนตรีพื้นบ้านที่เล่นเองมา ร่วมกับการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสุข สนุกสนาน และสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของพื้นบ้านและส่งเสริมภูมิปัญญาไทยให้คงอยู่ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาในกลุ่มผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ที่ไม่สามารถออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นๆ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ และชะลอความเสื่อมของร่างกาย

2. ควรมีการตรวจวัดสุขภาพ สมรรถภาพของกลุ่มตัวอย่างเป็นช่วงๆ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงสุขภาพ สมรรถภาพ เช่น หลังการทดลอง 8, 12, 16 และ 24 สัปดาห์

3. ควรมีการขยายเวลาการในการออกกำลังกาย ด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านออกไปจาก 8 สัปดาห์ เป็น 16 สัปดาห์ เพื่อตรวจวัดสมรรถภาพ ได้อย่างละเอียดชัดเจนยิ่งขึ้น

4. ระยะเวลาในการวิจัย ควรเลือกช่วงเวลา ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของประชาชน

5. ควรศึกษาผลการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านในพื้นที่ต่างกัน และเพิ่มตัวแปรที่เกี่ยวข้องกัน เช่น การควบคุมอาหาร

บรรณานุกรม

- กรมการแพทย์. (2545). การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (2548). มาตรฐานการให้บริการสุขภาพผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (2549). แนวทางเวชปฏิบัติการป้องกัน การคัดกรองและสืบค้น ระยะเริ่มแรกของโรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (ม.ป.ป.). สุขภาพผู้สูงอายุไทย. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://www.agingthai.org/?p=content&id=166> [19 พฤษภาคม 2555].
- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. กองสุขศึกษา. (2541). การดูแลผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- กรมอนามัย. (2540). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. นนทบุรี: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- _____. (2548ก). การทดสอบความพร้อมการปฏิบัติกิจวัตรของผู้สูงอายุ. นนทบุรี: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. (2548ข). การออกกำลังกายด้วยการเดิน. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : [http://www.anamai.moph.go.th/healthteen/kled/health 35.html](http://www.anamai.moph.go.th/healthteen/kled/health%2035.html) (20 กุมภาพันธ์ 2550).
- _____. (2548ค). แนวทางการส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย/ออกกำลังกายสำหรับประชาชนในองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.). นนทบุรี: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัย. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. (2547). สุขภาพกับการพัฒนาด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายและการกีฬา. กรุงเทพฯ: กองการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัยการกีฬาแห่งประเทศไทย.
- กล้วยไม้ พรหมดี และคณะ. (2555). ประสิทธิผลของการรำไม้พลองต่อการเพิ่มคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพในผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- กัตติกา ธนะขำ และคณะ. (2555). การพัฒนาและทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลองประยุกต์กับการฟ้อนมอญเชิงเมื่อนาน ต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ. วารสารสภาการพยาบาล ปีที่ 27 ฉบับที่ 2 (เม.ย.-มิ.ย. 2555) หน้า 81-93. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรังสิต.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2524). การพยาบาลผู้สูงอายุ. นนทบุรี: ร.ส.พ.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2540). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: บริษัทประชาชนจำกัด.
- _____. กองวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2540). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์.

- _____. ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา. กองวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2545). คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกายประชาชน. กรุงเทพฯ: กองวิทยาศาสตร์การกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. (2528). การรักษาสุขภาพในวันผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์
- จิตเกษม ประสิทธิ์อยู่ศิลป์. (2552). ผลการออกกำลังกาย : กรณีศึกษาประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงราย ที่ออกกำลังกาย ณ อาคารเทิดพระเกียรติ ชุมชนเกาะลอย. เชียงราย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- เอก ธนะสิริ. (2523). การออกกำลังกายเพื่อชะลอความแก่. กรุงเทพฯ: ป. สัมพันธ์พาณิชย์.
- _____. (2540). คู่มือทำอะไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข. กรุงเทพฯ: ป. สัมพันธ์พาณิชย์.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2532). การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุเพื่อให้มีอายุยืน. กรุงเทพฯ: ศุภนิชการพิมพ์.
- _____. (2545). สรีระวิทยาของผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ดำรง กิจกุล. (2536). คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: เอช-เอ็น สเตชันนารี.
- ทวีศักดิ์ ศูนย์กลาง. (2537). การทดสอบสมรรถภาพทางกาย. มหาสารคาม: วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดมหาสารคาม.
- นงเยาว์ มานิตย์. (2553). ผลการออกกำลังกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อต่อการปวดหลังส่วนล่างและความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมในผู้รับงานเย็บเสื้อผ้าไปทำที่บ้าน. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นิกร ยาสมร และดุขฎิ ฤๅชา. (2555). ผลการออกกำลังกายแบบไม้พลองที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของชุมชนบ้านหนองคูพัฒนา ต.กุดไผ่จ้อ อ.กันทรวิชัย จ.มหาสารคาม. มหาสารคาม: สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตมหาสารคาม.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2538). คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- _____. (2541). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2540). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.
- ประคอง กรณสูตร. (2538). สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ด้านสุทธการพิมพ์.
- ประเวศ ะสี. (2543). เอกสารการบรรยายเรื่อง การปฏิรูประบบสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข. อัดสำเนา.
- ปรียาลักษณ์ โคหนองบัว และคณะ. (2553). ผลของความหนักในการออกกำลังกายต่อระดับสารต้านอนุมูลอิสระในพลาสมา. วารสารมหาวิทยาลัยทักษิณ ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 ตุลาคม 2552-มกราคม 2553, พัทลุง: มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ปิยะนุช จิตตุนนท์. (2551). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม. ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์คณะพยาบาลศาสตร์, สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

- บุญยวีร์ ประเสริฐไทย และคณะ. (2553). ผลของการออกกำลังกายขนาดความหนักปานกลางที่บ้านในการลดความดันโลหิตของผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตเกือบสูง. วารสารสภาการพยาบาล สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- ปรววรรณ วิทย์วานุกุล. (2552). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายต่อความสามารถในการทำหน้าที่ของผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว. กรุงเทพฯ: สมาคมพยาบาลโรคหัวใจและทรวงอก.
- พรพรรณ คำเมือง. (2547). คู่มือการอบรมผู้นำการออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน. บุรีรัมย์: มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.
- พิธีสิทธิ์ คำนวนศิลป์. (2542). “การเพิ่มจำนวนประชากรผู้สูงอายุ ภาระการแบกรับของสังคม.” ในรายงานการสัมมนาระดับชาติเรื่องบริการผู้สูงอายุ พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- _____. (2543). รายงานการวิจัยเรื่อง การประเมินนโยบายและแผนงานด้านสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- เพ็ญนิดา ไชยสาธน์. (2546). เอกสารประกอบการอบรมผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เขต 6. ขอนแก่น: ศูนย์อนามัยที่ 6 กรมอนามัย.
- เพื่อนใจ รัตตากร. (2540). กิจกรรมบำบัดในผู้สูงอายุ. เชียงใหม่: คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อัดสำเนา.
- ลินจง โปธิบาล. (2536). “ความชุกของปัจจัยเสี่ยงภาวะเสี่ยงและการรับรู้ภาวะเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจในผู้สูงอายุไทย”. พยาบาลสาร. 22(12): 1-11.
- _____. (2545). การพยาบาลผู้สูงอายุ. นนทบุรี: ยุทธวรินทร์การพิมพ์.
- วันดี โภคะกุล. (2545). การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ. นนทบุรี: ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- วิจิตร บุญยะโทระ. (2537). ความฟิต (คู่มือการออกกำลังกาย). กรุงเทพฯ: สัมผัสที่ 6.
- _____. (2543). ชีวิตใหม่ในวัยทอง. กรุงเทพฯ: รักสุขภาพ.
- วิไลพร คลีกร. (2550). ประสิทธิภาพของการออกกำลังกายด้วยไม้พลองประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านของผู้สูงอายุอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- วิศาล คันธารัตนกุล. (2546). ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายในวัยทำงาน. นนทบุรี: สามเจริญพานิชย์.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. (2537). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ศศิธร แสงพงศานนท์. (2541). การส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สมโภชน์ เอี่ยมสภาจิต. (2543). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2544). ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี. อ้างถึงในวิศาล
- คันธารัตนกุล. (2546). ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายในวัยทำงาน. นนทบุรี: สามเจริญพานิชย์.
- สุพัทธรา ชัมเจริญ. (2556). ผ้าขาวม้าพาสสุขภาพแข็งแรง. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

- สุชาติ โสมประยูร และสุพัฒน์ ธีรเวชเจริญชัย. (2543). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2542). หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. (2531). การตรวจรักษาโรคเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสมอเดือน ความวัลย์ และคณะ. (2547). ให้คำปรึกษาอย่างมั่นใจเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา
- อนงค์ บุญอตุลยรัตน์. (2542). กีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: เสมาธรรม.
- อภิญา ธรรมแสง. (2544). สัตว์และปัจจัยที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อมรรัตน์ เนียมสวรรค์ และคณะ. (2555). ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ดนตรีไปลงต่อสมรรถภาพทางกายและระดับความดันโลหิตของผู้สูงอายุความดันโลหิตสูง. วารสารการพยาบาลและสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์, พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- อรรคพล เพ็ญสุภา. (2548). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. เชียงราย: ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ สถาบันราชภัฏเชียงราย.
- อรนาถ วัฒนวงษ์. (2557). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของแรงงานสตรีในโรงงานเฟอร์นิเจอร์ไม้ จังหวัดนนทบุรี. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อัมพรพรรณ ธีรานูตร และคณะ. (2539). รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยพื้นฐานบางประการกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุเขตเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อัจฉรา บุณรัช. (2552). การประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall.
- _____. (1986). "Self-efficacy." In V.S. Ramachadram, ed. Encyclopedia of Human Behaviours. pp. 71-81. California : Academic Press. อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2543). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (1997). Self-efficacy : The exercise of contron. New York : W.H. Freeman.
- Green, Lawrence W. and Marshall W. Kreuter. (1991). Health promotion planning and education and environmental approach. Moutain View : Mayfield Publishing Company. อ้างถึงใน พิรสิทธิ์ คำนวนศิลป์. (2542). "การเพิ่มของจำนวนประชากรผู้สูงอายุ การะการแบกรับของสังคม" ใน รายงานการสัมมนาระดับชาติ เรื่อง บริการผู้สูงอายุ พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.

World Health Organization. (1989). Health of the wlderly. Kiev : World Health Organization.
World Health Organization. Health Education Unit. (1986). "Lifestyle and health." Social
Science and Medicine. 22(2) : 117-124.

การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาสังกัดสถาบัน การพลศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการฝึกแตกต่างกัน

Comparisons of Physical Fitness to the Students of Institute of Physical Education Mahasarakhom on the Different Training Programs

พริษฐ์ ฤทธิชัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายภายในกลุ่มของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแตกต่างกัน ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 2) เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแตกต่างกัน ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาปริญญาตรี สังกัดสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคามที่ลงทะเบียนเรียนวิชามวยปล้ำที่ลงทะเบียนเรียนวิชามวยปล้ำ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 1 ห้อง จำนวน 30 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) แล้วให้ทั้ง 30 คน มาจับสลากเพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกาย จำนวน 2 โปรแกรม แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว พลังกล้ามเนื้อขา และความอดทนของกล้ามเนื้อแขน ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองก่อนการฝึกของ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า พลังกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ไม่แตกต่างกัน ส่วนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว และความอดทนของกล้ามเนื้อแขน ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึกของ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกของ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว พลังกล้ามเนื้อขา และความอดทนของกล้ามเนื้อแขน ไม่แตกต่างกัน

3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึกระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว พลังกล้ามเนื้อขา และความอดทนของกล้ามเนื้อแขนไม่แตกต่างกัน

4. การทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว พลังกล้ามเนื้อขา และความอดทนของกล้ามเนื้อแขน ไม่แตกต่างกัน

5. การทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว พลังกล้ามเนื้อขา และความอดทนของกล้ามเนื้อแขน ไม่แตกต่างกัน ส่วนความอ่อนตัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : สมรรถภาพทางกาย, โปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกาย

Abstract

The purpose of this research is to 1) to compare the physical fitness within the group of students trained with different training programs the results pre – test of after the 4th and 8th weeks of training, 2) to compare the physical performance between groups of students trained with different training programs the results pre – test of after the 4th and 8th weeks of training. The study sample consisted of 30 students studying in the academic year 2012 at Undergraduates Institute of Physical Education Mahasarakhom. The lottery to an experimental group and a control group of 15 percent was used in the study program of physical fitness training on 2 program fitness test. The testing strength of the leg muscles. The strength of the arm muscles Agility, flexibility, strength, muscular legs and endurance of the muscles. The findings were as follow :

1. The physical fitness test results of the test before the training with different training programs the results pre – test of after the 4th and 8th weeks of training showed muscle power and strength of the leg muscles no significance. The strength of the abdominal muscles Agility, flexibility and endurance of the muscles. The physical fitness test before the training with different training programs the results pre – test of after the 4th and 8th weeks of training were significance at .05 level

2. The physical fitness test results of the control group before the training with different training programs the results pre – test of after the 4th and 8th weeks of training

showed that the strength of the leg muscles. The strength of the arm muscles Agility, flexibility, strength, muscular legs. And endurance of the muscles no significance.

3. The physical fitness test before training between the experimental and control groups the strength of the leg muscles. The strength of the arm muscles Agility, flexibility, strength, muscular legs. And endurance of the muscles no significance.

4. The fitness test after training the 4th between the treatment and control groups the strength of the leg muscles. The strength of the arm muscles Agility, flexibility, strength, muscular legs. And endurance of the muscles no significance.

5. The fitness test after training the 8th weeks between the treatment and control groups the strength of the leg muscles. The strength of the arm muscles Agility, flexibility, strength, muscular legs. And endurance of the muscles no significance. The flexibility were significance at .05 level

Keywords : Physical Fitness, Program of Physical Fitness Training

บทนำ

สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยเสริมสร้างให้บุคคลสามารถประกอบภารกิจและดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งทำให้บุคคลปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีความแข็งแรง ทนทาน มีความคล่องแคล่วว่องไวที่จะประกอบภารกิจประจำวันให้ลุล่วงไปด้วยดี นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งด้านจิตใจและอารมณ์ควบคู่กันไปด้วย (วันใหม่ ประพันธ์บัณฑิต. 2549 : 1) นักกีฬา คือ ผู้ที่จำเป็นจะต้องฝึกสมรรถภาพทางกายให้มีความสมบูรณ์ แข็งแรง พร้อมสำหรับการเล่นกีฬาอยู่เสมอ เพราะการเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ร่างกายเป็นหลักในการเล่น นักกีฬาที่มีสรีระร่างกายที่ดี แข็งแรง และมีความพร้อม จะทำให้ได้เปรียบในการแข่งขัน (เจริญ กระบวนรัตน์. 2545 : 1)

ในการพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศสำหรับการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภท ไม่มีสิ่งใดสำคัญเท่ากับการมุ่งฝึกเฉพาะด้านหรือเฉพาะประเภทเพื่อพัฒนา

ทักษะความสามารถเฉพาะด้านที่สำคัญ และจำเป็นในแต่ละประเภทกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงที่สุด นอกจากนี้ นักกีฬาจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด ตลอดจนการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่สำคัญ เช่น ความแข็งแรง ความอดทน ความเร็ว ความอ่อนตัว เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ จิตรัตดา รัตนวิวัฒน์ (2550 : 18-19) ที่ได้กล่าวไว้ว่า กีฬามวยปล้ำเป็นกีฬานิตหนึ่งที่ต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายที่มีความสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพสูง เพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ ทั้งนี้เนื่องจากกระบวนการต่าง ๆ ในกิจกรรม นักกีฬาจะต้องมีร่างกายที่พร้อมไปด้วยองค์ประกอบของความสมบูรณ์ทุกด้านอย่างครบถ้วน ซึ่งมีผลต่อการ

ฝึกซ้อมและการแข่งขันให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

มวยปล้ำเป็นกีฬานิตหนึ่งที่มีมานานและ

ได้รับความนิยมนับบุคคลหลายอาชีพเพราะเป็นกีฬาที่ช่วยพัฒนาความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจ ช่วยพัฒนาร่างกายด้านต่าง ๆ รวมทั้งการเคลื่อนไหวที่สวยงามและการปล้ำรูปแบบต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการแข่งขันเพื่อชัยชนะทั้งดงาม (กรมพลศึกษา. 2540 : 41) สิ่งที่จะต้องเน้นในการฝึกกีฬามวยปล้ำ ได้แก่ ความแข็งแรง ความคล่องแคล่วว่องไว และพลังกล้ามเนื้อ ซึ่งมีวิธีการฝึกหลายรูปแบบที่จะช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬามวยปล้ำได้

จากเหตุผลความสำคัญของสมรรถภาพทางกายของกีฬามวยปล้ำดังกล่าวมาข้างต้น ประกอบกับงานวิจัยทางด้านนี้มีน้อยมาก ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะสร้างโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยประกอบด้วย 5 รายการ คือ กระโดดตบเชือก ดันพื้น วิ่งกลับตัว โหน และสับตบเชือก ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬามวยปล้ำในระดับที่ใกล้เคียงกันได้ อีกทั้งยังเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางให้กับผู้ที่สนใจศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายภายในกลุ่มของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแตกต่างกัน ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแตกต่างกัน ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษา

ปริญญาตรี สังกัดสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคามที่ลงทะเบียนเรียนวิชามวยปล้ำภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 ทั้งหมด 2 ห้อง จำนวน 60 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาปริญญาตรี สังกัดสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคามที่ลงทะเบียนเรียนวิชามวยปล้ำที่ลงทะเบียนเรียนวิชามวยปล้ำ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 1 ห้อง จำนวน 30 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) แล้วให้ทั้ง 30 คน มาจับสลากเพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 15 คน

3. ตัวแปรในการวิจัย

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

3.1.1 โปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3.1.2 โปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายตามปกติ

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ สมรรถภาพทางกาย

4. ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัยดำเนินการวิจัย ตั้งแต่ 1 กุมภาพันธ์ 2556 – 31 กันยายน 2556

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ชนิด ได้แก่

1. โปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกาย จำนวน 2 โปรแกรม คือ

1.1 โปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

1.2 โปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายตามปกติ

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบ

ด้วยการทดสอบ ดังนี้

- 2.1 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
- 2.2 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน
- 2.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง
- 2.4 ความคล่องแคล่วว่องไว
- 2.5 ความอ่อนตัว
- 2.6 พลังกล้ามเนื้อขา
- 2.7 ความอดทนของกล้ามเนื้อแขน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขออนุญาตจากมหาวิทยาลัยมหาสารคามถึงสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตมหาสารคาม เพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย

2. รวบรวมรายชื่อนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชามวยปล้ำ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 ของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตมหาสารคาม

3. อธิบายจุดมุ่งหมายในการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบ เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกัน

4. เก็บรวบรวมข้อมูลสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา ก่อนการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายที่สร้างขึ้น และโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายแบบปกติ

5. ดำเนินการฝึกตามโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายสัปดาห์ที่ 1-4

6. เก็บรวบรวมข้อมูลสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา หลังการฝึกสมรรถภาพทางกาย 4 สัปดาห์

7. ดำเนินการฝึกตามโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายสัปดาห์ที่ 5-8

8. เก็บรวบรวมข้อมูลสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา หลังการฝึกสมรรถภาพทางกาย 8

สัปดาห์

9. นำข้อมูลสมรรถภาพทางกายและความทุ่มเทในการกีฬาทั้ง 3 ครั้ง มาทำการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ในการวิเคราะห์ข้อมูล แล้วนำมาศึกษาตามความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนสมรรถภาพทางกายภายในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายที่สร้างขึ้นและโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายตามปกติก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติ Wilcoxon Singed-Rank Test

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายที่สร้างขึ้นและโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายตามปกติระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ 8

2. เปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายภายในกลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติ Wilcoxon Singed-Rank Test

3. เปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพ

ทางกายภาพระหว่างกลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติ Mann - Whitney U test

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยเพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาสังกัดสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคามที่ได้รับโปรแกรมการฝึกแตกต่างกัน ปรากฏผลดังนี้

1. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองก่อนการฝึกของ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ยืนกระโดดไกล (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา) และแรงเหยียดขา (พลังกล้ามเนื้อขา) ไม่แตกต่างกัน ส่วนแรงบีบมือที่ถนัด (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน) ลูก-นึ่ง 30 นาที (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง) วิ่งเก็บของและวิ่งเร็ว 50 เมตร (ความคล่องแคล่วว่องไว) การงอตัวข้างหน้า (ความอ่อนตัว) และดันพื้น (ความอดทนของกล้ามเนื้อแขน) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึกของ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกของ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ยืนกระโดดไกล (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา) แรงบีบมือที่ถนัด (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน) ลูก-นึ่ง 30 นาที (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง) วิ่งเก็บของ และวิ่งเร็ว 50 เมตร (ความคล่องแคล่วว่องไว) การงอตัวข้างหน้า (ความอ่อนตัว) แรงเหยียดขา (พลังกล้ามเนื้อขา) และดันพื้น (ความอดทนของกล้ามเนื้อแขน) ไม่แตกต่างกัน

3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึกระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่ายืนกระโดดไกล (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา) แรงบีบมือที่ถนัด (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน) ลูก-นึ่ง 30 นาที (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง) วิ่งเก็บของและวิ่งเร็ว 50 เมตร (ความคล่องแคล่วว่องไว) การงอตัวข้างหน้า (ความอ่อนตัว) แรงเหยียดขา (พลังกล้ามเนื้อขา) และดันพื้น (ความอดทนของกล้ามเนื้อแขน) ไม่แตกต่างกัน

4. การทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ยืนกระโดดไกล (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา) แรงบีบมือที่ถนัด (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน) ลูก-นึ่ง 30 นาที (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง) วิ่งเก็บของ และวิ่งเร็ว 50 เมตร (ความคล่องแคล่วว่องไว) การงอตัวข้างหน้า (ความอ่อนตัว) แรงเหยียดขา (พลังกล้ามเนื้อขา) และดันพื้น (ความอดทนของกล้ามเนื้อแขน) ไม่แตกต่างกัน

5. การทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ยืนกระโดดไกล (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา) แรงบีบมือที่ถนัด (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน) ลูก-นึ่ง 30 นาที (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง) วิ่งเก็บของ และวิ่งเร็ว 50 เมตร (ความคล่องแคล่วว่องไว) การงอตัวข้างหน้า (ความอ่อนตัว) แรงเหยียดขา (พลังกล้ามเนื้อขา) และดันพื้น (ความอดทนของกล้ามเนื้อแขน) ไม่แตกต่างกัน

6. ข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ประเด็นการสนทนากลุ่ม ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ ดำเนินการดังนี้ สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้แบบอุปนัย (Analytic Induction)

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยเพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาสังกัดสถาบันการพลศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการฝึกแตกต่างกันสามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. จากการศึกษาวิจัยเพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายภายในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายที่สร้างขึ้น โดยโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายจะเริ่มจากการอบอุ่นร่างกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที และฝึกตามโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายที่สร้างขึ้นประกอบด้วย กระโดดเชือก 30 ครั้ง 3 เซต ดันพื้น 20 ครั้ง 3 เซต วิ่งกลับตัว 10 เมตร 3 เซต ไถนา 20 เมตร 3 เซต และสลับเชือก 30 ครั้ง 3 เซต ในสัปดาห์ที่ 1 และ 2 ใช้เวลา 40 นาที สัปดาห์ที่ 3 และ 4 ใช้เวลา 40 นาที สัปดาห์ที่ 5 และ 6 ใช้เวลา 40 นาที และสัปดาห์ที่ 7 และ 8 ใช้เวลา 40 นาที ก่อนการฝึก หลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายที่สร้างขึ้น ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยการยืนกระโดดไกล (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา) และแรงเหยียดขา (พลังกล้ามเนื้อขา) ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ สนธยา สิลามาด (2547) ที่กล่าวไว้เกี่ยวกับระดับความหนักในการฝึกว่า ระดับความหนักของการฝึกที่นำมากระตุ้นจะเป็นตัวกำหนดระดับการตอบสนองของร่างกาย ถ้าระดับความหนักมีความไม่เหมาะสมไม่มากไปก็น้อยไป จะส่งผลให้ร่างกายนั้นไม่ได้รับการพัฒนาเลย ส่วน แรงบีบมือที่ถนัด (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน) ลูก-นัง 30 นาที (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง) วิ่งเก็บของ และวิ่งเร็ว 50 เมตร (ความคล่องแคล่วว่องไว) การงอตัวข้างหน้า (ความอ่อนตัว) และดันพื้น (ความ

อดทนของกล้ามเนื้อแขน) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึกของ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. จากการศึกษาวิจัยเพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายภายในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายแบบปกติ โดยโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายจะเริ่มจากการอบอุ่นร่างกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที และฝึกตามโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายแบบปกติ ประกอบด้วย ม้วนหน้า 2 ครั้ง ม้วนหลัง 2 ครั้ง ม้วนหน้าขาแยก 2 ครั้ง ม้วนหลังขาแยก 2 ครั้ง หกสามเส้า 2 ครั้ง ม้วนหน้าขาเหยียด 2 ครั้ง ม้วนหลังขาเหยียด 2 ครั้ง สะพานโค้ง 2 ครั้ง พุงม้วน 2 ครั้ง และออกสามเส้าติดฝาผนัง 2 ครั้ง

ในสัปดาห์ที่ 1 และ 2 ใช้เวลา 40 นาที สัปดาห์ที่ 3 และ 4 ใช้เวลา 40 นาที สัปดาห์ที่ 5 และ 6 ใช้เวลา 40 นาที และสัปดาห์ที่ 7 และ 8 ใช้เวลา 40 นาที ก่อนการฝึก หลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายตามปกติ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายยืนกระโดดไกล (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา) แรงบีบมือที่ถนัด (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน) ลูก-นัง 30 นาที (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง) วิ่งเก็บของ และวิ่งเร็ว 50 เมตร (ความคล่องแคล่วว่องไว) การงอตัวข้างหน้า (ความอ่อนตัว) แรงเหยียดขา (พลังกล้ามเนื้อขา) และดันพื้น (ความอดทนของกล้ามเนื้อแขน) ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ วาสนา ตาลพรรณ (2552) ที่กล่าวว่า เมื่อร่างกายได้รับการฝึกจากโปรแกรมที่ไม่มีส่วนพัฒนาสมรรถภาพทางกายเลย ก็จะทำให้สมรรถภาพทางกายไม่ได้รับการพัฒนาไปด้วย

3. จากการศึกษาวิจัยเพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึกระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ยืนกระโดดไกล (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา) แร่งบีบมือที่ถนัด (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน) ลูก-นั่ง 30 นาที (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง) วิ่งเก็บของ และวิ่งเร็ว 50 เมตร (ความคล่องแคล่วว่องไว) การงอตัวข้างหน้า (ความอ่อนตัว) แร่งเหยียดขา (พลังกล้ามเนื้อขา) และดันพื้น (ความอดทนของกล้ามเนื้อแขน) ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ กองวิทยาศาสตร์การกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2546) กล่าวว่า เมื่อร่างกายของมนุษย์ยังไม่ได้รับการฝึกใดๆ เลย จะทำให้สมรรถภาพทางกายมีค่าเท่ากัน หรือมีความใกล้เคียงกัน เพราะร่างกายของมนุษย์เมื่อยังไม่ได้รับการพัฒนารหรือการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และพลังกล้ามเนื้อจะไม่แตกต่างกันมาก

4. จากการศึกษาวิจัยเพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ยืนกระโดดไกล (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา) แร่งบีบมือที่ถนัด (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน) ลูก-นั่ง 30 นาที (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง) วิ่งเก็บของ และวิ่งเร็ว 50 เมตร (ความคล่องแคล่วว่องไว) การงอตัวข้างหน้า (ความอ่อนตัว) แร่งเหยียดขา (พลังกล้ามเนื้อขา) และดันพื้น (ความอดทนของกล้ามเนื้อแขน) ไม่แตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับสุภาภรณ์ ศิลาเลิศเดชกุล (2548) กล่าวว่าขณะที่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายจะทำให้ร่างกายเกิดอาการเมื่อยล้า และกล้ามเนื้อมีความตึงตัว หรือเกร็งตัว ซึ่งสิ่งนี้ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อลดลงอย่างมาก จึงส่งผลให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ลดลงตามไปด้วย

5. จากการศึกษาวิจัยเพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ยืนกระโดดไกล (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา) แร่งบีบมือที่ถนัด (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน) ลูก-นั่ง 30 นาที (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง) การงอตัวข้างหน้า (ความอ่อนตัว) แร่งเหยียดขา (พลังกล้ามเนื้อขา) และดันพื้น (ความอดทนของกล้ามเนื้อแขน) ไม่แตกต่างกัน ส่วนวิ่งเก็บของ และวิ่งเร็ว 50 เมตร (ความคล่องแคล่วว่องไว) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับซึ่งเมื่อระบบประสาทได้รับการฝึก จะมีผลทำให้ระบบประสาทได้รับการพัฒนา สอดคล้องแคพรีน และ เกเบรียล (Catherine YW Cheung and Gabriel YF Ng. 2003) ที่ได้ทำการศึกษาโปรแกรมการออกกำลังกาย 8 สัปดาห์ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายในวัยรุ่นหญิงชอบอยู่หนึ่ง พบว่า 60 นาทีของการฝึกออกกำลังกายในระดับปานกลางสัปดาห์ละ 2 ครั้งเป็นเวลา 4 สัปดาห์ มีผลสามารถลดมวลของร่างกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของลำตัว และระบบประสาทในวัยรุ่นหญิงชอบอยู่หนึ่ง และสามารถพัฒนาเพิ่มขึ้นอีกในอีกสี่สัปดาห์ต่อไป และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิดา รัตนครอง (2549 : 68-70) พบว่าความอ่อนตัวของข้อสะโพก ข้อเข่า และข้อเท้า ภายในที่กลุ่มฝึกตามโปรแกรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ (Static Stretching, SS) กลุ่มฝึกตามโปรแกรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นระบบประสาทด้วยเทคนิค Hold-Relax (HR) กลุ่มฝึกตามโปรแกรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นระบบประสาทด้วยเทคนิค Contract-Relax (CR) และกลุ่มฝึกตามโปรแกรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นระบบประสาทด้วยเทคนิค Slow-Reversal-Hold-Relax (SRHR) ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4

มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น แต่ยังมีบางกลุ่มที่ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่เมื่อระยะเวลาการฝึกยาวนานเป็น 8 สัปดาห์ พบว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้เป็นเพราะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสามารถพัฒนาความอ่อนตัวได้ และมีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาทุกประเภท ดังที่ สุวัตร สิทธิหล่อ (2546 : 11) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความอ่อนตัวในกีฬายิมนาสติกไว้ว่า ความอ่อนตัวเป็นปัจจัยที่สำคัญ และมีอิทธิพลต่อความสำเร็จในเชิงกีฬาเกือบทุกชนิด ซึ่งความอ่อนตัวได้มาจากการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และข้อต่อความสามารถของความอ่อนตัวของข้อต่อต่างๆ ของร่างกายจะแปรผกผันกับความแข็งแรงของเอ็นพังพืด และกล้ามเนื้อบริเวณรอบๆ ข้อต่อ หากไม่มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และข้อต่ออยู่เป็นประจำในกรณีที่มีการฝึกหรือสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อ เอ็น และพังพืดบริเวณข้อต่อที่มีการฝึกความแข็งแรงจะมีความแข็งแรงมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเอ็นและพังพืดจะแข็งขึ้น (Stiff) ทำให้สูญเสียความยืดหยุ่น ซึ่งจะนำไปสู่การทำให้ความสามารถของความอ่อนตัวลดลง

เมื่อความสามารถของความอ่อนตัวลดลง จะนำไปสู่ความสามารถของการแสดงออกในเชิงกีฬาลดลง และโอกาสของการเสี่ยงต่อการบาดเจ็บจะสูงขึ้น ดังนั้นเมื่อมีการฝึกความแข็งแรงจำเป็นต้องมีการฝึก การยืดเหยียดควบคู่กันไปตลอดทุกครั้ง บุคคลที่มีความอ่อนตัวดีจะสามารถฝึกทักษะกีฬาได้ดีตามไปด้วย การสร้างความอ่อนตัวสามารถฝึกได้ผู้ที่ฝึกฝนร่างกายอยู่เสมอ ย่อมมีค่าความอ่อนตัวสูงกว่าที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ซึ่งเด็กมีความอ่อนตัวมากกว่าผู้ใหญ่เพราะกล้ามเนื้อและกระดูก

กำลังมีการเจริญเติบโต และเพศหญิงมีความอ่อนตัวสูงกว่าเพศชาย เพราะโครงสร้างและกระดูกที่แตกต่างกัน ความอ่อนตัวสามารถฝึกได้ตลอดเวลา ทุกช่วงอายุ ทุกเพศและทุกวัย

สรุปได้ว่า จากผลการวิจัยที่ได้ศึกษามาการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายที่สร้างขึ้น และโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายตามปกติมีข้อดีและข้อเสียแตกต่างกัน ซึ่งการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายที่สร้างขึ้น ข้อดีคือ มีรูปแบบการฝึกที่เป็นไปตามมาตรฐาน และมีรูปแบบที่กำหนดตายตัวสามารถช่วยลดการเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้ ข้อเสียต้องเสียค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์ อยู่กับสิ่งแวดล้อมเดิมในการออกกำลังกาย ส่วนโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายตามปกติ ข้อดีคือ มีรูปแบบการฝึกแบบอิสระ สิ่งแวดล้อมไม่จำเจ ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ประหยัดค่าใช้จ่าย

ข้อเสียทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่ายสำหรับนักศึกษาที่เรียนวิชามวยปล้ำ ดังนั้น การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายควรพิจารณาโปรแกรมการฝึกที่มีความเหมาะสมกับร่างกายไม่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ และทำให้มีสมรรถภาพทางกายร่างกายที่ดี

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการศึกษาไปใช้

1. จากการศึกษาครั้งนี้ทำให้สามารถนำการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายที่สร้างขึ้นไปพัฒนาองค์ประกอบต่าง ๆ ของนักกีฬามวยปล้ำ ซึ่งจะส่งผลให้สมรรถภาพทางกายภาพของนักกีฬามวยปล้ำเพิ่มขึ้น

2. นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชามวยปล้ำที่จะฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายที่สร้าง ควรจะฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายที่สร้างต้อง

ใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อซึ่งเป็นวิธีการฝึกที่ค่อนข้างหนักและต่อเนื่อง

3. ควรทดสอบสมรรถภาพทางกายภาพทางกายก่อนการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายที่สร้างขึ้น 1-2 สัปดาห์ เพื่อช่วยให้ผู้วิจัยทราบผลและเห็นความแตกต่างในแต่ละสัปดาห์และนำไปปรับปรุงความหนักเบาของโปรแกรมการฝึกและแก้ไขในการฝึกครั้งต่อไป

4. ควรมีกิจกรรมการแข่งขันหรือเกมควบคู่กับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายที่สร้างขึ้นเพื่อไม่ให้นักศึกษาเกิดความเบื่อหน่ายง่ายในการฝึก

5. ผู้ฝึกสอนที่จะทำการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายที่สร้างขึ้น ควรประเมินสมรรถภาพของนักศึกษาก่อนทำการฝึก เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาด้วยโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายที่สร้างขึ้นกับนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาอื่นๆ เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น

2. ควรเพิ่มระยะเวลาในการศึกษาให้นานกว่า 8 สัปดาห์ เพื่อให้ทราบผลของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายที่สร้างขึ้นของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชามวยปล้ำในระยะยาว

บรรณานุกรม

- วันใหม่ ประพันธ์บัณฑิต. (2549). วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา. ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 ชลบุรี : สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี.
- วาสนา ตาลพรรณ. (2550). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของบุคลากรห้องผ่าตัด. วิทยานิพนธ์ ส.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). นครราชสีมา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- สุวัตร สิทธิหล่อ. (2546). ความสำคัญของความอ่อนตัวในกีฬายิมนาสติก, สารยิมนาสติก. 2(3): 12-13.
- สนธยา สีละมอด. (2547). หลักการฝึกสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาภรณ์ ศิลาเลิศเดชกุล. (2548). หมอนวดกับกีฬาสำคัญอย่างไร. วารสารวิทยาศาสตร์กีฬาและวารสารกีฬา. การกีฬาแห่งประเทศไทย. ประจำเดือนเมษายน พ.ศ. 2548, 3
- Catherine YW Cheung and Gabriel YF Ng. (2003) An Eight-week Exercise Programme Improves Physical Fitness of Sedentary Female Adolescents. Physiotherapy. 89(4) : 249–255. Retrieved November 23.

**Academic Journal Institute
of Physical Education**

ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการ กิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา

Student's Satisfaction Toward Recreation Activities Management at the Institute of Physical Education

สุทธกรณ์ สมัศพล และ ศาสตราจารย ตรี.สมบัติ กาญจนกิจ
สถาบันการพลศึกษา และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา จำนวน 400 คน ที่ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) และผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา เจ้าหน้าที่ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา รวมจำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่มีค่าความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.90 และมีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.91 และแบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า “ที” วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว กรณีผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ และวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์โดยการวิเคราะห์เนื้อหา นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง และสรุปผลการสัมภาษณ์ มานำเสนอในรูปความเรียงและรายชื่อ

ผลการวิจัยพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความพึงพอใจต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา โดยรวมทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากร ($\bar{X} = 3.78$) ด้านอุปกรณ์ ($\bar{X} = 3.77$) ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ($\bar{X} = 3.74$) ด้านกิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 3.87$) ด้านการจัดการ ($\bar{X} = 3.80$) อยู่ในระดับมากทุกด้าน ผู้ตอบแบบสอบถามชายและหญิงมีระดับความพึงพอใจต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านอุปกรณ์ ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มชั้นปีและวิทยาเขต ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความพึงพอใจ / นักศึกษา / การจัดการกิจกรรมนันทนาการ / สถาบันการพลศึกษา

Abstract

The purpose of this research aimed to study and compare the student's satisfaction toward recreation activities management at the Institute of Physical Education. Samples consisted of 400 people who participated in the recreational activities and Including 8 Vice President for Student Affairs and staffs responsible for recreational activities organizing in Institute of Physical Education. The data were collected by questionnaire, which had content validity at 0.90 and Alpha coefficient reliability at 0.910 and Semi-Structured Interview Form were used. The data were then analyzed in terms of percentage, mean, standard deviation, t-test, and One-way ANOVA. Scheffe's method was applied to multiple comparisons involving simple pairwise means difference at the level of 0.05. And data from interviewing were analyzed by content analysis method. The results from questionnaire were presented in tables' information, and from interviewing was presented in details and items.

The research showed that student had high satisfaction levels in all 5 categories which were personnel ($\bar{X} = 3.78$), equipment ($\bar{X} = 3.77$), location and environment ($\bar{X} = 3.74$), recreation activity ($\bar{X} = 3.87$) and management ($\bar{X} = 3.80$). Between male and female respondents had significantly different satisfaction at the level of 0.05 on equipment. There were no significant different between level of class satisfaction activity management.

Keywords: Satisfaction / Student / Recreation activities management / Institute of physical education

บทนำ

การพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการศึกษาจะต้องมุ่งเน้นการพัฒนาคนให้มีคุณภาพเป็นคนเก่ง คนดี มีคุณธรรม มีวินัย มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการถือเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งในการพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี (กรมพลศึกษา, 2549) รวมทั้ง ศรัณย์ เจริญชัย (2555) ได้กล่าวว่า แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555-2559) เสนอในการประชุมคณะรัฐมนตรีพิจารณาให้ความเห็นชอบ เมื่อวันที่ 8 พฤษภาคม 2555 โดยกำหนดเป้าหมายให้สถานศึกษา ร้อยละ 80 จัดให้มีการจัดการเรียนรู้เรื่องการใช้เวลาว่างและนันทนาการ รวมทั้งจัดให้มีกิจกรรมนันทนาการในชีวิตประจำวันแก่เด็ก เยาวชน และประชาชน เพื่อใช้เป็นกรอบในการกำหนดแนวทางพัฒนานันทนาการของชาติให้ดำเนินไปในทิศทางเดียวกันทั่วประเทศ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด และกำหนดยุทธศาสตร์ที่สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ซึ่งมุ่งหวังให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยความเสมอภาคเป็นธรรมและมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง ในยุทธศาสตร์ที่ 2 ให้การผลิตและการพัฒนาบุคลากรในการเป็นผู้นำและการจัดบริการนันทนาการ และยุทธศาสตร์ที่ 3 ให้พัฒนาการบริหารจัดการนันทนาการ (สำนักงานรัฐสภา, 2555)

การจัดนันทนาการในสถานศึกษา เป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญยิ่งที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาลักษณะนิสัยอันพึงประสงค์ของเยาวชน ช่วยให้เขาเหล่านั้นได้มีโอกาสเข้าใจ มีความรักและซาบซึ้งกับกิจกรรมเวลาว่าง รู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์โดย

การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างมีจุดหมาย ส่งเสริมการสร้างลักษณะนิสัยและความเป็นพลเมืองที่ดีในอนาคต เสริมสร้างประสบการณ์และลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ในรูปแบบต่างๆ เพื่อสนองความต้องการของนักศึกษา หรือเพื่อชดเชยให้แก่นักศึกษาทั้งในด้านการออกกำลังกาย เพื่อความสนุกสนาน รื่นเริงนอกเวลาเรียน หรือเป็นกิจกรรมพิเศษ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีเพื่อพัฒนาจิตใจผู้เรียนให้มีคุณธรรมและจริยธรรม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี ทำให้นักศึกษาเกิดการพัฒนาด้านร่างกายและจิตใจ การที่นักศึกษาจะประสบความสำเร็จ หรือมีความเจริญเติบโตได้มากน้อย หรือรวดเร็วต่างกัน ขึ้นอยู่กับการเข้าร่วมกิจกรรมเวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษา ดังนั้น สถานศึกษาจะต้องจัดกิจกรรมนันทนาการให้ครบถ้วนเพื่อให้ผู้เรียนสามารถค้นพบสิ่งที่เขาต้องการและความถนัดตามธรรมชาติของตัวเองได้เป็นอย่างดี ทำให้เขาสามารถพัฒนาตนเองไปในทางที่เหมาะสมและตรงตามที่สังคมต้องการ (ชูชีพ เยาวพัฒน์, 2543)

สถาบันการพลศึกษาเป็นสถาบันอุดมศึกษาในสังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ซึ่งมีการจัดการเรียนการสอน จำนวน 17 วิทยาเขต มีวิสัยทัศน์ เป็นสถาบันชั้นนำในระดับภูมิภาคอาเซียน ที่จัดการศึกษาด้านพลศึกษา กีฬา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และวิทยาศาสตร์สุขภาพ ที่มีคุณภาพ เป้าหมายหลัก คือ การผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ โดยได้ดำเนินการตามพระราชบัญญัติสถาบันการพลศึกษา พ.ศ. 2548 มีกลุ่มกีฬาและนันทนาการ กองกิจการนักศึกษาและกิจการพิเศษ สังกัดสำนักงานอธิการบดี มีหน้าที่ส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา ให้กับนักศึกษาทุกวิทยาเขต โดยกำหนดแนวทางการจัดสถานศึกษา องค์การนักศึกษา เพื่อการพัฒนา

คุณลักษณะนักศึกษาและการจัดสวัสดิการนักศึกษาในสถาบัน รวมทั้งการจัดทำแผนโครงการในการให้บริการทางวิชาการด้านการพลศึกษา สุขศึกษา กีฬานันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และวิทยาศาสตร์สุขภาพ โดยในแต่ละปีจะมีกิจกรรมนันทนาการมากมาย

ผลจากการจัดดำเนินการดังกล่าวข้างต้น นักศึกษามีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่สถาบันการพลศึกษาจัดให้ค่อนข้างน้อย และได้มีผลการวิจัยของ ศรัณย์ เจริญนัย (2555) ได้วิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา พบว่า นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา พบว่านักศึกษามีความต้องการการจัดการกิจกรรมนันทนาการ ประเภทเกมและกีฬา ในระดับน้อยที่สุด อาจแสดงว่า นักศึกษาของสถาบันมีการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวมากอยู่แล้วจากการจัดการเรียนการสอน ส่วนที่นักศึกษามีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม แสดงว่า นักศึกษาของสถาบันมีความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวมาก ซึ่งหากได้มีการศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษาให้มากขึ้น ก็จะช่วยให้อาจารย์สามารถนำผลการวิจัยไปปรับปรุง แก้ไข และพัฒนากิจกรรมนันทนาการให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อนักศึกษา เพื่อให้มีความเจริญงอกงามของบุคคล อันได้แก่ความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขต่อไป ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจของ

นักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา ดังกล่าว

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา

2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา ตามตัวแปรเพศ ชั้นปี และวิทยาเขต

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตอบแบบสอบถาม คือ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา จำนวน 400 คน โดยใช้วิธีการหาขนาดกลุ่มตัวอย่างตามวิธีของ ทาโรยามาเน (Yamane, 1967) จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling)
2. กลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์ (Interview) ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา และเจ้าหน้าที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา รวมจำนวน 8 คน ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive selection sampling)

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีวรรณกรรมและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปสังเคราะห์และสร้างเครื่องมือเพื่อการเก็บข้อมูลวิจัย โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ 1. แบบสอบถาม มีทั้งหมด 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

หลังจากนั้นนำแบบสอบถามที่ได้ตรวจสอบและปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ได้ค่าความตรงการตรวจสอบด้วยการหาค่า IOC เท่ากับ 0.90 หลังจากนั้นจึงนำแบบสอบถามมาทำการทดสอบความเที่ยง (Reliability Test) โดยทำการแจกจ่ายกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยง โดยการวิเคราะห์ประมวลหาค่าครอนบาร์คแอลฟา โดยแบบสอบถามที่ใช้วัดได้ค่าครอนบาร์คแอลฟา เท่ากับ 0.91

2. แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) เป็นการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ โดยมีการกำหนดคำถามไว้เป็นข้อๆ ให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบตรงตามเนื้อหาที่กำหนดและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเองจากจำนวนกลุ่มตัวอย่าง วิทยาเขตละ 100 คน รวมจำนวน 400 คน โดยเก็บรวบรวมแบบสอบถาม

จากสถาบันการพลศึกษา จำนวน 4 วิทยาเขต ดังนี้

1. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่
2. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร
3. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ
4. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา โดยผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลวัน (วันจันทร์ -วันศุกร์) และแบ่งเป็น 2 ช่วงระยะเวลา คือ ช่วงเช้า (08.30-12.00 น.) และช่วงเย็น (13.00-18.00 น.) จนกระทั่งครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) โดยวางแผนดำเนินการโดยการนัดเวลาและสถานที่ในการสัมภาษณ์ตามความสะดวกของผู้ถูกสัมภาษณ์ กำหนดช่วงระยะเวลาที่ทำการสัมภาษณ์คนละ 1 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง โดยการบันทึกเสียง การสัมภาษณ์ และจดบันทึกตามประเด็นหลักในการสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับการทดสอบสมมติฐาน ใช้สถิติทดสอบหาความแตกต่างค่าที (t-test) และสถิติทดสอบความแปรปรวนทางเดียว One Way ANOVA กรณีพบความแตกต่างเป็นรายกลุ่ม ผู้วิจัยจะวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheff 'e Method)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ		
เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	208	52.00
หญิง	192	48.00
รวม	400	100.00
ชั้นปี		
1	100	25.00
2	100	25.00
3	100	25.00
4	100	25.00
รวม	400	100.00
วิทยาเขต		
เชียงใหม่	100	25.00
สมุทรสาคร	100	25.00
ศรีสะเกษ	100	25.00
ยะลา	100	25.00
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 1 นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีจำนวน 208 คน คิดเป็น ร้อยละ 52.00 โดยเก็บข้อมูลนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาที่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3

และชั้นปีที่ 4 จำนวนชั้นปีละ 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 ศึกษาอยู่ในวิทยาเขตเชียงใหม่ วิทยาเขตสมุทรสาคร วิทยาเขตศรีสะเกษ และวิทยาเขตยะลา จำนวนวิทยาเขตละ 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00

ตารางที่ 2 ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา

วัตถุประสงค์ที่มารับบริการ	จำนวน	ร้อยละ
ออกกำลังกาย	317	40.50
พักผ่อนหย่อนใจ/ลดความเครียด	217	27.70
ทดสอบสมรรถภาพ	137	17.50
ความซาบซึ้งและสุนทรียภาพ	38	4.90
เป็นแหล่งนัดพบเพื่อน	72	9.20
อื่นๆ (ไม่ระบุ)	1	0.10
รวม	782	100.00
บุคคลที่เข้ามาใช้บริการกับท่าน		
เข้าร่วมลำพังคนเดียว	29	7.30
เข้าร่วมกับเพื่อนๆ ในชั้นเรียน	310	77.50
เข้าร่วมกับชาวหอพัก	26	6.50
เข้าร่วมกับเพื่อนคู่ใจ	33	8.30
อื่นๆ (ไม่ระบุ)	2	0.50
รวม	400	100.00
ช่วงวันที่เข้ามาใช้บริการ		
วันจันทร์ – วันศุกร์	297	65.00
วันเสาร์ – วันอาทิตย์	123	26.90
วันหยุดนักขัตฤกษ์	23	5.00
อื่นๆ (ไม่ระบุ)	14	3.10
รวม	457	100.00
ช่วงเวลาเข้ามาใช้บริการ		
06.00 – 09.00 น.	29	6.40
09.00 – 15.00 น.	96	21.10
15.00 – 18.00 น.	218	47.80
18.00 น. เป็นต้นไป	113	24.80
รวม	456	100.00

ตารางที่ 2 (ต่อ)

การเข้ามาใช้บริการสัปดาห์ละกี่วัน	จำนวน	ร้อยละ
1 – 2 วันต่อสัปดาห์	126	31.50
3 – 5 วันต่อสัปดาห์	146	36.50
6 – 7 วันต่อสัปดาห์	19	4.80
ไม่แน่นอน	109	27.30
รวม	400	100.00
ประเภทกิจกรรมนันทนาการ		
1. ศิลปหัตถกรรม	58	2.80
2. เกมกีฬา	347	16.90
3. เต้นรำ	73	3.60
4. ท่องเที่ยวทัศนศึกษา	112	5.50
5. พัฒนาจิตใจและความสงบสุข	135	6.60
6. การละคร	73	3.60
7. งานอดิเรก	65	3.20
8. การดนตรีและร้องเพลง	121	5.90
9. กลางแจ้ง/นอกเมือง	95	4.60
10. ทางสังคม	138	6.70
11. โอกาสเทศกาลพิเศษ	200	9.70
12. วรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)	150	7.30
13. บริการอาสาสมัคร	117	5.70
14. พัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ	222	10.80
15. กลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์	147	7.20
รวม	2,053	100.00

จากตารางที่ 2 นักศึกษาสถาบันการพลศึกษาส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ที่เข้ามาใช้บริการกิจกรรมนันทนาการเป็นการออกกำลังกายจำนวน 317 คน คิดเป็นร้อยละ 40.50 โดยส่วนใหญ่เข้าร่วมกับเพื่อนๆ ในชั้นเรียน จำนวน 310 คน คิดเป็นร้อยละ 77.50 และเข้ามาใช้บริการกิจกรรมนันทนาการเป็นวันจันทร์-วันศุกร์ จำนวน 297 คน คิดเป็นร้อยละ

65.00 โดยเข้ามาใช้บริการกิจกรรมนันทนาการตั้งแต่ 15.00-18.00 น. จำนวน 218 คน คิดเป็นร้อยละ 47.80 สัปดาห์ละ 3-5 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 36.50 โดยนักศึกษาศาสนาการพลศึกษาส่วนใหญ่มีประเภทกิจกรรมนันทนาการที่เข้าร่วมเป็นกิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา จำนวน 347 คน คิดเป็นร้อยละ 16.90

ตารางที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา

ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการ	N = 400		ระดับความพึงพอใจ
	$\bar{X}$	S.D.	
1. ด้านบุคลากรจัดกิจกรรมนันทนาการ	3.78	0.58	มาก
2. ด้านอุปกรณ์บริการกิจกรรมนันทนาการ	3.77	0.60	มาก
3. ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการ	3.74	0.62	มาก
4. ด้านกิจกรรมนันทนาการ	3.87	0.64	มาก
5. ด้านการจัดการนันทนาการ	3.80	0.63	มาก
รวม	3.79	0.55	มาก

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษา จัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษาสถาบันการพลศึกษามีระดับความพึงพอใจต่อการอยู่ในระดับมากทุกด้าน

ตารางที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษาของนักศึกษา โดยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และวิทยาเขต

ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการ	ชาย (n=208)		หญิง (n=192)		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านบุคลากรจัดกิจกรรมนันทนาการ	3.80	0.55	3.75	0.61	0.82	0.41
2. ด้านอุปกรณ์บริการกิจกรรมนันทนาการ	3.84	0.54	3.70	0.65	2.26	0.02*
3. ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการ	3.79	0.58	3.69	0.64	1.69	0.09
4. ด้านกิจกรรมนันทนาการ	3.92	0.57	3.81	0.69	1.74	0.08
5. ด้านการจัดการนันทนาการ	3.81	0.61	3.79	0.65	0.28	0.78
รวม	3.83	0.50	3.75	0.58	1.52	0.13

* $p < 0.05$ ($t_{\infty} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา ระหว่างเพศ โดยภาพรวมของแต่ละด้านพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบรายย่อย พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 1 รายการ คือ ด้านอุปกรณ์บริการกิจกรรมนันทนาการ

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการ
ในสถาบันการพลศึกษาของนักศึกษา ระหว่างชั้นปี

ชั้นปี	SS	df	MS	F	Sig
ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม	1.04	3	0.35	1.15	0.33
ความแปรภายในกลุ่ม	118.50	396	0.30		
รวม	119.54	399			

$p > 0.05$

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการ

พลศึกษา ระหว่างชั้นปี โดยภาพรวมของแต่ละด้านพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกด้าน

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรม
นันทนาการในสถาบันการพลศึกษาของนักศึกษา ระหว่างวิทยาเขต

ชั้นปี	SS	df	MS	F	Sig
ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม	0.38	3	0.24	0.81	0.49
ความแปรภายในกลุ่ม	118.81	396	0.30		
รวม	119.54	399			

$p > 0.05$

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา ระหว่างวิทยาเขต โดยภาพรวมของแต่ละด้าน พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกด้าน

เป็นเพศชาย 208 คน คิดเป็นร้อยละ 52 เป็นเพศหญิง 192 คน คิดเป็นร้อยละ 48 มีชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 จำนวนชั้นปีละ 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25 มีวิทยาเขตเชียงใหม่ วิทยาเขตสมุทรสาคร วิทยาเขตศรีสะเกษ และ วิทยาเขตยะลา จำนวนวิทยาเขตละ 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากผลการวิจัยพบว่า จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 400 คน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่

2. ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามในการ

เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา

จากผลการวิจัยพบว่า จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ที่เข้ามาใช้บริการ

เพื่อออกกำลังกาย จำนวน 317 คน คิดเป็นร้อยละ 40.50 เพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ลดความเครียด จำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 27.70 และเพื่อทดสอบสมรรถภาพ จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50 มากับร่วมกับเพื่อนๆ ในชั้นเรียน จำนวน 310 คน คิดเป็นร้อยละ 77.50 เข้าร่วมกับเพื่อนคู่ใจ จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 8.30 และเข้าร่วมลำพังคนเดียว จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 7.30 ช่วงวันที่เข้ามาใช้บริการวันจันทร์ – วันศุกร์ จำนวน 297 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 วันเสาร์ – วันอาทิตย์ จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 26.90 และวันหยุดนักขัตฤกษ์ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 ช่วงเวลาที่เข้ามาใช้บริการตั้งแต่ 15.00 – 18.00 น. จำนวน 218 คน คิดเป็นร้อยละ 47.80 ตั้งแต่ 18.00 น. เป็นต้นไป จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 24.80 ตั้งแต่ 09.00 – 15.00 น. จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 21.10 เข้ามาใช้บริการสัปดาห์ละ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 36.50 สัปดาห์ละ 1 – 2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 31.50 และไม่แน่นอน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 27.30 กิจกรรมนันทนาการที่เข้าร่วมเป็นเกมกีฬา จำนวน 347 คน คิดเป็นร้อยละ 16.90 เข้าร่วมพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 10.80 และเข้าร่วมกิจกรรมโอกาสเทศกาลพิเศษ จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 9.70

3. ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า โดยภาพรวมของแต่ละด้านอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.79$) และเมื่อพิจารณารายด้านต่างๆ แล้วพบว่า ด้านกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.87$) รองลงมา ได้แก่ ด้าน

การจัดการนันทนาการ ($\bar{X} = 3.80$) ด้านบุคลากรจัดกิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 3.78$) ด้านอุปกรณ์บริการกิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 3.77$) ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 3.74$)

4. การเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยจำแนกตามเพศ ชั้นปี และวิทยาเขต

4.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา ระหว่างเพศชายและเพศหญิง ผลการวิจัยโดยภาพรวมของแต่ละด้าน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบรายย่อย พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 1 รายการคือ ด้านอุปกรณ์บริการกิจกรรมนันทนาการ

4.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา ระหว่างชั้นปีที่แตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า โดยภาพรวมของแต่ละด้าน พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกประเด็น

4.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา ระหว่างวิทยาเขตที่แตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า โดยภาพรวมของแต่ละด้าน พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกประเด็น

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยนำเสนอโดยการเรียงตามลำดับของวัตถุประสงค์ของการวิจัย เป็นประเด็นสำคัญต่างๆ ดังต่อไปนี้

ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา

จากผลการวิจัยพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย กำลังศึกษาอยู่ระหว่างชั้นปีที่ 1-4 ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่ วิทยาเขตสมุทรสาคร วิทยาเขตศรีสะเกษ วิทยาเขตยะลา จำนวนเท่ากัน ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ที่เข้ามาใช้บริการเพื่อออกกำลังกาย โดยมาเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับเพื่อนๆ ในชั้นเรียน ซึ่งเข้ามาใช้บริการในช่วงวันจันทร์-วันศุกร์ หลังจากเลิกเรียนตั้งแต่เวลา 15.00-18.00 น. ส่วนใหญ่มาใช้บริการสัปดาห์ละ 3-5 วัน โดยส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความสนใจในการออกกำลังกาย ประเภทเกมกีฬา และประกอบกิจกรรมต่างๆ เพื่อพักผ่อนหย่อนใจและลดความเครียดจากสภาวะสังคมที่เร่งรีบและแข่งขันกันสูงมากขึ้นเรื่อยๆ ในปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2544) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการไว้ว่า เพื่อพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการเสริมสร้างและพัฒนาอารมณ์สุขของบุคคลและชุมชน โดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม เป็นการลดความเครียด ซึ่งช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต

ด้านบุคลากร ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่่า เจ้าหน้าที่ที่มีเพียงพอต่อการให้บริการ

และมีความรู้ความสามารถ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ละอองพร ททรัพย์มี (2550) เรื่อง ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวต่อการให้บริการกิจกรรมนันทนาการของศูนย์การท่องเที่ยว โรงเรียนเตรียมทหาร จ.นครนายก ผลการวิจัยพบว่า นักท่องเที่ยวมีความพึงพอใจ สภาพแวดล้อม และผลิตภัณฑ์บริการตามลำดับมากที่สุดในด้านบุคลากร

ด้านอุปกรณ์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่่า มีอุปกรณ์ที่เพียงพอต่อการใช้งาน ถูกสุขลักษณะและมีความทันสมัย ได้มาตรฐาน และปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัชวาล มาอยู่วัง (2548) เรื่องความคิดเห็นของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีต่อการเรียนการสอนพลศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 พบว่าความคิดเห็นต่อวิชาพลศึกษาในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์อยู่ในระดับมาก พร้อมทั้งอุปกรณ์ที่มีไว้ให้บริการได้มาตรฐาน อุปกรณ์ที่มีไว้ให้บริการมีความแข็งแรงทนทานและอุปกรณ์ที่มีไว้ให้บริการมีความปลอดภัย

ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่่า มีการจัดสรรสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารในร่มสำหรับการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีการจัดสถานที่ทำกิจกรรมนันทนาการอย่างถาวร ซึ่งสอดคล้องกับสมบัติ กาญจนกิจ (2544) ได้กล่าวว่าปัจจัยสนับสนุนความสำเร็จในการจัดกิจกรรมนันทนาการควรพิจารณาเรื่องการใช้สถานที่อย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงความสะดวก ความปลอดภัยและเหมาะสมกับกิจกรรมแต่ละประเภท วางแผนการจัดอำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ อย่างมีระบบจัดสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีมาตรฐานและให้ความปลอดภัยสูง

ด้านกิจกรรมนันทนาการ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมาก ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า กิจกรรมนันทนาการมีความหลากหลาย น่าสนใจ และเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2557) กล่าวว่า นันทนาการมีรูปแบบหลากหลาย มีขอบเขตไม่จำกัด ดังนั้นนักนันทนาการจึงต้องคิดสร้างสรรค์กิจกรรม เพื่อสร้างความรู้สึกระทึกใจและพอใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่หยุดนิ่ง

ด้านการจัดการนันทนาการ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมาก ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า สถาบันการพลศึกษามีหน่วยงานที่รับผิดชอบการจัดการกิจกรรมนันทนาการโดยตรง มีการจัดการในเรื่องการจัดพื้นที่ให้เหมาะสม มาตรฐานด้านความปลอดภัย การบริการที่ดี และการประชาสัมพันธ์ได้อย่างเหมาะสมเพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิระพงศ์ บุญศิริ (2542) ได้กล่าวว่า หลักการจัดระบบบริหารงานนันทนาการที่ดี คือการจัดการกิจกรรมนันทนาการอย่างมีประสิทธิภาพ จัดระเบียบขององค์กรให้น่าสนใจและทำงานอย่างเป็นระบบโดยการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่น่าสนใจแก่สมาชิกทุกเพศ ทุกวัยจัดให้มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่ข่าวสารอย่างทั่วถึง

เปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา ตามตัวแปรเพศ ชั้นปี และวิทยาเขต ดังนี้

การเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา ระหว่างเพศชายและเพศหญิง และการวิจัยพบว่า เพศชายโดยภาพรวมของแต่ละด้าน พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อ

เปรียบเทียบรายย่อย พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 1 รายการ คือ ด้านอุปกรณ์บริการกิจกรรมนันทนาการ โดยเพศชายมีความพึงพอใจโดยรวมมากกว่าเพศหญิง ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ผู้ตอบแบบสอบถามอาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันทางด้านสรีระร่างกายจุดประสงค์การใช้อุปกรณ์บริการกิจกรรมนันทนาการที่แตกต่างกัน จึงทำให้เกิดความพึงพอใจแตกต่างกัน โดยเฉพาะเรื่องความรับผิดชอบและทัศนคติที่แตกต่างกัน เช่นเพศชายพึงพอใจในการใช้อุปกรณ์กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างร่างกายแข็งแรงทางร่างกาย การทดสอบสมรรถภาพ เป็นต้น แต่เพศหญิงมีความพึงพอใจในการใช้อุปกรณ์บริการกิจกรรมนันทนาการเพื่อการรักษารูปร่างรวมถึงความปลอดภัยและความเหมาะสมที่เพศหญิงต้องระมัดระวังตัวมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับ นิภา แก้วศรีงาม (2540) ได้กล่าวว่า ความแตกต่างกันในเพศชายและหญิงมีความแตกต่างกันในหลายด้าน ตั้งแต่โครงสร้างสรีระ ความต้องการ ความคิดเห็น ทัศนคติ ความเชื่อ และความพึงพอใจ

การเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา ระหว่างชั้นปี และการวิจัยพบว่า ชั้นปี โดยภาพรวมของแต่ละด้าน พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกด้าน ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า เนื่องจากพื้นฐานของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา มีกิจกรรมการออกกำลังกายและการเข้าร่วมกิจกรรมที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ได้ผ่านขบวนการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่สถาบันการพลศึกษาจัดขึ้น และรูปแบบการจัดกิจกรรมชั้นปีที่ 1-4 เป็นรูปแบบเดียวกัน และได้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกัน ตลอดจน

ในการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการเปิดโอกาสให้นักศึกษาทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สีวณีย์ เข้ม (2542) เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ พบว่า นิสิตนักศึกษาชาย และนิสิตนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยของรัฐ ชั้นปีที่ 1 ปีที่ 2 ปีที่ 3 และปีที่ 4 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกัน

การเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา ระหว่างวิทยาเขต และการวิจัยพบว่า วิทยาเขต โดยภาพรวมของแต่ละด้าน พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกด้าน ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ที่เรียนวิทยาเขตต่างกันมีความพึงพอใจไม่แตกต่างกัน เนื่องจากสถาบันการพลศึกษาแต่ละวิทยาเขตมีการบริหารจัดการที่ใช้นโยบายจากส่วนกลาง คือ สำนักงานอธิการบดีในการจัดการเรียนการสอน และการจัดกิจกรรมเพื่อผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพเป็นมาตรฐานเดียวกันทุกวิทยาเขต โดยเฉพาะมาตรฐานด้านการจัดกิจกรรม เช่น บุคลากร อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งแวดล้อม รูปแบบกิจกรรม และการจัดการมีความคล้ายคลึงกัน และนักศึกษาที่เข้ามาศึกษามีพื้นฐานคุณสมบัติและการคัดเลือกเป็นมาตรฐานเดียวกันทั้ง 17 วิทยาเขต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกรมพลศึกษา (2549) เรื่อง การศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินงานกิจกรรมนันทนาการในประเทศไทยกลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ พบว่า การจัดการกิจกรรมนันทนาการในภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ มีการดำเนินงานไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่อง “ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการพลศึกษา” พบว่า กิจกรรมนันทนาการที่จัดอยู่ในหลักสูตรและกิจกรรมนันทนาการเสริมหลักสูตร มีบทบาทสำคัญ ซึ่งจะเป็นเครื่องมือช่วยพัฒนาบัณฑิตที่พึงประสงค์ตามหลักปรัชญาของการอุดมศึกษา (สกอ.) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใคร่ขอเสนอแนะดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ฝ่ายกิจการนักศึกษาและกิจการพิเศษ สถาบันการพลศึกษา ควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาสติปัญญาและความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น เช่น กิจกรรมวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง
2. กลุ่มกิจการนักศึกษาในแต่ละวิทยาเขต สถาบันการพลศึกษา ควรมีการประชาสัมพันธ์ถึงประโยชน์ คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ และควรมีการประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาได้ทราบอย่างทั่วถึงเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการในวิทยาเขต
3. ฝ่ายกิจการนักศึกษาและกิจการพิเศษ สถาบันการพลศึกษา ควรจัดกิจกรรมในรูปแบบกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์เสริมสร้างความรู้ ควบคู่ไปกับความสนุกสนานและผ่อนคลายความเครียดทั้งในกิจกรรมรายวิชาหลักสูตรและกิจกรรมเสริมหลักสูตร
4. กลุ่มกิจการนักศึกษาในแต่ละวิทยาเขต สถาบันการพลศึกษา ควรสนับสนุนให้นักศึกษามีส่วนออกความคิดเห็น เสนอแนวคิดในการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยมีอาจารย์และเจ้าหน้าที่กิจการนักศึกษาคอยให้คำปรึกษาแนะนำ
5. ฝ่ายกิจการนักศึกษาและกิจการพิเศษ

สถาบันการพลศึกษา ควรมีการปรับปรุงเพิ่มเติม ในรายด้านทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านอุปกรณ์ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรม นันทนาการ ด้านการจัดการนันทนาการให้มีการ พัฒนาขึ้นเรื่อยๆ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ฝ่ายกิจการนักศึกษาและกิจการพิเศษร่วมกับคณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาที่มีการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรนันทนาการและการท่องเที่ยว และหลักสูตรการพัฒนากีฬาและนันทนาการชุมชน จึงควรมีการส่งเสริมการจัดอบรมการเป็นผู้นำนันทนาการทั้งหลักสูตรระยะสั้น และระยะยาว ให้กับบุคลากรและนักศึกษาเพื่อให้มีความรู้และประสบการณ์ด้านผู้นำนันทนาการ

2. ฝ่ายกิจการนักศึกษาและกิจการพิเศษ สถาบันการพลศึกษา ควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมค่ายอาสาหรือกิจกรรมภาคฤดูร้อนร่วมกันระหว่าง 17 วิทยาเขต หรือกลุ่มภูมิภาค เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษามีมนุษยสัมพันธ์อันดีต่อกัน รู้จักทำงานเป็นทีม มีภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี

3. ฝ่ายกิจการนักศึกษาและกิจการพิเศษ สถาบันการพลศึกษา ควรมีการจัดตั้งชมรมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ เช่น มีคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึกในหน้าที่ต่อตนเองและสังคม มีน้ำใจ นักกีฬา มีความรับผิดชอบ มีภาวะผู้นำ ผู้ตาม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี กล้าคิดกล้าแสดงออก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการจัดการกิจกรรมนันทนาการในชมรมหรือองค์การนักศึกษาของแต่ละวิทยาเขต

2. ควรมีการศึกษารูปแบบกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง หรือกิจกรรมผจญภัย เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของบัณฑิต

3. ควรมีการศึกษาว่ากิจกรรมนันทนาการที่สถาบันการพลศึกษาจัดให้กับนักศึกษานั้น นักศึกษาสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้อย่างไร

4. ควรมีการศึกษารูปแบบกิจกรรมนันทนาการอื่นๆ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้นักศึกษามีความเป็นผู้นำนันทนาการที่ดีต่อไป

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2549). การศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินงานกิจการนันทนาการในประเทศไทย. กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ. อุดรธานี.
- คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10. ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร
- ชูชีพ เยาวพัฒน์. (2543). นันทนาการ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์
- ชีवाल มาอยู่วัง. (2548). ความคิดเห็นของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547. ปริญญาโท. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิภา แก้วศรีงาม. (2540). จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ห.จ.ก.แสงจันทร์การพิมพ์.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2542). นันทนาการและการจัดการ. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
- ศรัณย์ เจียรนัย. (2555). สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา. ปริญญาโท กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สำนักงานรัฐสภา. (2555). เอกสารการประชุมคณะรัฐมนตรี ณ ห้องประชุมงบประมาณชั้น 3 อาคารรัฐสภา ประจำวันอังคารที่ 8 พฤษภาคม 2555. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2555). แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2555-2559). กรุงเทพมหานคร : สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2544). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
-(2557). นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิวานี เข้ม (2542). การศึกษาพฤติกรรมการเล่นกีฬาและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Yamane, Taro. (1967). Statistics : An introductory Analysis. New York: Harper and Row.

ความคิดเห็นของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิตที่มีต่อ การเรียนการสอนวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา เขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557

The Opinions of Bachelor of Education Students Towards Learning and Teaching Physical Education in the Central Region Campus in Academic Year 2014

ลายพิน จิตต์ศิริ, รองศาสตราจารย์ ดร.ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์
และ รองศาสตราจารย์อภัย เจริญกรรณมณี
สถาบันการพลศึกษา และคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา เขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 หลักสูตร ศึกษาศาสตรบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา เขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557 จำนวน 350 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า t (t-test Independent) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของแอลเอสดี

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา เขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557 โดยรวมมีความเหมาะสม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.06$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านหลักสูตร ด้านผู้สอน ด้านผู้เรียน ด้านการสอน และด้านการวัดและประเมินผล อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.20, 4.17, 4.26, 4.27$ และ 4.16 ตามลำดับ) ส่วนด้านอุปกรณ์และสถานที่อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.33$)

2. ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา เขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557 พบว่า

2.1 ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา เขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557 โดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียน

การสอนวิชาพลศึกษา ด้านหลักสูตร และด้านการวัดและประเมินผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของนักศึกษาที่ศึกษาในวิทยาเขตต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์สถาบันการพลศึกษา เขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความคิดเห็น การเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

Abstract

The purpose of this research was to study and compare the opinions of Bachelor of Education students towards learning and teaching Physical Education in Faculty of Education, Institute of Physical Education, The Central Region Year 2014. The sample was 350 the year 4 students in the Bachelor of Education program of Faculty of Education, Institute of Physical Education, The Central Region Year 2014. The samples were selected by Proportional Stratified Random Sampling. The instrument used in this study was a questionnaire created by the researcher with the reliability of 0.91. Data were analyzed by frequency, percentage, mean, standard deviation, statistical (t-test Independent) and one-way analysis of variance and compared with the average of pair of Least Significant Difference .

The results were as follows:

1. The opinions of Bachelor of Education students towards Learning and Teaching Physical Education in The Central Region Year 2014. The overall curriculum is appropriate at a high level ($\bar{X} = 4.20$, S.D. = 0.44)

2. The results of the comparison of the opinions of Bachelor of Education students towards Learning and Teaching Physical Education in The Central Region Year 2014 found that

2.1 Both of the students, male and female, their opinions towards Learning and Teaching Physical Education in The Central Region Year 2014 as a whole is different. For considering by each item was found that their comments about the curriculum and measurement and evaluation was in different level of statistical significance .05.

2.2 Students enrolled in different campuses, their opinions on learning and teaching Physical Education, were different on the level of statistical significance .05.

Keyword : Opinions, Learning and Teaching Physical Education,

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากนโยบายด้านการศึกษากการเปลี่ยนแปลง กระบวนทัศน์คุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยยึดหลักมาตรฐานวิชาการและวิชาชีพตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 จึงจำเป็นอย่างย้งที่ต้องมีการพัฒนาหลักสูตร เพื่อผลิตครูที่มีความรู้ความสามารถในการจัดการศึกษา เพื่อตอบสนองการพัฒนาประเทศเพื่่อมุ่งเน้นให้นักศึกษามีความรู้ความสามารถในวิชาชีพซึ่งเป็นกำลังสำคัญในภาคเศรษฐกิจ

การจัดการศึกษาจะเห็นได้ว่าวิชาพลศึกษา มีบทบาทที่สำคัญในการพัฒนาคน ให้มีสุขภาพพลานามัยดี ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติ ปัญญา มีความสุข มีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม มีน้ำใจ มีระเบียบวินัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถาบันการศึกษาซึ่งนอกจากมีบทบาทการผลิต และพัฒนา กำลังคน แล้วย้งต้องขัดเกลาให้นักเรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างมีความสุข เป็นทั้งคนเก่งและคนดีสามารถช่วยสร้างสรรค์สังคมได้ ทั้งนี้ต้องเป็นคนที่มีความสนใจใฝ่รู้และสร้างสรรค์ มีน้ำใจ มีวินัย ซึ่งรัฐบาลได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของวิชาพลศึกษา จึงได้มีการบรรจุหลักสูตรวิชาพลศึกษาไว้ในหลักสูตรของโรงเรียนตั้งแต่ระดับประถมศึกษา จนถึงระดับอุดมศึกษาเพราะถือว่าการพลศึกษาในโรงเรียนเป็นสิ่งจำเป็นที่ทางโรงเรียนต้องจัดให้มีการเรียนการสอนขึ้นอย่างทัดเทียมกับการเรียนการสอนวิชาอื่นเพราะสิ่งที่เขาเรียนรู้้นั้น จะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของเขา (สุวิทย์ สว่างโรจน์. 2546 : 2; อ้างอิงจาก บุญสม มาร์ติน. 2520 : 1)

สถาบันการพลศึกษาเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่มีภารกิจหน้าที่โดยตรงในการผลิตและพัฒนาบุคลากร เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมการจัดการ

ศึกษาให้ตอบสนองและแก้ปัญหาตามนโยบายแห่งรัฐ จัดการศึกษาระดับปริญญาตรีจัดหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาในสถาบันการพลศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นเป็นหลักสูตรที่ปรับปรุงจากหลักสูตรสาขาวิชาพลศึกษา พ.ศ. 2553 เพื่อเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาทางพลศึกษาและกีฬาที่กว้างไกล มีบุคลากรที่มีความสามารถในการปฏิบัติ และสร้างคนให้เป็นคนดี มีจริยธรรม เพื่อประกอบวิชาชีพในระดับผู้ชำนาญเฉพาะ เพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาประเทศที่ยั่งยืน โดยยึดหลักมาตรฐานวิชาการ และวิชาชีพตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 เป็นหลักสูตรที่มุ่งพัฒนาศักยภาพในการผลิตครูและบุคลากรด้านพลศึกษาที่มีความสามารถในการจัดการศึกษา การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา ผู้นำกิจกรรมทางพลศึกษา เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต และพัฒนาตนเองได้อย่างยั่งยืน สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ทั้งย้งเป็นนักวิชาการและวิชาชีพชั้นสูงทางพลศึกษาที่เชี่ยวชาญ ด้านกิจกรรมและประสบการณ์ในการจัดการเรียนรู้ มุ่งเน้นการปฏิบัติควบคู่ทฤษฎี ยึดหลักความร่วมมือกับสถานศึกษาและองค์กรชุมชน นำไปสู่การพัฒนาให้เกิดความก้าวหน้าทางวิชาชีพ และการพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถภาพในวิชาชีพทั้งในด้านเทคนิควิธีการจัดการงานวิชาชีพและด้านคุณธรรม (สถาบันการพลศึกษา. 2557)

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคกลาง 5 วิทยาเขต ประกอบด้วย สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกรุงเทพ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสุพรรณบุรี สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสมุทรสาคร และสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตอ่างทอง เป็นสถาบันที่มีหน้าที่ในการผลิตบุคลากรทางการศึกษาด้านวิชาชีพครูพลศึกษาโดยตรง สถาบันการพลศึกษา

จึงเป็นองค์หลักในการพัฒนาคนให้มีคุณภาพ กระบวนการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตร จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อคุณภาพของนักศึกษา ตั้งแต่ ปีการศึกษา 2548 จนถึงปัจจุบัน จึงมีความจำเป็นที่ ต้องการศึกษาลงของการนำหลักสูตรศึกษาศาสตร บัณฑิตไปใช้ เพื่อประเมินการจัดการเรียนการสอน วิชาพลศึกษาของสถาบันตามหลักสูตรว่ามีผลเช่นไร มีปัญหาใดเกิดขึ้นบ้าง โดยเฉพาะความคิดเห็นและ พฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา ที่เป็นอุปสรรคต่อ การจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของสถาบัน การพลศึกษา เช่น กิจกรรมการเรียนการสอนไม่ เหมาะสมกับสถานที่ การไม่สนใจเรียน การเข้าชั้นเรียน ไม่สม่ำเสมอ ผลการเรียนไม่น่าพอใจ มีการลาออก ระหว่างเรียน ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ ส่งผลกระทบต่อ คุณภาพโดยรวมของสถาบันการพลศึกษาทุกวิทยาเขต เพราะการที่นักศึกษาจะสามารถศึกษาให้สำเร็จ ตามหลักสูตรของสถาบันได้นั้น นักศึกษาจะต้อง ศึกษาหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองและฝึกประสบการณ์ ด้านต่างๆ เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปใช้ประกอบอาชีพ ในอนาคต ซึ่งปัจจัยในการจัดการเรียนการสอน วิชาพลศึกษาให้มีคุณภาพนั้น มีองค์ประกอบหลาย ประการ ได้แก่ ด้านหลักสูตร ด้านผู้สอน ด้านผู้เรียน ด้านการสอน ด้านอุปกรณ์และสถานที่ และด้าน การวัดและประเมินผล ตลอดจนสื่อการเรียนรู้ต่างๆ เป็นต้น

จากความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะ ศึกษา ความคิดเห็นของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์สถาบันการพลศึกษา เขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557 ใน 6 ด้าน ได้แก่ ด้านหลักสูตร ด้านผู้สอน ด้านผู้เรียน ด้านการสอน ด้านอุปกรณ์ และสถานที่ และด้านการวัดและประเมินผล ทั้งนี้ เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ ใช้เป็นแนวทาง

ในการปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพการเรียนการสอน วิชาพลศึกษาให้มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล ต่อผู้เรียนมากที่สุด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษา หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต ที่มีต่อการเรียน การสอนวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบัน การพลศึกษา เขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นตามตัวแปร เพศและวิทยาเขต ของนักศึกษา หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์สถาบันการพลศึกษา เขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557

สมมุติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงหลักสูตร ศึกษาศาสตรบัณฑิต มีความคิดเห็นต่อการเรียน การสอนวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบัน การพลศึกษา เขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557 แตกต่างกัน
2. นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต แต่ละวิทยาเขต มีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอน วิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์สถาบันการพลศึกษา เขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557 แตกต่างกัน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษา หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา เขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557 จำนวน 5 วิทยาเขต ได้แก่ วิทยาเขตกรุงเทพ จำนวน 167 คน วิทยาเขตชลบุรี จำนวน 176 คน วิทยาเขต

สุพรรณบุรี จำนวน 194 คน วิทยาเขตสมุทรสาคร
จำนวน 73 คน และวิทยาเขตอ่างทอง จำนวน 90 คน
รวมทั้งสิ้น 700 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็น
นักศึกษาชั้นปีที่ 4 หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต
คณะศึกษาศาสตร์สถาบันการพลศึกษาเขตภาคกลาง
ปีการศึกษา 2557 จำนวน 350 คน เป็นนักศึกษาชาย
จำนวน 250 คน เป็นนักศึกษาหญิง จำนวน 100 คน
ได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างเป็น
สัดส่วน (Proportional Stratified Random
Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม
ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น
3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบ
แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ
(Checklist)

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของนักศึกษาหลักสูตร
ศึกษาศาสตรบัณฑิตที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา
พลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์สถาบันการพลศึกษา
เขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557 มีความเหมาะสม
อยู่ในระดับใด แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบ
มาตราส่วนประมาณค่า (Rating-Scale) 5 ระดับ
คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด
โดยแบ่งออกเป็น 6 ด้าน ดังนี้ ด้านหลักสูตร ด้าน
ผู้สอน ด้านผู้เรียน ด้านการสอน ด้านอุปกรณ์และ
สถานที่ ด้านการวัดและประเมินผล โดยผู้วิจัย
กำหนดค่าน้ำหนักคะแนนดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก

คะแนน 3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย

คะแนน 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

และแปลความหมายของระดับค่าเฉลี่ยดังนี้

(ชูศรี วงศ์รัตน์, 2550 : 69) 4.50–5.00 หมายถึง
มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด 3.50–4.49
หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก 2.50–
3.49 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง
1.50–2.49 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับ
น้อย 1.00–1.4 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ใน
ระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ
อื่นๆ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด
(Open Ended Questionnaires)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้า ตำรา เอกสาร และผลงาน
วิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ
เพื่อรวบรวมข้อมูล และรายละเอียดต่างๆ เพื่อเป็น
แนวทางในการสร้างเครื่องมือ

2. นำข้อมูลมาสร้างแบบสอบถามให้
ครอบคลุมวัตถุประสงค์ทุกด้าน

3. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ไปให้ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโท
พิจารณาตรวจสอบเพื่อแก้ไขปรับปรุง

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว
ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ข) เพื่อ
หาคุณภาพของเครื่องมือด้านความเที่ยงตรงเชิง
ประจักษ์ (Face Validity)

5. นำแบบสอบถามที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
และแก้ไขมาปรับปรุง แล้วนำเสนอประธาน และ
กรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อพิจารณา

6. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้ว

ไปทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.91

7. นำแบบสอบถามที่ผ่านการหาคุณภาพเครื่องมือแล้วไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงรองอธิการบดี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคกลาง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีผู้ช่วยวิจัยทั้ง 5 วิทยาเขต ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความถูกต้อง แล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. ข้อมูลความคิดเห็นของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา เขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557 โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำมาแปลความหมายเป็นระดับความคิดเห็น แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

3. การเปรียบเทียบความคิดเห็น

3.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สถาบันการพลศึกษา เขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557 ตามตัวแปรเพศ โดยการทดสอบค่า t (t-test Independent)

3.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา เขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557 ตามตัวแปรวิทยาเขต โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA) ในกรณีที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะนำไปทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของแอลเอสดี (Least Significant Difference) และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

4. นำข้อมูลข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆ มาสรุปเป็นรายชื่อ

ผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 71.43 และเป็นนักศึกษาหญิง จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 และเป็นนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาจากวิทยาเขตกรุงเทพ จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 21.43 วิทยาเขตชลบุรี จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 21.43 วิทยาเขตสุพรรณบุรี จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 21.43 วิทยาเขตสมุทรสาคร จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 17.14 และวิทยาเขตอ่างทอง จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 18.57 รวมนักศึกษาทั้งหมดจำนวน 350 คน

2. ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา เขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557

โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.06$, S.D. = 0.33) และจำแนกความคิดเห็นทั้ง 6 ด้าน ได้แก่

2.1 ด้านหลักสูตร โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.20$, S.D. = 0.44) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ รายวิชาที่เรียนสามารถนำความรู้ไปประกอบอาชีพได้ ($\bar{X} = 4.20$, S.D. = 0.44)

2.2 ด้านผู้สอน โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.17$, S.D. = 0.46) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ แต่งกายเหมาะสมกับวิชาที่สอน ($\bar{X} = 4.30$, S.D. = 0.64)

2.3 ด้านผู้เรียน โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.26$, S.D. = 0.44) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ รู้จักวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และเหมาะสม ($\bar{X} = 4.32$, S.D. = 0.67)

2.4 ด้านการสอน โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.27$, S.D. = 0.49) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ กิจกรรมพลศึกษาสนุกสนานและไม่เครียด ($\bar{X} = 4.37$, S.D. = 0.69)

2.5 ด้านอุปกรณ์และสถานที่ โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.33$, S.D. = 0.60) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง มีข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 2 ข้อ คือ สถานที่เรียนมีสภาพแวดล้อมและบรรยากาศร่มรื่น สะอาด เรียบร้อย ($\bar{X} = 3.75$, S.D. = 0.79) และศูนย์วิทยบริการมีเอกสาร และตำรา เพื่อการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับรายวิชาต่างๆ เพียงพอ ($\bar{X} = 3.65$, S.D. = 1.01)

2.6 ด้านการวัดและประเมินผล โดยรวม

มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.16$, S.D. = 0.48) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ มีการวัดและประเมินผลตรงตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ ($\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.68) และมีการเก็บคะแนนจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น การเข้าแถวหน้าเสาธงทุกเช้าวันจันทร์ และการเข้าร่วมพิธีไหว้ครู เป็นต้น ($\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.71)

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นตามตัวแปรเพศและวิทยาเขตของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา เขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557 ผลการวิจัยพบว่า

3.1 นักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 4.08 (S.D. = 0.29) และนักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 4.02 (S.D. = 0.42) เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพบว่า นักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา เขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557 ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ในด้านหลักสูตร และด้านการวัดและประเมินผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 นักศึกษาวิทยาเขตกรุงเทพมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.94 (S.D. = 0.39) วิทยาเขตชลบุรี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 4.13 (S.D. = 0.32) วิทยาเขตสุพรรณบุรี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.92 (S.D. = 0.31) วิทยาเขตสมุทรสาคร มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 4.22 (S.D. = 0.26) และวิทยาเขตอ่างทอง มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 4.15 (S.D. = 0.25) เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพบว่า นักศึกษาหลักสูตร

ศึกษาศาสตร์บัณฑิต แต่ละวิทยาเขต มีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา เขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า นักศึกษา วิทยาเขตกรุงเทพ และสุพรรณบุรี แตกต่างกับ วิทยาเขตสมุทรสาคร และอ่างทอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ความคิดเห็นของนักศึกษา วิทยาเขตชลบุรี แตกต่างกับ วิทยาเขตกรุงเทพ และสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า

1) ด้านหลักสูตรของนักศึกษาวิทยาเขตกรุงเทพ แตกต่างกับ วิทยาเขตชลบุรี สุพรรณบุรี สมุทรสาคร และอ่างทอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ความคิดเห็นของนักศึกษาวิทยาเขตชลบุรี แตกต่างกับ วิทยาเขตสมุทรสาคร และอ่างทอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ด้านผู้สอนของนักศึกษาวิทยาเขตชลบุรี แตกต่างกับ ทุกวิทยาเขต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ความคิดเห็นของนักศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร และอ่างทอง แตกต่างกับ กรุงเทพและสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) ด้านผู้เรียนของนักศึกษาวิทยาเขตกรุงเทพ แตกต่างกับ ทุกวิทยาเขตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ความคิดเห็นของนักศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร และอ่างทอง แตกต่างกับ วิทยาเขตสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4) ด้านการสอนของนักศึกษาวิทยาเขตกรุงเทพ ชลบุรี และสุพรรณบุรี แตกต่างกับ วิทยาเขตสมุทรสาคร และอ่างทองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ความคิดเห็นของนักศึกษาวิทยาเขต

ชลบุรี แตกต่างกับ วิทยาเขตสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5) ด้านอุปกรณ์และสถานที่ของนักศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี และอ่างทอง แตกต่างกับ วิทยาเขตกรุงเทพ ชลบุรี และสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ความคิดเห็นของนักศึกษาวิทยาเขตชลบุรี แตกต่างกับ วิทยาเขตกรุงเทพ และสมุทรสาคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ความคิดเห็นของนักศึกษาวิทยาเขตสมุทรสาคร แตกต่างกับ วิทยาเขตอ่างทอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6) ด้านการวัดและประเมินผล ของ นักศึกษาวิทยาเขตกรุงเทพ ชลบุรี และสุพรรณบุรี แตกต่างกับ วิทยาเขตสมุทรสาคร และอ่างทอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ความคิดเห็นของนักศึกษาวิทยาเขตชลบุรี แตกต่างกับ วิทยาเขตสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. ความคิดเห็นของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิตที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคกลางปีการศึกษา 2557โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านหลักสูตร ด้านผู้สอน ด้านผู้เรียน ด้านการสอน และด้านการวัดและประเมินผล มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความคิดเห็นที่ดีต่อภาพรวมของการจัดการศึกษาของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตภาคกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาได้รับประสบการณ์ที่ดีจากการเรียนการสอน สถาบันมีความพร้อมต่อการจัดการศึกษาให้กับผู้เรียน และที่สำคัญนักศึกษามีความ

คิดเห็นสอดคล้องกันว่ารายวิชาที่เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ได้จริง แสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนการสอนของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตภาคกลาง เป็นไปตามความต้องการของนักศึกษา โดยสอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา (2553 : 1-3) ที่กล่าวถึงมาตรฐานการอุดมศึกษาไว้ว่า มาตรฐานด้านคุณภาพบัณฑิต คือ ต้องเป็นผู้มีความรู้ มีคุณธรรมจริยธรรม มีความสามารถในการเรียนรู้ และพัฒนาตนเอง สามารถประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และมาตรฐานการบริหารจัดการอุดมศึกษา โดยให้สถาบันอุดมศึกษามีหลักสูตรและการเรียนการสอนที่ทันสมัย ยืดหยุ่น สอดคล้องกับความต้องการที่หลากหลายของสังคม ส่วนด้านอุปกรณ์และสถานที่ นักศึกษามีความคิดเห็นว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแตกต่างจากด้านอื่น เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตภาคกลาง สถานที่เรียนมีสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ ร่มรื่น สะอาด เรียบร้อย ศูนย์วิทยบริการมีเอกสารและตำรา เพื่อการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับรายวิชาต่างๆ เพียงพอ แต่นักศึกษากลับแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องน้ำ โรงอาหาร จุดบริการน้ำดื่ม อุปกรณ์กีฬา และห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการบริหารจัดการเกี่ยวกับอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ยังไม่เพียงพอกับความต้องการของนักศึกษา หรือไม่เพียงพอกับจำนวนของนักศึกษา สิ่งสำคัญในการบริหารจัดการเกี่ยวกับอาคารสถานที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดนั้น ต้องอาศัยปัจจัยต่างๆ หลายด้าน เช่น ด้านงบประมาณ ด้านบุคลากรการดูแลรักษา ความสะอาดและการบำรุงรักษาอุปกรณ์ สำหรับ

การเรียนการสอนพลศึกษามีความจำเป็นและความสำคัญ ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548 : 372) ได้กล่าวไว้ว่า เพื่อให้การเรียนการสอนได้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพอย่างแท้จริง จำนวนและขนาดของอุปกรณ์และวัสดุที่จัดหามาควรจะได้เป็นไปตามหลักการและมีจำนวนเป็นไปตามอัตราส่วนของจำนวนนักเรียน

2. ความคิดเห็นของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิตที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557 ระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงสามารถปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันได้ นักศึกษามีส่วนร่วมในการเรียนการสอนรวมทั้งการวัดและประเมินผล เป็นไปอย่างเสมอภาคและเท่าเทียมกัน ตามหลักสูตรที่สถาบันการพลศึกษาได้จัดไว้ จึงทำให้นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุขุม อ้นขวัญเมือง (2553 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรของสถาบันการพลศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2553 ระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับสมรรถชัย คันธมาทน์ (2556 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรของสถาบันการพลศึกษา ในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2555 ระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ไม่แตกต่างกัน

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิตที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557 ของนักศึกษาที่ศึกษาในวิทยาเขตต่างกัน มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัย และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีแอลเอสดี พบว่า นักศึกษาวิทยาเขตกรุงเทพ แตกต่างกับ วิทยาเขตชลบุรี สมุทรสาคร และอ่างทอง ความคิดเห็นของนักศึกษาวิทยาเขตชลบุรี แตกต่างกับ วิทยาเขตสุพรรณบุรี และความคิดเห็นของนักศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี แตกต่างกับ วิทยาเขตสมุทรสาคร และอ่างทอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสถานที่ตั้งและความเป็นอยู่ของนักศึกษา แตกต่างกัน โดยสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตกรุงเทพตั้งอยู่ใกล้กรุงเทพมหานครที่สุด และวิทยาเขตชลบุรี แตกต่างกับวิทยาเขตสุพรรณบุรี เนื่องจาก วิทยาเขตชลบุรีอยู่ใกล้กับกรุงเทพสะดวกในการเดินทาง และมีชื่อเสียงในด้านกีฬาหลายชนิดกีฬาด้วยกัน อีกทั้งสถานที่ตั้งของวิทยาเขตอยู่ในพื้นที่เดียวกับสถาบันการพลศึกษา และวิทยาเขตสุพรรณบุรี แตกต่างกับ วิทยาเขตสมุทรสาคร และอ่างทอง เนื่องจากวิทยาเขตสุพรรณบุรีมีนักศึกษาหลากหลาย จังหวัดเข้ามาศึกษาและเป็นวิทยาเขตที่มีชื่อเสียงทางด้านกีฬาหลายชนิดกีฬา รวมทั้งบุคลากรค่อนข้างเยอะ และอาคารสถานที่ต่างๆ มีมากพอสมควร ซึ่งแตกต่างจากอีก 2 วิทยาเขต ที่ยังมีอาคารสถานที่ต่างๆ ค่อนข้างน้อย และการเดินทางไม่ค่อยสะดวกเท่าที่ควร จึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้นักศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี มีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา แตกต่างกับ วิทยาเขตสมุทรสาคร และอ่างทอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สมรรถชัย คันธมาพันธ์ (2556 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อ

การจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรของสถาบันการพลศึกษา ในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2555 พบว่า ความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรของสถาบันการพลศึกษา ระหว่างนักศึกษา แต่ละวิทยาเขตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความคิดเห็นของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิตที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2557 ในภาพรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ยกเว้นด้านอุปกรณ์และสถานที่ที่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลางโดยพบว่า อุปกรณ์ในการเรียนการสอนมีไม่เพียงพอต่อจำนวนผู้เรียน และไม่มี ความทันสมัย สถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บสิ่งของ (Locker) และจุดให้บริการน้ำดื่มบริเวณสถานที่เรียนพลศึกษามีไม่เพียงพอทุกจุด รวมถึงห้องน้ำที่มีไม่เพียงพอต่อจำนวนผู้เรียน และโรงอาหารที่มีที่นั่งไม่เพียงพอกับจำนวนนักศึกษาดังนั้นผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องควรนำข้อมูลนี้ไปพิจารณาปรับปรุงแก้ไข

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิตที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ในสถาบันการพลศึกษาในภาคอื่นๆ
2. ควรมีการศึกษาความคิดเห็นของครูผู้สอนผู้บริหารหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิตที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของสถาบันการพลศึกษาในเขตภาคกลาง

3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความคิดเห็น แนวทางในการปรับปรุงหลักสูตร และวิธีการจัดการ
ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิตที่มีต่อ เรียนการสอนวิชาพลศึกษาให้เหมาะสม
การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาทุกระดับชั้นเพื่อเป็น

บรรณานุกรม

- จรรยาศักดิ์ เบญจมาตย์. (2551). ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอน วิชากิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2550. ปรียญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2550). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- น้ำเพชร แจ่มทอง. (2556). ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนการสอนสาระพลศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอ่างทอง ปีการศึกษา 2555. ปรียญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผจญ ชมจันทร์. (2550). ความคิดเห็นต่อปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดหนองคาย ปีการศึกษา 2549. ปรียญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภัทรพร คำปาเชื้อ. (2556). ความคิดเห็นของนิสิตที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนของคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรียญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). รวบรวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผล ทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิเชียร ทวีลา. (2556). ความคิดเห็นของนิสิตที่มีต่อการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ บ้านสมเด็จพระเจ้าพระยา ปีการศึกษา 2555. ปรียญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุกัญญา จันทรประสิทธิ์. (2554). ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนการสอนพลศึกษาของผู้บริหาร ครูนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาระยอง ปีการศึกษา 2552. ปรียญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุขุม อันขวัญเมือง. (2553). ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรของสถาบัน การพลศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2552. ปรียญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สถาบันการพลศึกษา. (2556). หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต (5 ปี) สาขาวิชาพลศึกษา. (ปรับปรุง พ.ศ. 2553) เอกสารอัดสำเนา. กรุงเทพฯ : สถาบันฯ.
- สถาบันการพลศึกษา. (2557). ประวัติสถาบันการพลศึกษา. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2557. จาก <http://www.ipe.ac.th/main>.
- สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกรุงเทพ. (2557). ประวัติความเป็นมา. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2557. จาก <http://www.ipebk.ac.th/thai/history>.
- สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี. (2557). ประวัติความเป็นมา. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2557. จาก http://www.ipesp.ac.th/ipes/index.php?option=com_content&view=article&id=13&Itemid=14.
- สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร. (2557). ประวัติความเป็นมา. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2557. จาก <http://www.ipesk.ac.th/ipesk/index.php/2013-09-04-20-35-28/2013-09-04-20-37-17>.
- สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง. (2557). ประวัติความเป็นมา. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2557. จาก <http://www.ipeat.ac.th/ipeatlink/story.htm>.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2553). มาตรฐานการอุดมศึกษาและเกณฑ์มาตรฐานที่เกี่ยวข้อง. พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพฯ : สำนักมาตรฐานและประเมินผลอุดมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- สันติ นงค์สวัสดิ์. (2556). ความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในเครือคณะภคินี เซนต์ปอล เดอ ชาร์ตร ในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ปีการศึกษา 2555. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมรรถชัย คันธมาทน์. (2556). ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรของสถาบันการพลศึกษา ในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2555. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวิทย์ สว่างโรจน์. (2546). ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2545. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Chen, A.; & Chen, B. (2004). A web of Achieving in Physical Education : Goal, Interest, Outside School Activity and Learning. Learning and Individual Differences. 14(3) : 169–182.
- Parrilla Esquilin, Jesus M. (2005). Teachers Attitudes Concerning their Preparation, Acceptance, and Use of Computer Technology in Physical Education Classes in Junior High School of the Fajardo Education Region, Puerto Rico. Dissertation Abstracts International. 65(10) : 3645 – A.

Yi, Xiangren. (2005). Impact of Standars on Physical Education Teacher Education : Curriculum, Collaboration, and Learning Outvomes. Dissertation Abstracts International. 66(02) : 446 – A.

**Academic Journal Institute
of Physical Education**

การรับรู้ ทักษะคติ และการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยที่มีต่อการท่องเที่ยว

The study of perception, attitude and participation of the spectators attending the sports competition held by Institute of Physical Education toward sport tourism

ปัทมกัญญา สิงห์คราม, ธนพงศ์ แก้วคำ และ สุธิน บัวงาม
คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี

บทคัดย่อ

รายงานฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการรับรู้ ทักษะคติ และการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยที่มีต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬา 2) เสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ซึ่งเป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed method research) คือ ระเบียบวิธีการระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) และวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดศรีสะเกษ การกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้ตารางของเครจซีและมอร์แกน (R. V. Krejcie and D. W. Morgan) ทั้งนี้ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้จำนวนทั้งหมด 7,000 คน โดยเลือกความเชื่อมั่น 95% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 364 คน แต่เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการเก็บข้อมูล และการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างที่อาจเกิดขึ้นได้ คณะผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดตัวอย่างให้มีจำนวน 400 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบอาศัยความสะดวก (Convenience Random Sampling) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) สถิติที่ใช้ในการวิจัย คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. การรับรู้และพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยที่มีต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
2. ทักษะคติของผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยที่มีต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬา อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19

3. พฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยที่มีต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

4. เสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ประกอบด้วย 3 แนวทางหลัก ได้แก่ 1) การท่องเที่ยวเชิงกีฬาที่ตั้งอยู่นอกสนามแข่งขันกีฬา 2) การท่องเที่ยวเชิงกีฬา ณ ศูนย์การแข่งขันกีฬา และ 3) การจัดโปรแกรมทัวร์ท่องเที่ยวเชิงกีฬาไว้สำหรับผู้สนใจ

คำสำคัญ : การรับรู้ ทศนคติ การมีส่วนร่วม การท่องเที่ยวเชิงกีฬา

Abstract

The Purposes of this study were: 1) to study of perception, attitude and participation of the spectators attending the sport competition held by Institute of Physical Education 2) to propose ways of promoting sport tourism. This research was a mixed method research which was mixed between quantitative research and qualitative research. Population and samples were the spectators attending the 39th Institute of Physical Education Games at Srisaket. This research used Krejcie and Morgan table for sample size determination. The population of the study was 7,000 spectators. The 364 samples were selected from the total number using confidence random sampling method. In keeping data collecting clear from error, the researcher increased the sample size to 400 using convenience random sampling method. The instrument used for data collecting is questionnaire. Descriptive statistics used to describe the data were mean, standard deviation, and percentage.

The findings revealed that:

1. Eighty percent of the spectators' perception and behaviors have an impact on sport tourism;
2. The spectators' attitude on sport tourism was at high level with the arithmetic mean of 4.19;
3. Eighty percent of the spectators' behaviors have an impact on sport tourism;
4. Based on the major findings, the following ways of promoting sport tourism were suggested: 1) Sport tourism outside the competition arena; 2) Sport tourism inside the competition arena; 3) Tour packages for those being interested in sport tourism.

Keywords : Perception, Attitude, Participation, Sport Tourism

บทนำ

การท่องเที่ยวในปัจจุบันมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาประเทศทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคมสามารถนำรายได้ในรูปแบบเงินตราต่างประเทศให้แก่ประเทศเป็นจำนวนมาก ก่อให้เกิดการลงทุนในธุรกิจการผลิตและการบริการ เพื่อสนองตอบตามความต้องการของนักท่องเที่ยว ช่วยกระจายรายได้สู่ภูมิภาคท้องถิ่นต่างๆ อันเป็นการเสริมสร้างความเจริญทางเศรษฐกิจและสังคมให้แก่ประเทศ โดยการท่องเที่ยวช่วยสร้างงาน สร้างอาชีพและการมีงานทำให้ประชาชนมีรายได้ ส่งผลให้ทำให้ความเป็นอยู่ของประชาชนดีขึ้น

ประเทศไทยได้มีการนำเอาการท่องเที่ยวมาใช้เป็นกลยุทธ์ในการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ จนกลายเป็นอุตสาหกรรมที่ทำรายได้เป็นเงินตราต่างประเทศมากเป็นอันดับหนึ่งติดต่อกันมาเป็นเวลาหลายปีทำให้มีจำนวนนักท่องเที่ยวนานาชาติที่มาเยือนประเทศไทยเพิ่มขึ้น นับว่าเป็นระดับการขยายตัวที่ดีขึ้นและก่อให้เกิดรายได้หมุนเวียนแทบทุกหมวดค่าใช้จ่าย การท่องเที่ยวมีการขยายตัวทางเศรษฐกิจเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้มีการแข่งขันกันอย่างรุนแรง ประกอบกับกระแสสังคมที่หันไปห่วงใยใส่ใจกับสุขภาพมากยิ่งขึ้น จึงก่อให้เกิดแนวคิดของกิจกรรมการท่องเที่ยวใหม่ขึ้น เช่นการท่องเที่ยวเชิงกีฬาเกิดขึ้น ซึ่งรูปแบบของกิจกรรมจะมุ่งเน้นให้นักท่องเที่ยวได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาในขณะเดียวกันก็ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินจากการท่องเที่ยวด้วย ซึ่งถือเป็นการส่งเสริมให้คนส่วนใหญ่ได้ออกกำลังกายและได้รับความเพลิดเพลิน ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี

การท่องเที่ยวเชิงนิเวศประวัติศาสตร์จึงเป็นการท่องเที่ยวรูปแบบใหม่ที่มีฐานคิดแบบผสมผสานจากการท่องเที่ยวเชิงนิเวศและการ

ท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ โดยได้นำเสนอจุดเด่นของการท่องเที่ยวทั้งสองรูปแบบที่มีอยู่ในบริบทของแหล่งท่องเที่ยวออกมารับใช้สังคม เป็นการพลิกฟื้นพื้นที่ให้กลับมาน่าสนใจมากขึ้น แต่การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงนิเวศประวัติศาสตร์ยังต้องได้รับการพัฒนาโดยต้องคำนึงถึงปัจจัยพัฒนาในหลายๆ ด้าน ดังนั้นการพัฒนาอย่างยั่งยืนจึงใช้เป็นฐานแนวคิดในศึกษาการปัจจัยพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงนิเวศประวัติศาสตร์ต่อไป

การท่องเที่ยวเชิงกีฬาเป็นการท่องเที่ยวในรูปแบบความสนใจพิเศษ ตามที่นักวิชาการต่างได้ให้นิยามไว้ดังนี้ การท่องเที่ยวเชิงกีฬา คือ การเดินทางเพื่อเหตุผลที่ไม่ใช่การพาณิชย์ เพื่อเข้าร่วมหรือสังเกตการณ์ในกิจกรรมกีฬาในสถานที่ซึ่งอยู่ห่างไกลจากที่อยู่อาศัย (Hall, 1992: 194) การแสดงออกของรูปแบบพฤติกรรมของประชาชนในระหว่างช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนเช่นช่วงวันหยุดที่ใช้ในสถานที่ซึ่งส่วนหนึ่งมีความดึงดูดใจทางธรรมชาติเป็นพิเศษ และอีกส่วนหนึ่งมีกิจกรรมกีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกกลางแจ้งเพื่อการนันทนาการด้านกายภาพ (Ruskin, 1987: 26) วันหยุดพักผ่อนที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกีฬาไม่ว่าจะเป็นการเข้าชม หรือเป็นผู้แข่งขัน (Weed & Bull, 1997: 5) การเดินทางเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ นอกพื้นที่ของชุมชนที่พักอาศัย เพื่อเข้าร่วมในกิจกรรมทางกายภาพ หรือเพื่อชมกิจกรรมทางกายภาพ หรือเพื่อเยี่ยมเยือนสถานที่ท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายภาพหรือกีฬา (Gibson, 1998: 49) บุคคลและหรือกลุ่มบุคคลที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬา หรือกีฬาเพื่อนันทนาการไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม ในขณะที่เดินทางไปและหรือพำนักอยู่ในสถานที่นอกเขตพื้นที่ที่เป็นสิ่งแวดล้อมปกติ (Gammon & Robinson, 1997: n.p.)

สถาบันการพลศึกษา อยู่ระดับอุดมศึกษาของรัฐ เดิมชื่อวิทยาลัยพลศึกษา ทำหน้าที่ผลิตครู โดยเฉพาะครูสอนพลศึกษา และสุขศึกษา แต่ปัจจุบันได้เพิ่มบทบาทในการผลิตบุคลากรด้านวิชาชีพ ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพเพิ่มขึ้น สถาบันการพลศึกษามีประเพณีที่เป็นเอกลักษณ์และจัดขึ้นสืบทอดกันมาตั้งแต่เดิมที่เป็นวิทยาลัยพลศึกษา คือการจัดการแข่งขันกีฬาระดับชาติ ซึ่งได้รวมเอาทุกจังหวัดที่มีการจัดตั้งวิทยาลัยพลศึกษาในประเทศไทยมีทำการแข่งขันกีฬา ซึ่งแต่เดิมจัดที่ศูนย์กลางการแข่งขัน คือที่กรุงเทพมหานคร เมื่อสถาบันการพลศึกษาได้ยกสถานะเป็นสถาบันการพลศึกษาตามอำนาจแห่งพระราชบัญญัติสถาบันการพลศึกษา พ.ศ. 2548 ที่มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2548 เป็นต้นมา ยังคงรักษาและสืบทอดประเพณีที่เป็นเอกลักษณ์โดยนับจำนวนครั้งต่อจากการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย เป็นการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ซึ่งนิยมใช้คำว่า “พลศึกษาเกมส์” ซึ่งกีฬาสถาบันการพลศึกษาถูกจัดขึ้นเพื่อเป็นการคัดสรรตัวนักกีฬาจาก 17 วิทยาเขต เพื่อทำการส่งเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย และสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในหมู่นักกีฬาแต่ละวิทยาเขต การแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ได้เปลี่ยนแปลงรูปแบบสถานที่จัดจากเดิมมีศูนย์กลางการแข่งขันที่กรุงเทพมหานครเพียงแห่งเดียว มาเป็นศูนย์กลางการแข่งขันกีฬาในจังหวัดตามทีวิทยาเขตต่างๆ ตั้งอยู่ โดยให้สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต ร่วมกับจังหวัดที่ตั้งนั้นเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬา ซึ่งในรายงานครั้งนี้จัดการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยครั้งที่ 39 “พลศึกษาเกมส์” ณ จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งเป็นผลดีและเอื้อต่อการท่องเที่ยวเชิง

กีฬาเพิ่มมากขึ้น

จากความสำเร็จเปรียบทางด้านสถานที่จัดการแข่งขันกีฬาของสถาบันการพลศึกษา ที่มีมากถึง 17 จังหวัด และแต่ละจังหวัด เช่น กระบี่ กรุงเทพ ชลบุรี ชัยภูมิ ชุมพร เชียงใหม่ ตรัง เพชรบูรณ์ มหาสารคาม ยะลา ลำปาง ศรีสะเกษ สมุทรสาคร สุโขทัย สุพรรณบุรี อุตรดิตถ์ และอ่างทอง จังหวัดดังกล่าวล้วนแต่มีเอกลักษณ์เฉพาะ และมีศักยภาพทางด้านการท่องเที่ยวสูงในประเทศไทย พร้อมส่งเสริมและที่จะรองรับให้การแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยเป็นการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ซึ่งหากสร้างการรับรู้ทัศนคติ และการมีส่วนร่วมต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาให้กับผู้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา จะเป็นการกระตุ้นความสนใจให้การท่องเที่ยวในจังหวัดที่เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬา นอกจากนี้ อาจสามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวต่างชาติเข้ามาท่องเที่ยวยังประเทศเพื่อชมการแข่งขันกีฬาเกิดการกระจายรายได้และกระจายความเจริญไปสู่ท้องถิ่นได้ (บุญเลิศ จิตตั้งวัฒนา. 2542)

จากมูลเหตุดังกล่าวมาข้างต้นคณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาการรับรู้ ทัศนคติ และการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยที่มีต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬา เพื่อจะนำข้อมูลที่ได้ไปเป็นข้อเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาให้กับการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ ทัศนคติ และการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยที่มีต่อการท่องเที่ยว และเพื่อเสนอแนะแนวทางการ

ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬา

เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed method research) คือ ระเบียบวิธีการระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) และวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เพื่อหาคำตอบต่อวัตถุประสงค์ของการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) ใช้แบบสอบถามแบบปลายปิด (close ended questionnaire) สอบถามประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดศรีสะเกษ แล้วนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ และนำเสนอผลการศึกษาด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) และวิธีการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ใช้การวิเคราะห์เอกสาร (Content Analysis)

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งจากการศึกษาภาคสนาม (Field Study) และการศึกษาเอกสาร (Document Study) โดยการดำเนินการวิจัยจะมีขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง การศึกษาครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้กำหนดประชากรประกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ประชากร ได้แก่ ผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยครั้งที่ 39 ณ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 7,000 คน (รายงานผลฝ่ายจัดการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 39)

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดศรีสะเกษ การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ทำการ

ศึกษาเป็นตัวแทนที่สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับประชากรที่เชื่อถือได้ จึงทำการกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้ตารางของเครจซี่และมอร์แกน (R. V. Krejcie and D.W. Morgan) (บุญชม ศรีสะอาด. 2532) ทั้งนี้จำนวนประชากรที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 7,000 คน โดยคณะผู้วิจัยยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อนไม่เกิน $\pm 5\%$ โดยเลือกความเชื่อมั่น 95% หรือที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่าขนาดตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวน 364 คน แต่เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการเก็บข้อมูล และการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างที่อาจเกิดขึ้นได้ ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดตัวอย่างให้มีจำนวน 400 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบอาศัยความสะดวก (Convenience Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งเป็นแบบสอบถามแบบปลายปิด โดยคณะผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและหลักการ จากงานวิจัย ตำราและเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องเป็นแนวทางในการแบบสอบถาม โดยโครงสร้างแบบสอบถาม

ผลการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้ทำการสรุปผลการศึกษาในประเด็นต่างๆ ของการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ดังรายละเอียดดังนี้

1. การรับรู้ของผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยที่มีต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

2. ทศนคติของผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยที่มีต่อการ

ท่องเที่ยวเชิงกีฬา อยู่ในระดับมาก

3. พฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยที่มีต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

4. เสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ประกอบด้วย 3 แนวทางหลักได้แก่

4.1 การท่องเที่ยวเชิงกีฬาที่ตั้งอยู่บนอกสนามแข่งขันกีฬา

4.2 การท่องเที่ยวเชิงกีฬา ณ ศูนย์การแข่งขันกีฬา

4.3 การจัดโปรแกรมทัวร์ท่องเที่ยวเชิงกีฬาไว้สำหรับผู้สนใจ

อภิปรายผล

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การรับรู้ ทักษะ และ การมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยที่มีต่อการท่องเที่ยว” คณะผู้วิจัยขอนำเสนอการอภิปรายเกี่ยวกับผลการวิจัย ดังนี้

1. การรับรู้และพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยที่มีต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬา

การรับรู้และพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยที่มีต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬา พบว่าผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงขั้นตอนการรับรู้ตามแนวคิดของ เสรี วงศ์มณฑา (2548: 8) โดยเริ่มจากการรับทราบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา เป็นขั้นตอนการรับรู้ระดับแรก ซึ่งเป็นการรับรู้แบบไม่จำเพาะเจาะจง อาจกล่าว

ได้ว่าการรับรู้แบบรับทราบเท่านั้น ระดับต่อมาเป็นการเลือกที่จะรับรู้ในข้อมูลนั้นๆ และนำมาสู่การกระทำความเข้าใจและการตีความในข้อมูลเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ซึ่งส่งผลให้เกิดกระบวนการบันทึกและจดจำข้อมูลดังกล่าวต่อไปตามลำดับ

2. ทักษะของผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยที่มีต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬา อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ

จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าทักษะของผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาส่วนใหญ่เริ่มต้นจากทักษะความเข้าใจ หากวิเคราะห์ตามองค์ประกอบของทักษะ เป็นทักษะที่เกิดจากการรับรู้ของผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ซึ่งรับรู้และเข้าใจว่าการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยมีลักษณะเป็นการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ดังนั้นจากการมีทักษะที่ดีของผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาทำให้เกิดผลประโยชน์จากการเข้าร่วมชมของแฟนกีฬาชาวต่างชาติ หากยังส่งผลให้ธุรกิจท้องถิ่นและรัฐบาลได้สร้างรายได้จากการที่แฟนกีฬาทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น การเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวและแหล่งช้อปปิ้ง และจากประสบการณ์การท่องเที่ยวเชิงกีฬาที่แฟนกีฬาได้รับจะช่วยสร้างและเพิ่มความแข็งแกร่งให้แก่กลุ่มแฟนกีฬา ทีม และนักกีฬา ซึ่งหวังให้แฟนกีฬาต่างชาติยังคงสานต่อความสนใจในกีฬา

จึงเป็นเหตุผลที่ผู้เชี่ยวชาญในการจัดการแข่งขันกีฬาให้เข้าใจถึงแรงจูงใจและความพึงพอใจที่มีต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในการวางกลยุทธ์ทางการตลาดและกิจกรรมการท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันต่อไป

3. พฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยที่มีต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬา พบว่า

ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

พฤติกรรมกรรมการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ที่มีการท่องเที่ยวเชิงกีฬา พบว่า ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงการผสมผสานระหว่างกีฬาและการท่องเที่ยวกลายเป็นทางเลือกที่ได้รับความนิยมอย่างมากในหมู่แฟนกีฬาและนักท่องเที่ยว เนื่องจากพวกเขาจะได้มีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาและสนุกสนานไปกับกิจกรรมท่องเที่ยวอื่นๆ ด้วย และไม่เพียงแต่นักท่องเที่ยวที่ชื่นชอบกีฬาจะได้รับประโยชน์จากการท่องเที่ยวเชิงกีฬาฝ่ายเดียว แต่ทางรัฐบาลและเมืองต่างๆ ยังได้รับผลประโยชน์จากการท่องเที่ยวเชิงกีฬานี้ในการสร้างรายได้และความตระหนักให้แก่ชุมชนอีกด้วย ซึ่งนอกจากจะดึงดูดนักท่องเที่ยวภายในประเทศแล้ว การท่องเที่ยวเชิงกีฬายังชักนำนักท่องเที่ยวและผู้มาเยือนชาวต่างชาติมาสู่การแข่งขันกีฬาต่างๆ และชุมชนท้องถิ่นนั้นๆ ดังนั้นการมีส่วนร่วมของแฟนกีฬากับผู้เล่นหรือทีมต่างๆ ความชื่นชอบในกีฬาไม่เพียงแต่ดึงดูดแฟนกีฬาให้ติดตามการแข่งขันต่างๆ หากยังชักนำให้แฟนกีฬาเดินทางไปเพื่อชมทีมและนักกีฬาที่ตนชื่นชอบ โดยเฉพาะความสนใจของแฟนกีฬาชาวต่างชาติที่มีต่อกีฬา การสนับสนุนของแฟนกีฬาที่มีต่อผู้เล่นของตนนั้นอาจจะเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้แฟนกีฬาเปลี่ยนความชื่นชมในตัวนักกีฬามาที่กีฬานั้นๆ นอกจากนี้ความภูมิใจของทีมของตนยังมีบทบาทสำคัญในการชักนำความสนใจของแฟนกีฬาต่างๆ จากรายงานของ Lin (2006.) ยังชี้ให้เห็นว่าถ้าแฟนกีฬามีความรู้สึกผูกพันต่อทีมที่ตนชื่นชอบอย่างแน่นแฟ้น

ความตั้งใจของแฟนกีฬาที่จะเดินทางไปเพื่อชมการแข่งขันกีฬาต่างๆ อาจเกิดขึ้นได้จาก

ปัจจัยหลายอย่าง อาทิเช่น แฟนกีฬาที่แรงจูงใจในการมีส่วนร่วม ความตั้งใจที่จะเดินทางท่องเที่ยว ความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์ระหว่างแฟนกีฬากับผู้เล่นหรือทีมต่างๆ และความสนใจในกีฬาของสหรัฐอเมริกา ในประเภทต่างๆ สอดคล้องกับการศึกษาของ Branscombe & Wann, 1994; Gantz & Wenner, 1995; Lever & Wheeler, 1984; Sloan, 1989; Zillmann et al., 1989. ที่พบว่าแฟนกีฬาในประเทศสหรัฐอเมริกาเองที่แรงจูงใจของแฟนกีฬาชาวต่างชาติในการเข้าชมการแข่งขันคือ การสนองความสนใจและความปรารถนาของตน แฟนกีฬาเข้าร่วมชมการแข่งขันเพราะต้องการจะสนุกสนานไปกับความตื่นเต้น ความบันเทิง และการแข่งขันที่พบได้ในกีฬาประเภทต่าง ๆ ซึ่งสามารถช่วยให้แฟนกีฬาเหล่านั้นได้หลีกเลี่ยงจากความตึงเครียด

นอกจากนี้ แฟนกีฬายังมีแรงจูงใจอันเกิดจากการเข้าไปเกี่ยวข้องกับความสำเร็จของทีมและนักกีฬา จึงดูเหมือนกับว่าแฟนกีฬาได้ร่วมแบ่งปันในความสำเร็จของทีมต่างๆ (Branscombe & Wann, 1994; Sloan, 1989). จากรายงานการศึกษาของ Wann ในปี 1995 และ Wann et al. ปี 1999 เรื่องระดับของแรงจูงใจ ชี้ชัดว่าปัจจัยต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความเครียดที่เกิดจากความสุข การรู้คุณค่าของตัวเอง การหลุดพ้น ความบันเทิง เศรษฐกิจ ความสุนทรีย์ ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และครอบครัว ล้วนเป็นแรงจูงใจที่มีอิทธิพลทั้งสิ้น รายงานการศึกษาของ Funk et al. (2002) ยังชี้ว่ามีปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลกระทบต่อแรงจูงใจของแฟนกีฬาอีก กล่าวคือ การเป็นบุคคลต้นแบบ ความตื่นเต้น บทละคร สภาพแวดล้อมที่ดึงดูด สุนทรียศาสตร์ คุณค่าของความบันเทิง ความสนใจในกีฬา ความสนใจในทีม ความภาคภูมิใจในชาติของตน และความสำเร็จของผู้อื่น

ในลักษณะเดียวกันกับแรงจูงใจของแฟนกีฬา มีการวิจัยพบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมนั้นมีความหลากหลายตั้งแต่ขอบเขตของสังคมจนถึงมุมมองในแง่ความบันเทิง Trail & James (2001)

นอกจากนี้ Neal & Frank (2006) ยังได้ใช้กระบวนการวิเคราะห์หาความสนใจในกีฬาเพื่อวัดแรงจูงใจของผู้เข้าร่วมชมเกมการแข่งขันฟุตบอลลีกออสเตรเลียซึ่งผลปรากฏว่ามีอยู่ 5 ปัจจัย ที่เป็นแรงจูงใจสำคัญต่อการเข้าร่วมชมการแข่งขันของแฟนกีฬา คือ การรู้สึกมีส่วนร่วมในความสำเร็จหรือชัยชนะของผู้เล่น ความสนใจในตัวนักกีฬา คุณค่าของความบันเทิง การแสดง และการมีส่วนร่วมทางสังคม ทั้งนี้ พฤติกรรมการมีส่วนร่วมอื่นๆ ก็มีความเกี่ยวข้องเนื่องกับการกีฬาเช่นกัน เช่น คุณค่าของราคาบัตรเข้าชมหรือค่าใช้จ่ายในการเข้าชม กิจกรรมเพื่อความบันเทิงอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นการส่งเสริมการขายสินค้าที่ระลึก หรือการแสดงระหว่างเกมการแข่งขัน รวมไปถึงความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวและสังคม (Bernthal & Graham, 2003) วิวัฒนาการใหม่ๆ หรือการปรับปรุงสนามเบสบอล หรือสนามกีฬาให้มีความทันสมัย รูปแบบของสนามกีฬา และการบริการอื่นๆ ก็นับเป็นแรงจูงใจที่สำคัญต่อการเข้าชมการแข่งขันต่างๆ โดยเฉพาะกีฬาในระดับมืออาชีพเช่นกัน

4. เสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬา

ประเด็นการเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬา พบว่ามี 3 แนวทางหลัก ได้แก่

1. การท่องเที่ยวเชิงกีฬาที่ตั้งอยู่นอกสนามแข่งขันกีฬา

2. การท่องเที่ยวเชิงกีฬา ณ ศูนย์การแข่งขันกีฬา

3. การจัดโปรแกรมทัวร์ท่องเที่ยวเชิงกีฬาไว้สำหรับผู้สนใจ

จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงการจัดรูปแบบของกิจกรรมในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในจังหวัดเพื่อให้มีการพิจารณาการจัดการกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาอย่างเป็นระบบและบรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นต้องพิจารณาระบบย่อยและองค์ประกอบของการจัดการทั้งทางด้านการกีฬาและการท่องเที่ยว ดังคำกล่าวของ Adriana (1997) (อ้างในเดชา ไตงสูงเนิน, 2543) ที่กล่าวถึงการจัดการท่องเที่ยวไว้ว่าถ้าการท่องเที่ยวมีการจัดการและการบริหารที่ดีก็จะสามารถใช้พื้นที่ที่เป็นทรัพยากรนั้นได้โดยไม่ได้ทำให้มันเสื่อมโทรมลงซึ่งจำเป็นต้องมีการวางแผน วางนโยบายที่ชัดเจนและมีความสอดคล้องกับความคิดเห็นและเหตุผลของคนในท้องถิ่นเพื่อจะได้ให้การส่งเสริมในระดับชาติและการตอบสนองนั้นต้องไม่มีการกีดกันในการมีส่วนร่วมของประชาชนในพื้นที่ด้วยในการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในรูปแบบต่างๆ นั้น ไม่ใช่เพียงเพื่อจัดให้รู้ผลแพ้ชนะหรือความสนุกสนานเพียงอย่างเดียวเท่านั้นแต่ควรจะได้พิจารณาถึงประโยชน์ที่จะได้รับการทำกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ นั้นด้วย การกีฬาจึงมีบทบาทสำคัญยิ่งในการพัฒนาคนอันเป็นพลเมืองของชาติทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัย ฝึกให้คนมีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสิ่งสำคัญที่สุดคือความสามัคคี และการเล่นกีฬาว่าช่วยในการสร้างทัศนคติและอุปนิสัยที่ดี ทำให้เป็นคนมีระเบียบ มีวัฒนธรรมและมีน้ำใจนักกีฬาดลอดจนช่วยในการปรับตัวที่ดีในสังคมเพราะการเล่นกีฬาส่งเสริมให้มีการสมาคมกับบุคคลหลายวงการ (วิลาส ศรีพ่ายพ. 2534: 8)

ดังนั้นการจัดรูปแบบของกิจกรรมในการ

ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬานั้นนอกจากจะต้องมีการจัดการที่พิจารณาถึงระบบย่อยและองค์ประกอบของการจัดการท่องเที่ยวที่อยู่บนพื้นฐานของความจริงที่ยืนที่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดกับสภาพแวดล้อมในแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ แล้วควรจะต้องมีการพิจารณาถึงคุณค่าของกีฬาที่จะจากการจัดการท่องเที่ยวเชิงกีฬาด้วย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการศึกษา “การรับรู้ ทักษะคติ และการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยที่มีต่อการท่องเที่ยว พบว่า การรับรู้ ทักษะคติ และการมีส่วนร่วม

โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และผ่านเกณฑ์ที่กำหนด นับเป็นผลดีต่ออนาคตในการสร้างการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย แต่มีบางอย่างที่ยังไม่ได้รับการแข่งขันกีฬาที่มีความคิดเห็นต่อหน่วยงานที่รับผิดชอบต่อการจัดการท่องเที่ยวเชิงกีฬาอย่างไม่ชัดเจน และการประชาสัมพันธ์ยังไม่ทั่วถึง เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาโปรแกรมการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย

บรรณานุกรม

- เดชา โต้งสูงเนิน. (2543). การบริหารจัดการการท่องเที่ยวเกษตร : กรณีศึกษา บ้านม่วงคำ ตำบลโป่งแยง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่, เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บุญเลิศ จิตตั้งวัฒนา. (2542). การวางแผนพัฒนาการท่องเที่ยว. รายงานวิจัย. เชียงใหม่. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2532). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย เล่ม 1. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพื้นฐานของการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.
- วิลาศ ศรีพิชัย (2534). การวัดเจตคติต่อการกีฬาตามแนวของลิเคอร์ท์กับแนวของอัสกูด. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- Adriana. (1997). Tourism Development in Mountain Centers in the Anders of Patagonia. Forum Online Library Document. Doctoral Thesis.
- Bernthal, M.J. and Graham, P.J. (2003) 'The effect of sport setting on fan attendance motivation: the case of minor league vs. collegiate baseball', Journal of Sport Behavior, Vol. 26, No. 3, pp.223-239.
- Branscombe, N. R., & Wann, D. L. (1994). Sport psychology. In Magill's survey of social sciences: Psychology (pp.2363-2368). Pasadena, CA: Salem Press.
- Funk, D. C., Mahony, D. F. and Ridinger, L.L. (2002) Characterising consumer motivation as individual difference factors: Augmenting the sport interest inventory (SII) to explain level of sport, Sport Marketing Quarterly, 11, 33-43.
- Gantz, W., & Wenner, L. A. (1995). Fanship and the television sports viewing experience. Sociology of Sports Journal, 12, 56-74.
-(1995). Televised sports and marital relationships. Sociology of Sports Journal, 12, 306-323.
- Hall, Peffer and Puter Norris. (1993). "Learning for leadership " Leadership & Organization Journal. 14 (7): 35-40
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement, 30(3), pp. 607-610.
- Lever, J., & Wheeler, S. (1984). The Chicago Tribune sports page, 1900-1975. Sociology of Sport Journal, 1, 299-313.
- Neal, T. (2006). Lead like an entrepreneur. New York: McGraw-Hill.

- Rozaki, Adman Ali. (1987). "Analysis of Social – economic Factors on Students Academic Achievement in the Preparatory Academic Schools in Iraq" , Dissertation Abstracts International. 48 (December 1987) , 1372 – A..
- Sloan, L. R. (1989). The motives of sports fans.In J. H. Goldstein (Ed.), Sports, games, and play: Social and psychological viewpoints (2nd ed., pp. 175-240). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Trail, G.T. & James, J.D. (2001). The motivation scale for sport consumption: Assessment of the scale's psychometric properties. Journal of Sport Behavior, 24(1), 108-27.
- Wann, D. L., &Branscombe, N. R. (1995). Influence of identification with a sports team on objective knowledge and subjective beliefs. International Journal of Sport Psychology, 26, 551-567.
- (1995). Author and subject gender in sports research. International Journal of Sport Psychology, 26, 225-232.
- (1999). Assessing the psychological well-being of sport fans using the Profile of Mood States: The importance of team identification. International Sports Journal, 3, 81-90.
- Weed, M. and Bull, C. (1997) Influences on Sport-Tourism Relations in Britain: The effects of Government policy, Tourism and Recreation Research, 222(2), 5-12
- Gammon, Sean, and Tom Robinson. (1997). Sport Tourism: A Conceptual Framework. Journal of Sport Tourism 4(3).
- Gibson, E. Babyonyshev, M., Kaan, E., 1998a. (1998). Sentence reanalysis: generalized incremental processing within a parallel processing framework. Poster presented at the 11th CUNY Sentence Processing Conference, Rutgers, NJ, March, 1998
- Zillmann, D., Bryant, J., &Sapolsky, B.S. (1989). Enjoyment from sports spectatorship. In J. H. Goldstein (Ed.), Sports,games, and play: Social and psychological viewpoints (2nd ed., pp. 241-278). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

**Academic Journal Institute
of Physical Education**

การบริหารจัดการการท่องเที่ยวอำเภอเชียงของ ในฐานะอำเภอชายแดน

Tourism Management Administration of Chiang Khong District as Border District

เบญจ จิตธำรงสุนทร
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาบริบทการท่องเที่ยวอำเภอเชียงของก่อนและหลังเปิดใช้สะพานมิตรภาพแห่งที่ 4 (2) พัฒนายุทธศาสตร์การท่องเที่ยว และ (3) เพื่อเสนอรูปแบบการท่องเที่ยวอำเภอเชียงของ ศึกษาในพื้นที่อำเภอเชียงของ เก็บข้อมูลโดยการสำรวจ สัมภาษณ์ ประชุมกลุ่มย่อยและแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง เจ้าหน้าที่รัฐ องค์กรภาคเอกชน ผู้ประกอบการท่องเที่ยวและนักท่องเที่ยว จำนวน 424 คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยความถี่ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษาสามารถสรุปได้ว่า

(1) อำเภอเชียงของมีแหล่งท่องเที่ยวที่มีศักยภาพมากมายแต่ขาดการพัฒนา วัฒนธรรมของชาวไทลื้อเป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมเชียงของที่โดดเด่น การท่องเที่ยวข้ามแดนเป็นรูปแบบการท่องเที่ยวก่อนเปิดใช้สะพานมิตรภาพแห่งที่ 4 นักท่องเที่ยวข้ามท่าเรือบักไปยังเมืองห้วยทรายเพื่อต่อไปยังเมืองหลวงพระบางและสิบสองปันนา เมื่อเปิดใช้สะพานแล้วนักท่องเที่ยวเดินทางข้ามด่านเชียงของแห่งใหม่สะดวกมากขึ้นและเกิดการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ มีการท่องเที่ยวชายแดน (Border Tourism) ทั้งสองฝั่ง ส่วนนักท่องเที่ยวเข้าส่วนใหญ่เป็นนักท่องเที่ยวจีนเดินทางโดยรถยนต์ตามเส้นทาง R3A ผ่านเชียงของเพื่อไปท่องเที่ยวตอนในของประเทศ

(2) การพัฒนายุทธศาสตร์การท่องเที่ยวอำเภอเชียงของ ปี 2558-2561 เน้นให้ความสำคัญกับการเชื่อมโยงในกรอบความร่วมมือภูมิภาคกลุ่มน้ำโขงตอนบนและการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว เช่น สัญลักษณ์ปลาบึกยักษ์ ตลาดการค้าชายแดน ภายใต้บริบท “เชียงของ หนึ่งเมือง สองแบบ”

(3) รูปแบบการท่องเที่ยวแบบเชื่อมโยง (LINKED Tourism Model) เหมาะสำหรับการท่องเที่ยวอำเภอเชียงของในฐานะอำเภอชายแดน โดยมีวัฒนธรรมไทลื้อเป็นฐานเชื่อมโยงกับเมืองห้วยทราย เมืองหลวงน้ำทาของลาว เมืองหล้าและเมืองสิบสองปันนาของจีนตอนใต้ ทำให้อำเภอเชียงของเป็นประตูด่านแรกของการท่องเที่ยวในอนุภูมิภาคกลุ่มน้ำโขงตอนบน

คำสำคัญ : การบริหารจัดการ การท่องเที่ยวชายแดน ท่องเที่ยวอำเภอเชียงของ

Abstract

The objective of this research were 1) to study on tourism context of Chiang Kong District before and after using the 4th Thai – Lao friendship bridge for developing tourism strategies 2) to present Chiang Kong District tourism models. The data collection by surveying, interview, mini group discussion and questionnaires. There were samples: government officials, private section, tourism entrepreneurs and tourist 424 persons. Data analyzed by quantitative statistic percentage, S.D. and descriptive statistics.

From the study, it was found that 1) Chiang Kong District has potential of tourist attractions but there are lack of development only Tai Lue culture is outstanding. Besides, when the 4th Thai – Lao friendship bridge opened the border tourism crossing from Buck Pier to Huayxai continuing to Luang Phrabang and Xisuang Banna (Jinghong) are convenient and develop the economics both sides . Chinese tourists prefer to drive their own car passing through R3A for take a trip in Thailand. 2) Chiang Kong District Tourism strategies 2558-2561 focus the important to the upper GMS countries cooperation and develop the tourist attractions like the big catfish symbol, border market under the context of “Chiang Kong District one city two models” 3) Linked tourism model is appropriate to connect Chiang Kong District by using Tai Lue culture based and Huayxai, Luang Namtha of Lao PDR. Muang La and Xisuang Banna of South China. These are the reasons to make Chiang Kong District is the first gateway of upper greater Mekong sub region.

Keywords : Management administration, border tourism, Chiang Kong District

บทนำ

นับตั้งแต่โครงการพัฒนาความร่วมมือทางเศรษฐกิจระหว่างประเทศภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง (Greater Mekong Sub-region : GMS) ได้มีการพัฒนาระบบโครงข่ายการคมนาคมเชื่อมโยงระหว่างประเทศไทย ลาว และจีนตอนใต้ เข้าด้วยกันตามแนวระเบียงเศรษฐกิจเหนือ-ใต้ (NSEC) จากเมืองคุนหมิง ผ่านด่านบ่อเต็น บ่อหาน แขวงหลวงน้ำทา แขวงบ่อแก้ว สปป.ลาว ข้ามสะพานมิตรภาพแห่งที่ 4 เชียงของ - ห้วยทราย เชื่อมกับอำเภอเชียงของมุ่งเข้าสู่กรุงเทพฯ ทำให้เกิดความสะดวกรวดเร็วต่อการ

ขนส่งสินค้าระหว่างประเทศ และเกิดการพัฒนาการท่องเที่ยวชายแดน สร้างรายได้แก่ประชาชนในภูมิภาคหลุดพ้นจากปัญหาความยากจน โดยการสนับสนุนงบประมาณจากธนาคารเพื่อการพัฒนาแห่งเอเชีย (Asian Development Bank: ADB)

รัฐบาลได้จัดวางตำแหน่งการพัฒนาอำเภอเชียงของ ให้เป็นเมืองศูนย์กลางการเปลี่ยนถ่ายและกระจายสินค้าหลายรูปแบบ (Logistic City) และเมืองแฉะหรือเมืองผ่านสำหรับการท่องเที่ยว มีการขยายตัวด้านการท่องเที่ยว (ณัฐกร วิทิตานนท์, 2556)

และยุทธศาสตร์จังหวัดเชียงรายกำหนดให้อำเภอ เชียงของเป็นประตูเชื่อมโยงการท่องเที่ยวอนุภูมิภาค ลุ่มน้ำโขงตอนบน ดังนั้น เมื่อสะพานมิตรภาพแห่งที่ 4 เชียงของ-ห้วยทราย เปิดใช้อย่างเป็นทางการเมื่อ วันที่ 11 ธันวาคม 2556 ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงด้านการท่องเที่ยวเนื่องจากการเดินทางสะดวกและรวดเร็วมากขึ้น ส่งผลทำให้นักท่องเที่ยวมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะ นักท่องเที่ยวชาวจีนจากมณฑลยูนนานที่เดินทางโดย รถยนต์ตามเส้นทาง R3A เพิ่มขึ้นมาก ประกอบกับ กระแสจากภาพยนตร์จีนเรื่อง The Lost in Thailand ทำให้ชาวจีนอยากเดินทางมาดูสถานที่ต่างๆ ที่ปรากฏ ในภาพยนตร์ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักท่องเที่ยวชาวจีน กลุ่มนี้คือ ความแตกต่างทางวัฒนธรรม การไม่รู้และไม่เข้าใจกฎหมายจราจรของไทย ขาดทักษะในการ ขับขี่รถยนต์บนถนนของไทย เนื่องจากสภาพรถยนต์ และระบบการจราจรที่มีความแตกต่างกัน ขับรถ ด้วยความเร็วสูง ขาดความระมัดระวังจนทำให้เกิด อุบัติเหตุบ่อยครั้ง

การพัฒนาด้านเศรษฐกิจแนวระเบียง เศรษฐกิจอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง (GMS Economic Corridors) ด้วยการพัฒนาโครงข่ายการคมนาคม เชื่อมโยงถึงกัน ภายใต้กรอบความร่วมมือด้านการ ท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริม การท่องเที่ยวเชื่อมโยงระหว่าง ประเทศในรูปแบบของ Package Tour และ GMS Visa และแผนการตลาดท่องเที่ยว Six Countries One Destination รวมถึงแนวคิดการเชื่อมโยงสมาชิก อาเซียนเข้าด้วยกันด้วยแผนแม่บทเชื่อมโยงอาเซียน (Master Plan on ASEAN Connectivity) เพื่อ เชื่อมโยงโครงข่ายด้านคมนาคม (transportation) เชื่อมโยงระหว่างประชากรและการท่องเที่ยว ส่งผล ต่อการบริหารการท่องเที่ยวในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง

เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านเศรษฐกิจ สังคม และ วัฒนธรรม การเดินทางท่องเที่ยวและการขนส่ง สินค้าสะดวก รวดเร็วและปลอดภัยขึ้น ส่งเสริมให้ เกิดการท่องเที่ยวชายแดนในอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง ขยายตัวมากขึ้น

ขณะเดียวกันประเทศสมาชิกตื่นตัวเร่ง พัฒนาในด้านต่างๆ เพื่อเตรียมความพร้อมรองรับการ เปลี่ยนแปลงอำเภอเชียงของถูกกำหนดให้เป็นประตู การเชื่อมโยงของประเทศไทยสู่อนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง ตอนบน การจัดทำยุทธศาสตร์พัฒนาอำเภอเชียงของ ให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องและสถานการณ์ การเปลี่ยนแปลงภายใต้กรอบความร่วมมือระหว่าง ประเทศ จึงมีความสำคัญต่อการกำหนดอนาคตของ อำเภอเชียงของ ที่ผ่านมาการจัดทำยุทธศาสตร์ด้าน การท่องเที่ยวอำเภอเชียงของ และการส่งเสริมการตลาดด้านการท่องเที่ยวของอำเภอเชียงของยังไม่มี เป้าหมายการพัฒนาที่ชัดเจนเป็นเพียงแนวทางร่วมกับจังหวัดเชียงรายในลักษณะของการศึกษาแนวทาง ปฏิบัติร่วมกันเท่านั้น ด้วยแนวคิดการเชื่อมโยงการ ท่องเที่ยวร่วมกันของกลุ่ม 6 ประเทศ ในอนุภูมิภาค ลุ่มน้ำโขง (ธงชัย ภูวนาถวิจิตร, 2553) ขณะที่องค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่บางแห่งมีความพร้อมสูง แต่ไม่มียุทธศาสตร์ด้านการท่องเที่ยว จึงเน้นการ ให้ความสำคัญการประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยว ผ่านสื่อต่างๆ เช่น จัดทำเว็บไซต์แบบสองภาษา (ไทย-อังกฤษ) ให้ข้อมูลสถานที่ท่องเที่ยว ปฏิทิน ท่องเที่ยว ขณะที่หลายแห่งมีงบประมาณค่อนข้าง น้อยไม่สามารถนำมาพัฒนาด้านการท่องเที่ยวได้ อย่างเต็มที่ (ณัฐกร วิทิตานนท์, 2556)

จากสถานการณ์ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่า มีความจำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องศึกษา รูปแบบการบริหารจัดการการท่องเที่ยวเชียงของใน ฐานะอำเภอชายแดน เพื่อนำเสนอเป็นกรอบพัฒนา

ยุทธศาสตร์ และรูปแบบการท่องเที่ยวอำเภอเชียงของ ในการที่จะรองรับการเปลี่ยนแปลง การขยายตัวในอนาคต พร้อมทั้งเชื่อมโยงการท่องเที่ยวเข้ากับกลุ่มประเทศในอนุภูมิภาคแม่น้ำโขงตอนบน และเพื่อนำรูปแบบการบริหารจัดการการท่องเที่ยวชายแดนที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับพื้นที่อื่นที่มีบริบทการท่องเที่ยวในลักษณะเดียวกัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาบริบทการท่องเที่ยวอำเภอเชียงของก่อนและหลังการเปิดใช้สะพานมิตรภาพแห่งที่ 4 เชียงของ - ห้วยทราย
2. เพื่อพัฒนายุทธศาสตร์การท่องเที่ยวอำเภอเชียงของ ให้สามารถรองรับการขยายตัวในอนาคต
3. เพื่อเสนอรูปแบบการบริหารจัดการการท่องเที่ยวที่เหมาะสมกับอำเภอเชียงของในฐานะอำเภอชายแดน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ประชากรที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ในพื้นที่ เก็บจากผู้บริหารภาครัฐ ผู้บริหารองค์กรเอกชน และเจ้าหน้าที่วิเคราะห์ข้อมูลและแผนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จำนวน 39 คน ผู้ให้ข้อมูลที่เข้าร่วมประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) จำนวน 47 คน กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนผู้ประกอบการท่องเที่ยวและประชาชนในเขตเทศบาลตำบลเวียงและเทศบาลเวียงเชียงของที่ได้รับผลกระทบจากการท่องเที่ยว ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 200 คน และกลุ่มตัวอย่างนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาท่องเที่ยวในพื้นที่อำเภอเชียงของ ในห้วงเดือน

พฤษภาคม - กรกฎาคม 2556 เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Selection) จำนวน 138 คน รวมทั้งสิ้น 424 คน

กำหนดวิธีการเก็บข้อมูลเป็น 2 ลักษณะ คือ การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร หนังสือ งานวรรณกรรม ผลงานการวิจัย วารสารวิชาการ วิทยานิพนธ์ งานวิจัยด้านการท่องเที่ยว การบริหาร พัฒนายุทธศาสตร์ เช่น เอกสารประกอบที่เกี่ยวข้องจากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานจังหวัดเชียงราย ที่ว่าการอำเภอเชียงของ สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดเชียงราย องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ รวมทั้งข้อมูลจากระบบออนไลน์ เพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 และข้อที่ 2 ในการศึกษาบริบทการท่องเที่ยวและการพัฒนายุทธศาสตร์การท่องเที่ยวอำเภอเชียงของ ส่วนการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม โดยการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) การสัมภาษณ์แบบที่มีโครงสร้างและแบบที่ไม่มีโครงสร้าง (Structured and Unstructured Interview) และการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม (Questionnaire) เพื่อให้ทราบความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวต่อรูปแบบการจัดการการท่องเที่ยวอำเภอเชียงของ ทั้งนี้ สำหรับตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ข้อที่ 2 และข้อที่ 3 เพื่อนำเสนอรูปแบบการบริหารจัดการการท่องเที่ยวที่เหมาะสมกับอำเภอเชียงของในฐานะอำเภอชายแดน

สำหรับขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล เริ่มตั้งแต่การศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการการท่องเที่ยวการท่องเที่ยว แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารยุทธศาสตร์ (Strategic Administration) แนวคิดการบริหารจัดการการท่องเที่ยว (Tourism

Management) แนวคิดรูปแบบการท่องเที่ยว ศึกษา ข้อมูลทั่วไปของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ยุทธศาสตร์ พัฒนาการท่องเที่ยว รูปแบบการท่องเที่ยว และ เครือข่ายการท่องเที่ยวอำเภอเชียงของ การลงพื้นที่ ภาคสนาม เพื่อสำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูลในพื้นที่ อำเภอเชียงของ เมืองห้วยทราย แขวงบ่อแก้ว เมืองหล้า สิบสองปันนา มณฑลยูนนาน จังหวัด มุกดาหาร หนองคายและนครพนม และการจัดทำ แผนยุทธศาสตร์พัฒนาอำเภอเชียงของ 4 ปี พ.ศ. 2558-2561

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือเก็บข้อมูลผสมผสาน หลายแบบ เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิเคราะห์ข้อมูลหลังจากการตรวจสอบ ความครบถ้วนและน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ การสังเกต การสนทนากลุ่ม และการ ประชุมกลุ่มย่อย ผู้วิจัยทำการตรวจสอบการบันทึก ข้อมูล การจัดหมวดหมู่ตามประเด็นการวิจัยที่ตั้งไว้ และวิเคราะห์ข้อมูลตามความมุ่งหมายของการวิจัย โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตรวจสอบผลการวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคแบบสามเส้า (Data Triangulation) ส่วนข้อมูลที่ได้จากการ แบบสอบถามนำมาถอดรหัสตัวเลข จัดหมวดหมู่ ตามวัตถุประสงค์ และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่อง คอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัย ทางสังคม (Statistical Package for the Social Sciences : SPSS) สำหรับค่าสถิติแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage Distribution) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation หรือ S.D.)

ผลการวิจัย

การท่องเที่ยวอำเภอเชียงของเริ่มคึกคักมา นับตั้งแต่เปิดด่านพรมแดนท่าเรือบ๊อค มีนักท่องเที่ยว ชาวไทยและชาวต่างชาติสนใจที่จะไปเมืองห้วยทราย เมืองหลวงน้ำทา เมืองหลวงพระบาง หรือเมือง วังเวียงที่มีธรรมชาติงดงาม ส่วนนักท่องเที่ยวชาวไทย อีกกลุ่มหนึ่งสนใจที่จะไปเยือนเมืองสิบสองปันนาที่มี ความคล้ายคลึงกันทางวัฒนธรรม ขณะที่นักท่องเที่ยว ต่างชาติอีกจำนวนหนึ่งต้องการเดินทางข้ามแดนเพื่อ ขอต่อวีซ่าในการพำนักรออยู่เมืองไทยมากขึ้น สำหรับ นักท่องเที่ยวที่ตั้งใจมาเที่ยวเชียงของโดยเฉพาะนั้น มีไม่มากนัก เนื่องจากสถานที่ท่องเที่ยวยังไม่โดดเด่น พอที่จะดึงดูดนักท่องเที่ยวได้ ดังนั้น รูปแบบการ ท่องเที่ยวอำเภอเชียงของก่อนเปิดใช้สะพาน จึงเป็น ลักษณะของการท่องเที่ยวข้ามแดน (Crossed Border Tourism) อำเภอเชียงของจึงเป็นเมืองผ่าน (Via city) สำหรับการเดินทางของนักท่องเที่ยว ที่มี นักท่องเที่ยวส่วนหนึ่งที่แวะพักค้างที่เชียงของเพื่อรอ กำหนดการเดินทางข้ามแดนในวันรุ่งขึ้น

เมื่อเปิดใช้สะพานมิตรภาพแห่งที่ 4 เชียงของ - ห้วยทรายแล้ว นักท่องเที่ยวที่ถือหนังสือเดินทางจะ ต้องเดินทางเข้าออกที่ด่านสะพานมิตรภาพแห่งที่ 4 เท่านั้น ส่งผลให้การท่องเที่ยวในตัวเมืองเชียงของ ชิบเซา ธุรกิจท่องเที่ยวหลายประเภทขาดรายได้ เช่น ร้านอาหาร บริษัทนำเที่ยว ร้านค้า เรือหางยาวรับส่ง นักท่องเที่ยวมีรายได้ลดลงร้อยละ 70 ขณะที่บริเวณ สะพานมิตรภาพแห่งที่ 4 มีการพัฒนาธุรกิจขนาดใหญ่ หลายโครงการ เช่น โครงการเชียงของเมืองใหม่ โครงการนาคราชนคร มีบ่อนกาสิโน สนามกอล์ฟ ตลอดจนการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวอีกมากเพื่อ เตรียมรับการขยายตัวการท่องเที่ยวในอนาคตและ มีแนวโน้มนักท่องเที่ยวเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะ นักท่องเที่ยวชาวจีนจากมณฑลยูนนานที่เดินทางโดย

รถยนต์ส่วนตัวเพื่อไปเที่ยวตอนในของประเทศไทย
รูปแบบการท่องเที่ยวข้ามแดน (Crossed Border Tourism) และการท่องเที่ยวบนเส้นทาง R3A เป็นรูปแบบการท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวทั้งก่อนและหลังการเปิดใช้สะพานมิตรภาพแห่งที่ 4 สำหรับการท่องเที่ยวชายแดน (Border Tourism) เมื่อมีการขยายตัวธุรกิจพื้นที่ชายแดนส่งผลให้นักท่องเที่ยวสนใจที่เดินทางมาท่องเที่ยวบริเวณสะพาน เล่นคาสีโน และตีกอล์ฟในฝั่งลาว นอนพักค้างที่เมืองห้วยทราย ซึ่งมีที่พัก โรงแรม และการบริการไว้รองรับนักท่องเที่ยว

อย่างไรก็ตาม อำเภอเชียงของยังมีแหล่งท่องเที่ยวอีกหลายแห่งที่มีศักยภาพ แต่ขาดการพัฒนาจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ประเพณีการล่าจับปลาบึก พิธีบวงสรวงเจ้าพ่อปลาบึกที่เคยสร้างชื่อเสียงแก่อำเภอเชียงของเป็นอย่างดี ประเพณีการแข่งขันเรือสองแผ่นดินในช่วงเทศกาลสงกรานต์ และประเพณีไหลเรือไฟในงานลอยกระทงที่จัดขึ้นพร้อมกันทั้งสองฝั่งไทย - ลาว

จากการสำรวจความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาเที่ยวเชียงของจำนวน 138 ตัวอย่าง พบว่ามาจากอังกฤษ อเมริกา ฝรั่งเศส สเปน ญี่ปุ่น จีน เกาหลีและชาวไทย ส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 63 มีรายได้มากกว่า 30,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 42.80 และร้อยละ 28.30 เดินทางโดยทางเครื่องบิน สนใจที่จะไปเที่ยวเมืองหลวงพระบางมากถึงร้อยละ 47.10 นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มีความสนใจเที่ยวชมโบราณสถาน วัดต่างๆ มากถึงร้อยละ 47.80 ในขณะที่แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติได้รับความสนใจรองลงมาร้อยละ 27.50 สำหรับด้านสินค้าของที่ระลึก นักท่องเที่ยวชอบซื้อเสื้อผ้าของที่ระลึกมากถึงร้อยละ 63.10 ขณะที่ผลิตภัณฑ์จากผ้าทอไหมได้รับความนิยมร้อยละ 11.60

ด้านความพึงพอใจต่อการบริหารจัดการการท่องเที่ยวอำเภอเชียงของ นักท่องเที่ยวเห็นว่าเชียงของยังไม่มีแหล่งท่องเที่ยวที่โดดเด่น แต่ขณะเดียวกันมีความพึงพอใจในแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและแหล่งท่องเที่ยวเชิงวิถีชีวิตชนบทมาก ด้านการของภาครัฐและภาคเอกชนยังไม่เป็นที่ประทับใจ ยังขาดข้อมูลแนะนำการเดินทางและข้อมูลการท่องเที่ยว สถานที่จอดรถไม่เพียงพอขาดห้องน้ำสาธารณะสะอาด การดูแลรักษาความปลอดภัยยังไม่ทั่วถึง การเดินทางเข้าสู่แหล่งท่องเที่ยวไม่สะดวกทั้งเรื่องเส้นทางและรถบริการรับจ้างสาธารณะ สำหรับด้านการตลาดนั้น นักท่องเที่ยวพึงพอใจในระดับปานกลางเนื่องจากการโฆษณาประชาสัมพันธ์สื่อต่างๆ วิทยุ โทรทัศน์ นิตยสาร จดหมาย หนังสือพิมพ์ เพื่อเชิญชวนกระตุ้นให้นักท่องเที่ยวกลุ่มเป้าหมายเดินทางเข้ามาท่องเที่ยวมีน้อย

การพัฒนายุทธศาสตร์อำเภอเชียงของ 4 ปี (2558-2561) จัดทำโดยคณะทำงานจัดทำร่างยุทธศาสตร์พัฒนาอำเภอเชียงของและคณะทำงานที่ปรึกษา ตามคำสั่งอำเภอเชียงของที่ 37/2556 ลงวันที่ 11 มกราคม 2555 จำนวน 33 คน โดยการบูรณาการหน่วยงานในพื้นที่อำเภอเชียงของทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ องค์กรภาคเอกชน และภาคประชาชน ให้มีส่วนร่วมในการจัดทำยุทธศาสตร์ครั้งนี้ เพื่อให้ได้ยุทธศาสตร์อำเภอเชียงของที่มีเป้าหมายชัดเจน สอดคล้องบริบทการเปลี่ยนแปลงและยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง เชื่อมโยงกรอบความร่วมมือระหว่างประเทศในอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขง ยึดหลักกระบวนการบริหารยุทธศาสตร์ (Strategic Management Process) และแนวคิดของ ลูเทอร์กูลิค (Luther Gulick) และลินดอล เออร์วิก (Lyndall Urwick) ประกอบด้วยขั้นตอนการบริหารจัดการ

7 ประการ ได้แก่ การวางแผน (Planning) การจัดองค์การ (Organizing) การจัดการคน (Staffing) การอำนวยการ (Directing) การประสานงาน (Coordinating) การรายงาน (Reporting) และการงบประมาณ (Budgeting)

สำหรับขั้นตอนการจัดทำแผนยุทธศาสตร์อำเภอเชียงของ เริ่มต้นตั้งแต่การเสาะหาคณะทำงานและคณะที่ปรึกษา กระบวนการให้ความรู้ ความเข้าใจในวัตถุประสงค์และวิธีการจัดทำยุทธศาสตร์การศึกษาดูงานจังหวัดมุกดาหารที่มีบริบทเมืองชายแดนมีสะพานมิตรภาพเชื่อมไปลาวและเวียดนาม การวิเคราะห์ศักยภาพสภาพแวดล้อมทั้งภายใน

และภายนอก การกำหนดวิสัยทัศน์ เป้าหมายการพัฒนา กำหนดประเด็นยุทธศาสตร์พัฒนาการท่องเที่ยวอำเภอเชียงของ จัดทำแผนงานและโครงการรองรับตามประเด็นยุทธศาสตร์การท่องเที่ยว บรรจุไว้ในแผนยุทธศาสตร์พัฒนาอำเภอเชียงของ 4 ปี พ.ศ. 2558-2561 เสนอขอความเห็นชอบจากคณะกรรมการบริหารราชการอำเภอแบบบูรณาการ (กบอ.) ขั้นตอนสุดท้ายเสนอจังหวัดขอรับการสนับสนุนงบประมาณในการปฏิบัติตามแผนยุทธศาสตร์และกระจายให้หน่วยงานอื่นต่อไป โดยเน้นความสำคัญ การเชื่อมโยงการท่องเที่ยวกับประเทศเพื่อนบ้าน อนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขงตอนบน

ตารางแสดงแผนงาน/โครงการพัฒนาการท่องเที่ยวในแผนยุทธศาสตร์อำเภอเชียงของ 4 ปี (2558-2561)

องค์ประกอบการท่องเที่ยว	โครงการ/แผนงาน ตามยุทธศาสตร์ปี 2558-2561
แหล่งท่องเที่ยว	1. โครงการปรับภูมิทัศน์เส้นทางเดินเท้าสายวัฒนธรรมเลียบริมน้ำโขง 2. โครงการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงเกษตรห้วยเม็ง 3. โครงการพัฒนาปรับปรุงเส้นทางจักรยานวัฒนธรรม 4. โครงการส่งเสริมท่องเที่ยวหมู่บ้านชนเผ่าลุ่มน้ำโขง
สินค้าและบริการ	1. โครงการปรับปรุงระบบศูนย์ข้อมูลบริการท่องเที่ยวแบบครบวงจร 2. โครงการส่งเสริมกลุ่มเรือรับจ้างแม่น้ำโขง 3. โครงการพัฒนาบุคลากรบริการการท่องเที่ยว 4. โครงการเศรษฐกิจสร้างสรรค์เพื่อสนับสนุน OTOP
การตลาด	1. โครงการส่งเสริมการแสดงผลนิทรรศการกลุ่ม 9 ชาติพันธุ์ 2. โครงการงานมหัศจรรย์เชียงของ จิบชา กางร่ม ชมน้ำโขง 3. โครงการส่งเสริมการท่องเที่ยวบ้านไผ่ลือ บ้านหาดบ้าย 4. โครงการเสริมสร้างความร่วมมือเชื่อมโยงภูมิภาคลุ่มน้ำโขง

รูปแบบการบริหารจัดการการท่องเที่ยวอำเภอ เชียงของในฐานะอำเภอชายแดน

ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการท่องเที่ยวขององค์การการท่องเที่ยวโลก (World Tourism Organization) ที่ประกอบด้วย รูปแบบการท่องเที่ยวในแหล่งธรรมชาติ (natural based tourism) รูปแบบการท่องเที่ยวในแหล่งวัฒนธรรม (cultural based tourism) และรูปแบบการท่องเที่ยวในความสนใจพิเศษ (special interest tourism) เป็นกรอบความคิดในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ การสำรวจ การค้นคว้าจากเอกสาร สื่อออนไลน์ การประชุมกลุ่มย่อย ข้อเสนอจากการกิจกรรมส่งเสริมการท่องเที่ยว และกิจกรรมสร้างเครือข่ายการท่องเที่ยว เพื่อนำเสนอเป็นรูปแบบการท่องเที่ยวอำเภอเชียงของในฐานะอำเภอชายแดน

รูปแบบการท่องเที่ยวในแหล่งธรรมชาติ (natural based tourism) อำเภอเชียงของมีแหล่งท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติมากมาย แม่น้ำโขงเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญของอำเภอเชียงของและมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว นอกจากเป็นแหล่งอาหารของคนลุ่มน้ำโขงแล้วยังก่อให้เกิดวัฒนธรรมหลากหลาย รวมถึงเชียงของเป็นแหล่งผสมพันธุ์ปลาปิกรธรรมชาติแห่งเดียวในโลก

- รูปแบบการท่องเที่ยวในแหล่งธรรมชาติเชิงนิเวศ (Ecotourism) ได้แก่ ล่องเรือชมทิวทัศน์ลำน้ำโขง น้ำตกห้วยเม็ง น้ำตกห้วยตอง น้ำตกห้วยตาด น้ำตกแดนดง ห้วยทรายฆาณ ป่าชุมชนบ้านม่วงชุม ป่าชุมชนน้ำแดนเมือง อ่างเก็บน้ำห้วยช้าง บ่อน้ำร้อนโป่งมุ่น หาดหินงามบ้านดอนมทาวัว ท่าผาถ่าน ถนนเลียบริมโขง

- การท่องเที่ยวเชิงเกษตร (Agro Tourism) ได้แก่ สวนผลไม้ที่บ้านห้วยเม็ง

รูปแบบการท่องเที่ยวในแหล่งวัฒนธรรม

(cultural based tourism) เชียงของมีผู้คนอพยพมาตั้งถิ่นฐานอยู่หลากหลายกลุ่มชาติพันธุ์ เช่น ชาวไทยวน ไทลื้อ ไทลาว ม้ง มูเซอ อาข่า ขมุ กะเหรี่ยง มูเซอ และจีนฮ่อ ทำให้เกิดความหลากหลายทางวัฒนธรรม มีการผสมผสานกลมกลืนทางวัฒนธรรมร่วมกันได้อย่างลงตัวทั้งชุมชนในเมืองและนอกเมือง นอกจากนี้ยังมีแหล่งท่องเที่ยวทางศาสนาที่มีตำนานเรื่องเล่าขานมาตั้งแต่สมัยครั้งพุทธกาล เช่น วัดศรีดอนชัย วัดพระแก้ว วัดหลวง พระธาตุห้วยเม็ง วัดพระธาตุยาม่อน วัดพระธาตุพระเจ้าเข้ากาด

- การท่องเที่ยวงานชมวัฒนธรรมและประเพณี (Cultural and Traditional Tourism) เช่น เทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่ม้งนานาชาติ ประเพณีแข่งเรือพาย ประเพณีล่ำจับปลาบึก ประเพณีบวงสรวงเจ้าพ่อปลาบึก ประเพณีเกียงเป็ง ประเพณีการไหลเรือไฟ ประเพณีบูชาหลวงพ่อบุเชน ประเพณีจุลฐิน ไทลื้อวัดศรีดอนชัยและวัดใหม่ศรีร่มเย็น

- การท่องเที่ยวชมวิถีชีวิตในชนบท (Rural Tourism/Village Tourism) เช่น หมู่บ้านมูเซอสองพี่น้อง หมู่บ้านม้งทุ่งน่าน้อย หมู่บ้านจีนยูนนานเวียงหมอก หมู่บ้านขมุห้วยกอก นอกจากนี้ยังมีหมู่บ้านวัฒนธรรมชาวไทลื้อบ้านศรีดอนชัย บ้านศรีล้านนา บ้านหาดบ้าย บ้านหาดทรายทอง และบ้านห้วยเม็ง ซึ่งอพยพย้ายถิ่นฐานมาจากสิบสองปันนามณฑลยูนนาน ที่มีเครือข่ายทางวัฒนธรรมเชื่อมโยงกับไทลื้อบ้านปุง บ้านน้ำเก็ง สปป.ลาว และชาวไทลื้อเมืองหล้า เมืองเชียงรุ่ง สิบสองปันนา ของจีนตอนใต้

ส่วนรูปแบบการท่องเที่ยวในความสนใจพิเศษ (Special Interest Tourism) เช่น

- การท่องเที่ยวเพื่อศึกษากลุ่มชาติพันธุ์หรือวัฒนธรรมกลุ่มน้อย (Ethnic Tourism) บ้านไทลื้อศรีดอนชัย หมู่บ้านมูเซอสองพี่น้อง และหมู่บ้านจีนยูนนานเวียงหมอก

- การท่องเที่ยวแบบโฮมสเตย์และฟาร์มสเตย์ (Home Stay & Farm Stay) ท่องเที่ยวชุมชนบ้านไทลื้อศรีดอนชัย และโฮมสเตย์บ้านมูเซอสองพี่น้อง

- ท่องเที่ยวเชิงเกษตรและวัฒนธรรม (Agro-Cultural Tourism) การท่องเที่ยวชมสวนผลไม้ที่บ้านไทลื้อห้วยเม็ง

รูปแบบการท่องเที่ยวอำเภอเชียงของในฐานะอำเภอชายแดน (Chiang-Khong Tourism) เนื่องจากอำเภอเชียงของมีลักษณะพิเศษ เป็นพื้นที่ชายแดนและถูกวางตำแหน่งให้เป็นประตูเชื่อมโยงภายใต้กรอบความร่วมมือทางเศรษฐกิจในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง (GMS) ดังนั้นอำเภอเชียงของจึงมี รูปแบบการท่องเที่ยวลักษณะพิเศษเฉพาะตัว คือ การท่องเที่ยวชายแดน (Border Tourism) การท่องเที่ยวบนเส้นทาง R3A และการท่องเที่ยวแบบเชื่อมโยง (Linked Tourism)

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาการบริหารจัดการการท่องเที่ยวอำเภอเชียงของ มีประเด็นที่น่าสนใจสามารถนำมาอภิปรายในแต่ละส่วนดังต่อไปนี้

บริบทการท่องเที่ยวชายแดนอำเภอเชียงของ

การท่องเที่ยวอำเภอเชียงของเริ่มต้นตั้งแต่เมื่อเปิดด่านท่าเรือบักให้มีการค้าขายข้ามแดนไปมา ต่อมา มีการเปิดใช้เส้นทาง R3A จากคุนหมิงผ่านสปป.ลาว เข้าสู่อำเภอเชียงของ เมื่อสะพานมิตรภาพแห่งที่ 4 แล้วเสร็จสมบูรณ์จนเปิดใช้อย่างเป็นทางการ ทำให้การเดินทางท่องเที่ยวสะดวกมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบริบทของการท่องเที่ยวจากเดิมก่อนนักท่องเที่ยวจะข้ามแดนจะต้องเดินทางผ่านเข้าไปตัวเมืองเชียงของก่อน แต่ปัจจุบันนักท่องเที่ยวที่ถือหนังสือเดินทางจะต้องข้ามด่านที่สะพานมิตรภาพ

แห่งที่ 4 เท่านั้น ขณะเดียวกันส่งผลให้นักท่องเที่ยวชาวจีนจากมณฑลยูนนาน เดินทางโดยรถยนต์จากจินตองใต้เดินทางท่องเที่ยวตามเส้นทาง R3A ผ่านอำเภอเชียงของเพื่อไปยังแหล่งท่องเที่ยวตอนในของประเทศไทย และมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นทุกปี สอดคล้องงานวิจัยของ วิรัตน์ แสนอุดม และ สรบุศย์ รุ่งโรจน์สุวรรณ (2553) ที่ได้ศึกษาผลกระทบหลังการก่อสร้างสะพานข้ามแม่น้ำโขงที่อำเภอเชียงของ จะทำให้เพิ่มปริมาณนักท่องเที่ยวมากขึ้นและส่งผลต่อการท่องเที่ยวชายแดนและการท่องเที่ยวแบบยั่งยืน ในขณะที่ อนุรัตน์ อินทร (2551) เสนอยุทธศาสตร์พลิกพื้นที่ให้เชียงรายเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวของกลุ่มประเทศในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขงตอนบน รวมถึงงานวิจัยของ มาโนช ชาบรา (2557) ที่ได้เสนอให้นำระบบสารสนเทศมาใช้ในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อสร้างความเข้มแข็งในการบริหารจัดการด้านการท่องเที่ยว

การพัฒนายุทธศาสตร์การท่องเที่ยวอำเภอเชียงของ

จากการสัมภาษณ์ปลัดอำเภอผู้รับผิดชอบงานสำนักงานอำเภอเชียงของพบว่า ยุทธศาสตร์พัฒนาการท่องเที่ยวอำเภอเชียงของที่ผ่านมาเป็นการรวบรวมแผนงานและโครงการของหน่วยงานต่างๆ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มาบรรจุไว้ในแผนยุทธศาสตร์อำเภอตามประเด็นยุทธศาสตร์ของจังหวัด เพื่อเสนอขอความเห็นชอบจากคณะกรรมการบริหารราชการอำเภอแบบบูรณาการ (กบอ.) และเสนอจังหวัดขอรับงบประมาณดำเนินการต่อไป สอดคล้องงานวิจัยของ ธงชัย ภูวนาถวิจิตร (2553) ที่พบว่า ในการจัดทำยุทธศาสตร์ด้านการท่องเที่ยวอำเภอเชียงของ และในการส่งเสริมการตลาดด้านการท่องเที่ยวของอำเภอเชียงของเป็นเพียงแนวทางร่วมกับจังหวัดเชียงรายในลักษณะ

ของการศึกษาแนวทางปฏิบัติร่วมกันเท่านั้น ด้วยแนวคิดการเชื่อมโยงการท่องเที่ยวร่วมกันของกลุ่ม 6 ประเทศ ในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง

สำหรับแผนยุทธศาสตร์พัฒนาอำเภอเชียงของฉบับปัจจุบัน (2558-2561) ได้มีการพัฒนากระบวนการจัดทำยุทธศาสตร์โดยการนำเอาแนวคิดกระบวนการบริหารยุทธศาสตร์ (Strategic Management Process) มาใช้บูรณาการภาครัฐและภาคเอกชนให้มีส่วนร่วมมากขึ้น ขาดเพียงแต่กระบวนการวิเคราะห์ปัญหา การกำหนดประเด็นยุทธศาสตร์และการวางตำแหน่งเป้าหมายของการพัฒนาการท่องเที่ยวยังไม่มี ความชัดเจน เนื่องจากคณะทำงานฯ มีความเข้าใจขั้นตอนและวิธีการจัดทำยุทธศาสตร์ยังไม่ดีพอ อย่างไรก็ตาม การจัดทำยุทธศาสตร์พัฒนาอำเภอเชียงของหากได้ปฏิบัติตามทุกขั้นตอนตามกระบวนการบริหารยุทธศาสตร์ (Strategic Management Process) แล้ว จะทำให้ยุทธศาสตร์การพัฒนาอำเภอเชียงของมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น สามารถกำหนดทิศทางและวางตำแหน่งการพัฒนาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ทั้งนี้ หน่วยงานภาครัฐควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคลากรภาครัฐให้มีความรู้และความสามารถ มีความมุ่งมั่นตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่ โดยกำหนดตัวชี้วัดผลสัมฤทธิ์การปฏิบัติราชการของแต่ละบุคคลเป็นกรอบในประเมินผลการทำงานเพื่อพิจารณาความดีความชอบแก่ผู้ปฏิบัติงานด้วยระบบคุณธรรม(Merit System)

รูปแบบการท่องเที่ยวแบบเชื่อมโยง (LINKED Tourism Model)

รูปแบบการท่องเที่ยวแบบเชื่อมโยงเป็นข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ เพื่อนำเสนอเป็นรูปแบบการบริหารจัดการการท่องเที่ยวอำเภอเชียงของ เนื่องด้วยมีที่ตั้งทางกายภาพเหมาะสมที่จะเป็นศูนย์กลางการเชื่อมโยงการท่องเที่ยวในอนุภูมิภาค

ลุ่มแม่น้ำโขงตอนบน เช่นเดียวกับงานวิจัยของ อนุรัตน์ อินทร (2551) ที่เสนอยุทธศาสตร์พลิกพื้นที่จังหวัดเชียงรายเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวของกลุ่มประเทศในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขงตอนบน เชื่อมโยงการท่องเที่ยวภายในประเทศและกลุ่มประเทศเพื่อนบ้าน ในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขงตอนบน ประกอบกับรัฐบาลได้จัดวางตำแหน่งการพัฒนาอำเภอเชียงของให้เป็นเมืองศูนย์กลางการเปลี่ยนถ่ายและกระจายสินค้าหลายรูปแบบ (Logistic City) และเมืองแหวหรือเมืองผ่านสำหรับการท่องเที่ยว (ณัฐกร วิทิตานนท์, 2556) ยุทธศาสตร์จังหวัดเชียงรายยังกำหนดให้อำเภอเชียงของเป็นประตูเชื่อมโยงการท่องเที่ยว อนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขงตอนบนด้วย และธงชัย ภูวนาด วิจิตร (2553) เสนอให้จัดทำยุทธศาสตร์การพัฒนาเชื่อมโยงการท่องเที่ยวเชียงของ หลวงน้ำทา และจิ่งหง

กรอบแนวคิดที่เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดรูปแบบการท่องเที่ยวเชื่อมโยง (LINKED Tourism Model) อันดับแรกได้แก่โครงการพัฒนาด้านเศรษฐกิจแนวระเบียงเศรษฐกิจอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง (GMS Economic Corridors) ด้วยการพัฒนาโครงข่ายการคมนาคมเชื่อมโยงถึงกัน ภายใต้กรอบความร่วมมือด้านการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชื่อมโยงระหว่างประเทศในรูปแบบของ Package Tour และ GMS Visa และแผนการตลาดท่องเที่ยว Six Countries One Destination รวมถึงแนวคิดการเชื่อมโยงสมาชิกอาเซียนเข้าด้วยกันด้วยแผนแม่บทเชื่อมโยงอาเซียน (Master Plan on ASEAN Connectivity) เพื่อเชื่อมโยงโครงข่ายด้านคมนาคม (transportation) เชื่อมโยงระหว่างประชากรและการท่องเที่ยว ส่งผลต่อบริบทการท่องเที่ยวในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม การเดินทาง

ท่องเที่ยวและการขนส่งสินค้าสะดวก รวดเร็วและปลอดภัยขึ้น ส่งเสริมให้เกิดการท่องเที่ยวชายแดนในอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขงขยายตัวมากขึ้น

รวมทั้งนโยบายของจีนเชิงรุกที่ต้องการเชื่อมโยงชายแดนกับประเทศเพื่อนบ้าน ภายใต้กรอบ One Belt and One Road ซึ่งรัฐบาลมณฑลยูนนาน ขานรับนโยบายดังกล่าวด้วยการชูวิสัยทัศน์ที่จะให้ยูนนานเป็นศูนย์กลางเชื่อมต่อภูมิภาค 4 ทิศทาง คือ ทิศเหนือ เชื่อมฉิงตู และซีอาน สู่ Northern Silk Road ทิศใต้ ออกด่านบ่อหาน ผ่านลาว เข้าประเทศไทย ตามเส้นทางหลวง R3A เข้ามาเลเซียและสิงคโปร์ ลงสู่มหาสมุทรแปซิฟิก เชื่อม Maritime Silk Road และทำให้มณฑลยูนนานเชื่อมกับ 10 ประเทศในอาเซียน และเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งการเชื่อมโยงบนความสัมพันธ์ 5 มิติ (นโยบาย คมนาคม การค้า การเงิน และการไปมาหาสู่กันระหว่างประชาชน) กับประเทศเพื่อนบ้าน

หากวิเคราะห์จากปัจจัยที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนการท่องเที่ยวอำเภอเชียงของแล้วจะเห็นว่ารูปแบบการท่องเที่ยวแบบเชื่อมโยง (LINKED Tourism Model) เป็นรูปแบบที่เหมาะสมสำหรับการบริหารจัดการการท่องเที่ยวอำเภอชายแดนในฐานอำเภอชายแดน ภายใต้กรอบความร่วมมือทางเศรษฐกิจในภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง (Greater Mekong Subregion : GMS) กรอบการท่องเที่ยวของอาเซียน และผสมกับแนวคิด One Belt and One Road ของจีน

ทั้งนี้ เพื่อให้ได้รูปแบบที่เหมาะสมกับอำเภอเชียงของ ผู้วิจัยเสนอเส้นทางท่องเที่ยวอำเภอเชียงของเชื่อมโยงกับแหล่งท่องเที่ยวสำคัญในอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขงตอนบน 3 เส้นทาง

เส้นทางที่ 1 เชียงของ-หลวงพระบาง-วังเวียง-เวียงจันทน์-หนองคาย เชื่อมโยงด้วยเส้นทาง

หมายเลข R3A

เส้นทางที่ 2 เชียงของ-หลวงน้ำทา-เมืองหล้า-สิบสองปันนา-ลานช้าง-พูเออร์-คุนหมิง

เส้นทางที่ 3 เชียงของ-หลวงน้ำทา-เดียนเบียนฟู-ฮานอย-ซาบา เวียดนาม

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษา ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะจากการวิจัย 2 ลักษณะ คือ

ข้อเสนอเชิงนโยบาย

การพัฒนาการท่องเที่ยวอำเภอเชียงของขาดหน่วยงานที่รับผิดชอบหลัก ที่ผ่านมาก็ทำการปกครองอำเภอเชียงของเป็นหน่วยหลักในการประสานร่วมกับหน่วยงานอื่นและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น การจัดทำยุทธศาสตร์พัฒนาด้านการท่องเที่ยวจึงเป็นเพียงขั้นตอนการจัดทำข้อเสนอของงบประมาณ ขาดความสมบูรณ์และทิศทางการพัฒนาที่ชัดเจน ภาครัฐควรให้ความสำคัญในกระบวนการจัดทำยุทธศาสตร์มากขึ้น และควรจัดให้มีหน่วยงานรับผิดชอบการท่องเที่ยวเฉพาะในพื้นที่

ข้อเสนอเพื่อนำไปปฏิบัติ

ภาครัฐและภาคเอกชนควรจัดกิจกรรมส่งเสริมฟื้นฟูประเพณีวัฒนธรรมที่เชื่อมโยงกับเครือข่ายการท่องเที่ยวในอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขงตอนบนอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี

ข้อเสนอเพื่อการวิจัย

ควรศึกษาเส้นทางท่องเที่ยวเชื่อมโยงกับเส้นทางท่องเที่ยวเครือข่ายทั้งในและนอกประเทศ เพื่อนำเสนอขายการท่องเที่ยวในแพคเกจทัวร์ (Route Tour) เดียวกัน โดยใช้วัฒนธรรมเป็นฐานในการเชื่อมโยงกลุ่มประเทศในอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขงตอนบน

บรรณานุกรม

- กรมเจรจาการค้าระหว่างประเทศ. (2550). แนวพื้นที่เศรษฐกิจ (Economic Corridor) และเส้นทางเศรษฐกิจที่สำคัญในอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขง (GMS). กรุงเทพฯ: สำนักอาเซียน.
- กรมอาเซียน. (2554). การเชื่อมโยงในภูมิภาคอาเซียน (ASEAN Connectivity). กรมอาเซียน กระทรวงการต่างประเทศ.
- คณะกรรมการบริหารงานจังหวัดแบบบูรณาการจังหวัดเชียงราย. (2556). แผนพัฒนาจังหวัดเชียงราย พ.ศ. 2557-2560. เชียงราย: สำนักงานจังหวัดเชียงราย.
- คณะกรรมการบริหารงานอำเภอแบบบูรณาการอำเภอเชียงของ. (2556). แผนพัฒนาอำเภอเชียงของ 4 ปี พ.ศ. 2558-2561. เชียงราย: ที่ทำการปกครองอำเภอเชียงของ.
- ณัฐกร วิทิตานนท์. (2556) ความพร้อมของภาครัฐและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการจัดบริการสาธารณะเพื่อรองรับการท่องเที่ยวในเขตอำเภอชายแดน กรณีศึกษาอำเภอเชียงแสน และอำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย. แผนงานสร้างเสริมนโยบายสาธารณะที่ดี (นสธ.) ภายใต้การสนับสนุนของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- ปนัดดา จีนประชา. (2557) การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไหลสองฝั่งโขงโดยเส้นทางจักรยาน. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาภูมิภาคกลุ่มน้ำโขงและสาละวินศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ทวีป ศิริรัศมี. (2552). การท่องเที่ยวชายแดนไทยกับประเทศเพื่อนบ้าน.ชุดโครงการนโยบายและแผนอุตสาหกรรมท่องเที่ยว.กรุงเทพฯ.
- ธงชัย ภูวนาถวิจิตร. (2553) ยุทธศาสตร์การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงบูรณาการ บนเส้นทางยุทธศาสตร์ R3A (เชียงราย-คุนหมิง). ปรัชญาดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.
- ภูวนิดา คุณผลิน. (2550). การบริหารการพัฒนายุทธศาสตร์การท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- มานิช ขาบรา. (2557) การพัฒนาระบบสารสนเทศเพื่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม โดยมีส่วนร่วมของชุมชนลุ่มน้ำโขง อ.เชียงของ จ.เชียงราย. วิทยานิพนธ์ ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- มิ่งสรรพ ขาวสะอาด. (2553). การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงบูรณาการที่ยั่งยืนในลุ่มน้ำโขง 4. เชียงใหม่: สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิต ทางเพศศึกษาต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกำบังกัน ความเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบางหลวงวิทยา จังหวัดนครปฐม

Effectiveness of Life Skills Promotion Program in Sex Education on Sexual Risk Protective Behavior Change Among Female Students in Secondary Education at Bangluang Wittaya School, Nakhon Pathom Province

จิตรรัศมิ์ เรืองสุภักดิ์, พันตรีหญิง ดร.ณัฐกฤตา ศิริโสภณ

และ ดร.สมคิด ปราบภัย

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเป็นปัจจัยที่นำไปสู่ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศที่สำคัญ ได้แก่ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อ HIV การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร และการทำแท้ง การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษาต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกำบังกันความเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) โดยใช้แบบแผนการวิจัย pre-test, post-test control group design ศึกษาแก่นักเรียนหญิงที่มีความเสี่ยงและกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบางหลวงวิทยา จังหวัดนครปฐม จำนวน 60 คน จำแนกเป็น กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษา เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แบบวัดทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ และแบบสอบถามพฤติกรรมกำบังกันความเสี่ยงทางเพศ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาอธิบายคุณลักษณะของประชากร ได้แก่ ร้อยละ และสถิติเชิงอนุมานเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่ม โดยใช้สถิติ Paired Samples t-test และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ Independent Samples t-test

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะและพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังมีทักษะและพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการศึกษาเสนอแนะได้ว่าโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ

คำสำคัญ : โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิต, พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ, การป้องกันความเสี่ยงทางเพศ

Abstract

Sexual risk can lead to important problems as congress premature, sexually infection, Infected with HIV, pregnancy premature and aborticide. This quasi-experimental research was aimed to evaluate the effectiveness of life skills promotion program in sex education on sexual risk protective behavior change among female students in secondary education at Bangluang Wittaya School, Nakhon Pathom province. It was used pre-test, post-test control group design among 60 female students, divided into two groups; experimental group (30 students) and control group (30 students). The experimental group was tread by treated used life skills promotion program in sex education. Data was collected using skill test on sexual risk behavior protection one sexual behavior protection question air. Data was analyzed using descriptive statistics; percentage of frequency and inferential statistics; Paired sample t-test and Independent sample t-test.

The result of showed that: the experimental group, after with life skills promotion program in sex education, had more life skills and sexual risk behavior protection than before treatment and the experimental group more life skills and sexual risk behavior protection than the control group with statistical significance at the .05 level. The suggestion is life skills promotion program in sex education that affect sexual risk protective behavior change.

Keyword : Life Skills Promotion Program, Sexual Risk Behavior, Sexual Risk Protection

บทนำ

พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ร่างกายเป็นอันตราย สูญเสียโอกาสพัฒนาตามปกติหรือเสียชีวิต เนื่องจากจิตใจของวัยรุ่นต้องการความสนุกสนาน

ความตื่นเต้น ความท้าทาย และต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เริ่มมีอารมณ์ทางเพศ ขาดการไตร่ตรอง และการควบคุมตนเอง การทำความเข้าใจและหาทางป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นจึงเป็นสิ่ง

ที่สำคัญ เพราะเป็นการป้องกันปัญหาต่างๆ ที่จะตามมาได้ (พนม, 2550) สังคมไทยในปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงไปมาก ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีรวมถึงวัฒนธรรมจากต่างประเทศ ผั่งตะวันตกเข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิต ทำให้ค่านิยมของคนไทยในสังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม สิ่งหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดคือค่านิยมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างชายและหญิง ในสมัยก่อนการใกล้ชิดสนิทสนมกันระหว่างชายหญิงเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม ด้วยความคิดที่ว่าฝ่ายหญิงเป็นฝ่ายเสียหายได้ง่าย แต่ปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการสื่อสารและการคมนาคม ทำให้การรับรู้ข่าวสารและการเรียนรู้วัฒนธรรมข้ามชาติเป็นไปได้โดยง่าย ทำให้วัยรุ่นมีการแสดงพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างเพศกันอย่างเปิดเผยมากขึ้น ถึงแม้ว่าสังคมไทยจะเริ่มยอมรับในเรื่องการแสดงความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างชายและหญิงมากขึ้น แต่ก็ยอมรับได้ในการแสดงออกที่ไม่เกินขอบเขตตามวัฒนธรรมไทยที่ยึดถือปฏิบัติกันมา เพราะปัญหาที่ตามมาอันเนื่องมาจากค่านิยมของคนรุ่นใหม่เกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างเพศกันอย่างเปิดเผย ลึกซึ้ง ก่อนเวลาอันสมควรปรากฏให้เห็นมากมาย เช่น การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ การทำแท้ง เด็กถูกทอดทิ้ง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้มีแนวโน้มสูงขึ้น และกลายเป็นปัญหาที่สังคมต้องแก้ไขต่อไป (กิตติ และคณะ, 2554)

จากผลการศึกษาการเฝ้าระวังพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ HIV ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จนครปฐม พ.ศ. 2555 ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม พบว่านักเรียนมีแนวโน้มจะมีเพศสัมพันธ์มากขึ้น และอัตราการใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเพียง

ร้อยละ 21.3 ซึ่งถือว่าค่อนข้างต่ำ สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นอย่างเร่งด่วนที่จะต้องหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศของนักเรียน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม, 2555)

สาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นมีความสัมพันธ์ทางเพศนั้น เป็นเพราะพัฒนาการทางเพศมีความสมบูรณ์ก่อนพัฒนาการทางอารมณ์ วัยรุ่นในปัจจุบันเติบโตขึ้นโดยได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตก ได้รับอิทธิพลจากสื่อ อีกทั้งได้รับความรู้เรื่องเพศค่อนข้างน้อยและไม่ชัดเจน ซึ่งแล้วแต่นโยบายและความพร้อมของสถานศึกษา ตลอดจนพ่อแม่ผู้ปกครองยังมีความคิดว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ไม่ควรพูดถึง เป็นเรื่องที่น่าอาย ไม่กล้าพูดคุยกับลูก คิดว่าเมื่อลูกเติบโตขึ้นไปจะเรียนรู้ได้เอง ซึ่งทำให้วัยรุ่นไปเรียนรู้กันเองในกลุ่มเพื่อน และได้รับข้อมูลที่ไม่ตรงกับข้อเท็จจริง จนเกิดความเชื่อและปฏิบัติตนอย่างผิดพลาด ในปัจจุบันเฉลี่ยเด็กและเยาวชนใช้ชีวิตอยู่กับสื่อ ไม่น้อยกว่าวันละ 8 ชั่วโมง แบ่งเป็นอินเทอร์เน็ต วันละ 3.1 ชั่วโมง โทรทัศน์วันละ 5.7 ชั่วโมง ซึ่งเมื่อเทียบกับการอ่านหนังสือเฉลี่ยวันละ 39 นาที เด็กและเยาวชนใช้เวลาบนอินเทอร์เน็ตมากกว่าถึง 6 เท่า ซึ่งเว็บไซต์เพื่อส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้มีจำนวนน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับ เฉพาะ 40 เว็บไซต์ ที่ได้รับความนิยมจากผู้ใช้ใน ประเทศไทย โดยร้อยละ 52.5 มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสม และอีกกว่าร้อยละ 17.5 มีเนื้อหาสื่อไปในทางเพศที่เข้าข่ายลามกอนาจาร การใช้ภาษาที่หยาบคาย รวมถึงเนื้อหาที่รุนแรง ส่วนรายการโทรทัศน์สำหรับการส่งเสริมการศึกษา และการเรียนรู้มีเวลาออกอากาศเพียงร้อยละ 5 ของเวลาทุกสถานีรวมกัน โครงการศึกษาและเฝ้าระวังสื่อเพื่อสุขภาพของสังคม ได้ศึกษารายการละครที่ออกอากาศในเวลาครอครัว 16.00 น.-

22.00 น. ซึ่งเด็กและสมาชิกในครอบครัวใช้เวลา ร่วมกันหน้าจอทีวีมากที่สุด เป็นรายการละครถึง ร้อยละ 88 อัดแน่นไปด้วยความรุนแรง ทั้งประเด็น ความรุนแรงทางกาย จิตใจ วัตถุสิ่งของ ประเด็น เรื่องภาพตัวแทน เช่น การมีอคติทางเพศ การดูถูกเหยียดหยาม ภาษาหยาบคาย ภาพล่อแหลม และ ประเด็นความสัมพันธ์ทางเพศที่ไม่เหมาะสม การ ชมละครที่มีฉากรุนแรงทั้งทางวาจาและพฤติกรรม จนเป็นนิสัย ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมเลียนแบบและ มีพฤติกรรมก้าวร้าว (สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย, 2554)

สถานการณ์เหล่านี้เป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นกระบวนการจัดการ เรียนรู้เพศศึกษาจึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ ถูกต้องเหมาะสม มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย มีทัศนคติที่ดีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ช่วยยับยั้งการมี เพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร โดยในหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 มีการสอดแทรก เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเพศศึกษาไว้ในหลักสูตรของ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต โดยเรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและ ครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึทางเพศ การสร้าง และรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต (สำนักวิชาการและ มาตรฐานการศึกษา, 2554) การสอดแทรกเนื้อหา เพศศึกษาไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนของกลุ่ม สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเพียง อย่างเดียวยังไม่เพียงพอ เนื่องจากการเรียนวิชา สุขศึกษาจะเรียนเพียง 1 คาบต่อสัปดาห์ การจัดการ

เรียนการสอนเพศศึกษาเพื่อเสริมหลักสูตร และการ บูรณาการเพศศึกษาร่วมกับการเรียนการสอนในวิชา อื่นๆ จะเป็นภูมิคุ้มกันให้แก่วัยรุ่นและเป็นการพัฒนา พฤติกรรมของวัยรุ่นในเชิงบวก สามารถจัดการกับ ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยความคิดเชิงเหตุผล และสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของทักษะชีวิต เพื่อเป็นตัวช่วยในการควบคุมและป้องกันพฤติกรรม เสี่ยงทางเพศ สามารถใช้แก้ปัญหาในสถานการณ์ ต่างๆ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการ สร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษาในกลุ่มของ นักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีอายุ ระหว่าง 13-15 ปี นับว่าเป็นวัยที่ค่อนข้างสับสน เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตและมักให้ความสำคัญ กับเพื่อนอย่างสูงสุด และเนื่องจากผู้หญิงมีความ เสี่ยงเปรียบและเกิดปัญหาตามมาได้มากกว่าผู้ชาย เช่น ปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาการ ทำแท้ง ปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และ โรคเอดส์ เป็นต้น พฤติกรรมเสี่ยงของกลุ่มวัยรุ่นนั้น เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการทำตามความคิดและ การตัดสินใจของผู้นำกลุ่ม หรือตามความเห็นของ คนส่วนมากในกลุ่ม ทำให้วัยรุ่นกระทำตามเนื่องจาก แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน จึงทำให้ตัดสินใจกระทำ สิ่งต่างๆ โดยไม่ได้คำนึงความถูกต้องและเหมาะสม เพราะต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน หากวัยรุ่น มีทักษะชีวิตจะทำให้สามารถประเมินศักยภาพของ ตนเองได้ สามารถตัดสินใจในสิ่งที่ถูกต้องและ เหมาะสม ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สร้างโปรแกรมการ สร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษาขึ้นมา เพื่อช่วย สร้างเสริมให้นักเรียนมีทักษะในการป้องกันตนเอง จากความเสี่ยงทางเพศและเป็นการช่วยให้นักเรียน เลือกกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมได้เมื่ออยู่ใน สถานการณ์เสี่ยงทางเพศ ในรูปแบบต่างๆ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์หลัก

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษาต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบางหลวงวิทยา จังหวัดนครปฐม

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนทักษะและพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศระหว่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษาของกลุ่มทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนทักษะและพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศหลังได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษาของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมแต่มีการเรียนวิชาสุขศึกษาตามปกติ ตามหลักสูตรของโรงเรียน

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะและพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศดีกว่าก่อนการทดลอง
2. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะและพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศดีกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนหญิงที่มีความเสี่ยง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนบางหลวงวิทยา

จังหวัดนครปฐม ปีการศึกษา 2556 จำนวน 110 คน จำแนกเป็น ชั้น ม.1 จำนวน 32 คน ชั้น ม.2 จำนวน 37 คน และชั้น ม.3 จำนวน 41 คน โดยข้อมูลนักเรียนกลุ่มนี้ ได้มาจากการคัดกรองนักเรียนของงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โรงเรียนบางหลวงวิทยา

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ นักเรียนหญิงที่มีความเสี่ยงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนบางหลวงวิทยา จังหวัดนครปฐม ปีการศึกษา 2556 จำนวน 60 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากเลือกจากนักเรียนหญิงที่มีความเสี่ยง ระดับชั้นละ 20 คน รวมเป็น 60 คน และทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายอีกครั้ง โดยการจับสลากเพื่อแบ่งนักเรียนทั้ง 60 คน ออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน

ขอบเขตด้านตัวแปร

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ได้แก่ โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษาต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variables) ได้แก่

- 2.1 ทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ
- 2.2 พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ

3. ตัวแปรอธิบาย ประกอบด้วย

- 3.1 ระดับชั้นเรียน
- 3.2 ผลการเรียนรู้
- 3.3 สถานภาพของบิดามารดา

- 3.4 บุคคลที่พิกอาศัยอยู่ด้วย
- 3.5 การมีคู่รัก
- 3.6 การกระทำพฤติกรรมเสี่ยง

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองเป็นนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษา และกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมแต่มีการเรียนการสอนรายวิชาสุขศึกษาตามปกติ ตามหลักสูตรของโรงเรียน โดยใช้แบบแผนการวิจัย Pre-test, Post-test control group design

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษา ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับทักษะชีวิต เพศศึกษา และการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จำนวน 5 แผน ดำเนินการจัดกิจกรรม 6 ครั้งได้แก่

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและการละลายพฤติกรรม โดยทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อทำกรรู้จักซึ่งกันและกัน สร้างความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการทางธรรมชาติของคนที่แต่ละวัย และเพื่อทราบถึงลำดับขั้นระยะเวลาในการแสดงความรักต่อเพศตรงข้ามของนักเรียน

ครั้งที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง “อยู่อย่างสุขสันต์ ตระหนักรู้คุณค่า” เป็นการสร้าง

ความเข้าใจในเรื่องของการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ครั้งที่ 3 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง “อยู่อย่างสุขสันต์ คิดทันปัญหา” เป็นการสร้างความเข้าใจ ในเรื่องการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างถูกต้องและสร้างสรรค์

ครั้งที่ 4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง “อยู่อย่างสุขสันต์ ปราศจากความเครียด” เป็นการสร้างความเข้าใจ ในเรื่องการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ครั้งที่ 5 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง “อยู่อย่างสุขสันต์ มีสัมพันธภาพที่ดี” เป็นการสร้างความเข้าใจ เรื่องการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ครั้งที่ 6 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง “อยู่อย่างสุขสันต์ ปฏิเสธทันสิ่งไม่ดี” เป็นการสร้างความเข้าใจ ในเรื่องทักษะการปฏิเสธ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ และแบบสอบถามพฤติกรรมในการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แบ่งออกเป็น

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ส่วนที่ 2 แบบวัดทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ คำถามที่ใช้เป็นแบบเลือกตอบ (Multiple Choices) มี 4 ตัวเลือก โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงข้อเดียว มีจำนวน 15 ข้อ คะแนนเต็ม 30 คะแนน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมในการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ คือ

บ่อยครั้ง, บางครั้ง และไม่เคย มีจำนวน 20 ข้อ
คะแนนเต็ม 40 คะแนน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างโปรแกรม
จากตำรา ทำการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ ตั้ง
วัตถุประสงค์ กำหนดเนื้อหา กลวิธีทางสุศึกษา
กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อการสอน และการ
ประเมินผลในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งให้ครอบคลุม
เนื้อหา วัตถุประสงค์ กรอบแนวคิด และสมมติฐาน
ของการวิจัย

2. นำโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิต
ทางเพศศึกษาและแบบทดสอบที่สร้างเสร็จแล้ว
เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและอาจารย์
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมและเพื่อพิจารณาตรวจสอบ
ความถูกต้องแล้วนำมาปรับปรุง

3. นำโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิต
ทางเพศศึกษา แบบวัดทักษะการป้องกันความเสี่ยง
ทางเพศ และแบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกัน
ความเสี่ยงทางเพศเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน
เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรม และ
ตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงของแบบทดสอบ (IOC)
ซึ่งมีค่าคะแนน IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป จากนั้นจึงปรับ
แก้ไขตามที่คุณผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ

4. ตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability)
ของแบบทดสอบ โดยการนำแบบทดสอบไปทดลอง
ใช้ (Try out) กับนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้นของโรงเรียนบัวปากท่าวิทยา อ.บางเลน
จ.นครปฐม ซึ่งมีลักษณะประชากรที่ใกล้เคียงกับ
กลุ่มประชากรที่จะศึกษา จำนวน 30 คน ซึ่งมีผล
การวิเคราะห์ดังนี้

4.1 แบบวัดทักษะการป้องกันความเสี่ยง
ทางเพศ นำไปวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ
(Discrimination) โดยใช้เทคนิคแบ่งกลุ่มสูง
กลุ่มต่ำ ร้อยละ 50 และวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น
(Reliability) ได้ 0.657

4.2 แบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกัน
ความเสี่ยงทางเพศ นำไปวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น
(Reliability) ได้ 0.890

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive sta-
tistics) ได้แก่ ร้อยละ วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยทาง
ชีวสังคม ได้แก่ ระดับชั้นเรียน, ระดับผลการเรียน,
สถานภาพของบิดามารดา, บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย,
การมีคูรัก และการกระทำพฤติกรรมเสี่ยง

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics)
เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่ม โดยใช้สถิติ
Paired samples t-test และเปรียบเทียบคะแนน
เฉลี่ยระหว่างกลุ่ม โดยใช้สถิติ Independent
samples t-test

ผลการวิจัย

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการ
สร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษาต่อการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศของ
นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียน
บางหลวงวิทยา จังหวัดนครปฐม มีผลการวิเคราะห์
ข้อมูล ดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การป้องกันความเสี่ยงทางเพศ ก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองใช้โปรแกรมการสร้างเสริม ทักษะชีวิตทางเพศศึกษาในกลุ่มทดลอง

ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ				
15.43	4.49	28.80	1.32	-15.22 [*]
พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ				
21.06	6.34	37.30	1.74	-13.41 [*]

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 พบว่า ก่อนได้รับโปรแกรม การสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษากลุ่มทดลอง มีคะแนนทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ เฉลี่ยเท่ากับ 15.43 คะแนน ภายหลังได้รับโปรแกรม การสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษา มีคะแนน ทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ เฉลี่ยเพิ่มขึ้น เป็น 28.80 คะแนน ซึ่งเพิ่มขึ้นเป็น 13.43 คะแนน และเมื่อวิเคราะห์ด้วยสถิติ Paired sample t-test จะพบว่า นักเรียนมีทักษะการป้องกันความเสี่ยงทาง เพศเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ก่อนการได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะ ชีวิตทางเพศศึกษาของกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรม การป้องกันความเสี่ยงทางเพศ เฉลี่ยเท่ากับ 21.06 คะแนน ภายหลังการได้รับโปรแกรมการสร้างเสริม ทักษะชีวิตทางเพศศึกษามีคะแนนพฤติกรรม การ ป้องกันความเสี่ยงทางเพศ เฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 37.30 คะแนน ซึ่งเพิ่มขึ้นเป็น 16.24 คะแนน เมื่อวิเคราะห์ ด้วยสถิติ Paired sample t-test จะพบว่า นักเรียน มีพฤติกรรมในการป้องกันความเสี่ยงทางเพศเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศและพฤติกรรมในการป้องกัน ความเสี่ยงทางเพศ หลังทดลองใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษาของกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	
ทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ				
28.80	1.32	16.86	3.54	17.29*
พฤติกรรมในการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ				
37.30	1.74	26.0	4.10	13.88*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษาของกลุ่มทดลอง มีคะแนนทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ เฉลี่ยเท่ากับ 28.80 คะแนน ส่วนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม แต่มีการเรียนสุขศึกษาตามปกติ ตามหลักสูตรของโรงเรียน มีคะแนนทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ เฉลี่ยเท่ากับ 16.86 คะแนน ซึ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศแตกต่างกัน 11.93 คะแนน และเมื่อวิเคราะห์ด้วยสถิติ Independent sample t-test จะพบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ภายหลังได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษา กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ เฉลี่ยเท่ากับ 37.30 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม แต่มีการเรียนวิชาสุขศึกษาตามปกติ ตามหลักสูตรของโรงเรียน มีคะแนนพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ เฉลี่ยเท่ากับ 26.0 คะแนน ซึ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศแตกต่างกัน 11.30 คะแนน และเมื่อวิเคราะห์ด้วยสถิติ Independent sample t-test จะพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย มีสาระสำคัญที่ค้นพบและนำมาอภิปรายดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลอง มีทักษะและพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศดีกว่าก่อนการทดลองผล

การวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษานักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะและพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากสมมติฐานข้อที่ 1 มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เนตรทราย (2552) ที่ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเริ่มโปรแกรมและมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ถึงแม้ว่าจะไม่พบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมนี้มีผลต่อทักษะการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ สอดคล้องกับ วิชา (2556) ที่ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครปฐม โดยกลุ่มทดลองเป็นนักเรียนจากโรงเรียนในตำบลห้วยพลู และกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนจากโรงเรียนในตำบลศรีมหาโพธิ์ ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา มีทักษะการสื่อสารและมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมมีผลในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ สอดคล้องกับ เจตนิพิฐ (2550) ที่ทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริม

ทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่ง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ทักษะชีวิตและ พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศดีขึ้นกว่า ก่อนการทดลองทุกด้าน และเมื่อเปรียบเทียบกับ คะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม พบว่า กลุ่มทดลองมี คะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมทาง เพศที่เหมาะสม ทักษะชีวิตและพฤติกรรมการ ป้องกันความเสี่ยงทางเพศดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ในทุกๆ ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ทั้งนี้ เป็นผลมาจากนักเรียนกลุ่มทดลอง ได้รับการสร้างเสริมทักษะชีวิต อันได้แก่ การ ตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด รวมถึงการ สร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งทักษะชีวิตเหล่านี้ สามารถสร้างได้โดยจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ร่วมกันในกลุ่มผ่านกิจกรรมรูปแบบต่างๆ ได้ลงมือ ปฏิบัติ ได้ร่วมคิดอภิปรายแสดงความคิดเห็น ได้ แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้สะท้อนความรู้สึกนึกคิดมุมมองเชื่อมโยงสู่วิถีชีวิต ของตนเองเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และปรับให้กับ ชีวิต (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2554)

แต่เนื่องจากเป็นช่วงวัยรุ่น พฤติกรรมทั่วไป ของวัยรุ่นจะทำตามกลุ่มเพื่อน เพราะมีความรู้สึกว่าได้มีส่วนร่วมในกลุ่มนั้น วัยรุ่นมักแต่งตัวและทำ อะไรคล้ายกับเพื่อน ไม่มีความมั่นใจในตนเอง และ ต้องการพิสูจน์ให้เห็นว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การตัดสินใจกระทำตามความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม บางอย่างนั้น อาจจะขัดแย้งกับความคิดของเพื่อน

ส่วนใหญ่ในกลุ่ม ทำให้วัยรุ่นเกิดความไม่มั่นใจและ เลือกที่จะไม่กระทำเพื่อให้ตนเองไม่รู้สึกแปลกแยก จากกลุ่มเพื่อน (Kinsey, 1948 อ้างถึงใน วงพักตร์ และศิริพันธ์, 2554) การนำเสนอผลดีของทักษะการ ป้องกันความเสี่ยงทางเพศ ที่ช่วยให้สามารถเอา ตัวรอดได้จากสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ จะทำให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของปัญหา

เมื่อนักเรียนมีทักษะเพิ่มขึ้น จึงมีการกระทำ พฤติกรรมที่เสี่ยงทางเพศน้อยลง แต่หากมองในอีก แง่มุมหนึ่ง การกระทำพฤติกรรมต่างๆ นั้น อาจจะ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และโอกาส โดยนักเรียนอาจมี ความต้องการที่จะกระทำพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การ อยู่กันสองต่อสองกับคูรัก แต่เนื่องจากไม่มีโอกาส ที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ อาจเพราะอยู่ในสายตา ของผู้ปกครองตลอดเวลา เป็นต้น จึงอาจเรียกได้ว่าเป็น พฤติกรรมภายใน ซึ่ง Allen และ Santrock (Allen and Santrock, 1993 อ้างถึงใน ภาณุวัฒน์, 2546) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง ทุกสิ่งที่คุณกระทำซึ่งสามารถสังเกตได้โดยตรง หรือ อยู่ในกระบวนการทางจิตใจ ซึ่งได้แก่ ความคิด ความรู้สึก และแรงขับซึ่งเป็นประสบการณ์ของแต่ละ บุคคลที่ไม่สามารถจะสังเกตได้โดยตรง พฤติกรรม มนุษย์มีความซับซ้อนที่ต้องศึกษาโดยละเอียด พฤติกรรมสามารถจำแนกเป็น 2 ประเภท ประเภท แรก คือ พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) ซึ่งปรากฏเห็นได้ชัดเจน เช่น การหัวเราะ ยิ้ม ร้องไห้ เป็นต้น ประเภทที่สองคือ พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ซึ่งไม่ปรากฏให้สามารถสังเกตได้อย่าง ชัดเจน เช่น ความคิด ความรู้สึก การเข้าใจ ความจำ เป็นต้น (กุญชรและคณะ, 2545 อ้างถึงใน ภาณุวัฒน์, 2546) ดังนั้นการศึกษาในระยะยาวจะสามารถวัดผล ได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

สมมติฐานข้อที่ 2 ภายหลังการทดลอง กลุ่ม

ทดลองมีทักษะและพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศดีกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า หลังจากได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษา กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะและพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศสูงกว่าสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากสมมติฐานข้อที่ 2 มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ลินจง (2550) ที่ศึกษาการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคเอดส์โดยการประยุกต์การพัฒนาทักษะชีวิตและแรงสนับสนุนทางสังคมในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชสีสอ อำเภอราชสีสอ จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคเอดส์ ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิจารณ์ ทักษะการปฏิเสธ เทคนิคการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และมีการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคเอดส์และการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับศุภจดา (2552) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ ซึ่งพบว่าเมื่อเปรียบเทียบคะแนนนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการกลุ่ม มีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ นวลรัตน์ (2555) ที่ศึกษาผลของการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความรู้และการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมศึกษาในอำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย ผลการศึกษาพบว่า หลังการได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และการ

ป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศแตกต่างกับก่อนได้รับโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ Vivancos (2012) ที่ศึกษาประสิทธิผลของการเรียนรู้เพศศึกษาในโรงเรียนต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของกลุ่มวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า การเรียนเพศศึกษาในโรงเรียนมีประสิทธิภาพในการลดความเสี่ยงของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่มีการป้องกันและการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในกลุ่มวัยรุ่น

ทั้งนี้เพราะโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ เนื่องจากทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคล ที่ประกอบด้วยความรู้และเจตคติในการจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวและการปรับตัวในเรื่องบทบาทของหญิงชาย เพศสัมพันธ์ สารเสพติด สุขภาพ จริยธรรม อิทธิพลของสื่อ สิ่งแวดล้อม ชีวิตครอบครัว ตลอดจนปัญหาสังคม ด้วยความคิดเชิงเหตุผล ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ (สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, 2542 อ้างถึงใน สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2554) ส่วนเพศศึกษาเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศ (Sexuality) ที่ครอบคลุมพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ การทำงานของสรีระและการดูแลสุขภาพอนามัย ทศนคติ ค่านิยมสัมพันธ์ภาพ พฤติกรรมทางเพศ มิติทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อวิถีชีวิตทางเพศ เป็นกระบวนการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความคิด ทศนคติ อารมณ์ และทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่จะช่วยให้สามารถเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างเป็นสุขและปลอดภัย สามารถพัฒนาและดำรงความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีความรับผิดชอบและสมดุล (องค์การแพธ, 2551)

จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ จึงสมควรที่จะนำโปรแกรมนี้นี้ ไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนรายวิชาสุขศึกษา ในสาระการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน พ.2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต และสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร หรือนำไปบูรณาการร่วมกับการจัดการเรียนการสอนรายวิชาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ในการจัดกิจกรรม การใช้เกมเป็นสื่อในการสอน จะช่วยดึงดูดความสนใจของนักเรียนได้และช่วยให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลายและยังสามารถฝึกการคิดวิเคราะห์ถึงผลการของการเล่นเกมได้อีกด้วย
2. การให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมตินั้น นักเรียนบางคนมีความเขินอายและไม่กล้าแสดงออกเท่าที่ควร อาจส่งผลให้นักเรียนไม่สามารถเข้าถึงบทบาทที่ได้รับและไม่เข้าใจถึงสิ่งที่ผู้สอนต้องการให้ โดยผู้สอนอาจจะคัดเลือกนักเรียนที่มีความกล้าแสดงออกให้มาร่วมแสดงบทบาทสมมติเพื่อที่นักเรียนที่เป็นผู้ชมจะสามารถเข้าใจได้ง่ายมากขึ้น
3. ควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องความเสี่ยงทางเพศ แก่ผู้ปกครองของนักเรียน เพื่อเป็นการร่วมมือกันในการดูแลนักเรียนเมื่ออยู่ที่บ้าน
4. ควรมีการติดตามสำรวจพฤติกรรมของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อศึกษาผลของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในระยะยาว และยังเป็นการเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนได้อีกทางหนึ่งด้วย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษา ในกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ เช่น ในกลุ่มนักเรียนชาย หรือนักเรียนระดับชั้นอื่นๆ เพื่อเป็นการพัฒนาและส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศของนักเรียนต่อไป
2. ควรมีการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมชีวิตทางเพศศึกษาในระยะยาว เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเสริมแรงเพื่อให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่ถาวร
3. ควรมีการพัฒนาโปรแกรมให้มีความทันสมัยมากขึ้น ผ่านช่องทางที่เข้าถึงได้ง่ายเพิ่มขึ้น เช่น การเพิ่มกิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะผ่านเว็บไซต์ ร่วมด้วยในกิจกรรม

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ด้วยดี โดยได้รับความเมตตาอนุเคราะห์ช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก พันตรีหญิง ดร.ณัฐฤตา ศิริโสภณ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ดร.สมคิด ปราบภัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม รศ.ดร. สาโรช โสภีรักษ์ ประธานกรรมการสอบ และ รศ.อ. ลีสา นิตธรรม ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกสถาบัน ที่ได้ให้คำแนะนำปรึกษา ตรวจสอบแก้ไข ทำให้วิทยานิพนธ์สำเร็จด้วยความสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านคณาจารย์ โครงการปริญญาโทภาคพิเศษ สาขาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ทุกท่าน ที่ได้อบรมสั่งสอนและมอบความรู้เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป ขอขอบพระคุณ

อาจารย์สุพิชชา ณ บ่อมเพชร คุณครูบุศญาพันธ์
ทิพาชาญาจิณณ์ และคุณธัญรดา แก้วทิพย์ ที่กรุณา
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย และ
ให้คำแนะนำ ทำให้เครื่องมือมีความถูกต้องสมบูรณ์
อย่างยิ่ง ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียนบางหลวง
วิทยา จังหวัดนครปฐม ในการอนุญาตให้เป็นสถานที่
สำหรับดำเนินการทดลองการวิจัย และขอขอบคุณ
นักเรียนกลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนบางหลวงวิทยา
ทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ขอบพระคุณสำหรับความช่วยเหลือและ
ข้อแนะนำที่ดียิ่งจาก คุณครูสุมนา สิงหาทอง
ขอบคุณกำลังใจจากเพื่อนพลศึกษา 5 ปี รุ่น 2
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี
และเพื่อนปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา รุ่น 72
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่คอยให้กำลังใจ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทั้งปวงแห่งวิทยานิพนธ์
ฉบับนี้ แต่บิดา มารดา และครู อาจารย์ที่ประสิทธิ์
ประสาทวิชาความรู้ทั้งหลายให้แก่ผู้วิจัย และทุกท่าน
ที่เกี่ยวข้องไว้ ณ ที่นี้

บรรณานุกรม

- กิตติ ประมัตถผล, ปรีชา ไวยโกศา, กำไลทิพย์ ละน้อย, ศิริรัตน์ สีเหลือง, วิชาญ มะวิญธร และประภาพร บุญมา. (2554). หนังสือเรียนรายวิชาสุขศึกษา 2. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- เจตนิพิฐ สมมาตย์. (2550). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่ง อำเภอมะนัง จังหวัดยะลา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เนตรทราย ปัญญา. (2552). การส่งเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารสุขศึกษา, 32(111), 32-41.
- นวลรัตน์ โมทนา. (2555). ผลของการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความรู้และการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมศึกษาในอำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยพะเยา.
- พนม เกตุมาน. (2550). พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น (Risk-taking Behaviors in Adolescence). (online) แหล่งที่มา: <http://www.psyclin.co.th/serv05.html>, 20 ก.ย. 56.
- ภาณุวัฒน์ ศิวะสกุลราช. (2546). E-Learning รายวิชา GEH2201 การพัฒนาตน. (online) แหล่งที่มา: <http://www.geh2001.ssru.ac.th/mod/resource/view.php?id=97>, 20 ก.ย. 56.
- ริชา บุญนาค. (2556). ประสิทธิภาพของโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครปฐม. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 2556, 43 (1), 80 - 93.
- ลินจง จันทน์เทศ. (2550). การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคเอดส์โดยการประยุกต์การพัฒนาทักษะชีวิตและแรงบันดาลใจทางสังคมในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชสีลา อำเภอราชสีลา จังหวัดศรีสะเกษ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วงพักรตร์ ภูพันธ์ศรี และศิริพันธ์ ดำรงผล. (2554). จิตวิทยาพัฒนาการประยุกต์ทางการศึกษา Applied Developmental Psychology in Education PC 193. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศรจดา เจริญกิจจานุวัฒน์. (2552). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม. (2555). สรุปรายการตรวจราชการรอบที่ 2 ปี 2555. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม, นครปฐม.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2554). การเสริมสร้างทักษะชีวิต ตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ระดับประถมศึกษา - มัธยมศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2554). คู่มือวัยรุ่นและเยาวชน การป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เทพเพ็ญวานิชย์.
- องค์การแพธ. (2551). คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: บริษัท เออร์เจนท์ แทค จำกัด.
- Vivancos R. (2012). School-based sex education is associated with reduced risky sexual behaviour and sexually transmitted infections in young adults. Public Health, 127(1), 53-7.

**Academic Journal Institute
of Physical Education**

ความคาดหวังของลูกค้าชาวต่างชาติ ที่มีต่อคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย

Expectations of Foreign Customers Toward Quality Service of Muay Thai Camps

ณัฏฐา ไชยอ่อน และ ธิระวัฒน์ จันทิก
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความคาดหวังของลูกค้าชาวต่างชาติที่มีต่อคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย และ 2) ศึกษาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังด้านคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ ลูกค้าชาวต่างชาติที่เข้าใช้บริการในค่ายมวยไทยในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 310 คน โดยการสุ่มแบบมีระบบ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามได้ผ่านการหาคุณภาพด้วยการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และหาความเที่ยงด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ($\alpha = .93$) ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังของลูกค้าชาวต่างชาติ และแบบสอบถามความคาดหวังของลูกค้าชาวต่างชาติต่อคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติอนุमानเพื่อทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ การวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุโดยใช้เทคนิควิธีแบบขั้นตอน (Multiple Regression-Stepwise)

ผลการศึกษาพบว่า

- 1) ลูกค้าชาวต่างชาติส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 68.4 อายุระหว่าง อายุ 25-35 ปี มีอาชีพเป็นนักกีฬาสมัครเล่นหรืออื่นๆ และเป็นลูกค้าที่เดินทางมาจากทวีปยุโรป
- 2) ลูกค้าชาวต่างชาติมีความคาดหวังต่อคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย ภาพรวมอยู่ในระดับสูงที่สุด และหากจำแนกเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านการเอาใจใส่ ด้านการให้ความมั่นใจ ด้านการตอบสนองความต้องการด้านความเป็นรูปธรรมของบริการ พบว่าความคาดหวังด้านคุณภาพการให้บริการอยู่ในระดับสูงที่สุดเช่นกัน ในขณะที่ด้านความน่าเชื่อถือ อยู่ในระดับสูง

3) ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังด้านคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทยมีเพียง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านการส่งเสริมการตลาด และด้านราคา ซึ่งสามารถร่วมกันทำนายความคาดหวังด้านคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทยได้ร้อยละ 44.1 (Adjusted $R^2 = .441$) และค่าความคาดหวังเคลื่อนเป็นอิสระต่อกันเท่ากับ 2.05

คำสำคัญ : ความคาดหวัง คุณภาพการให้บริการ ค่ายมวยไทย

Abstract

The objectives of this research were to 1) investigate the expectations of foreign customers toward quality service of Muay Thai camps. 2) identify factors influencing the foreign customers' expectation toward quality service of Muay Thai camps. Samples were 310 foreign customers by systematic random sampling. The data was collected by self completed questionnaire which consisted of personal information, factors influencing the foreign customers' expectation and quality service of Muay Thai camps. Content validity of instrument was approved by three experts. Cronbach's alpha coefficients used to estimate the internal consistency reliability was acceptable ($\alpha = .93$). Descriptive statistics (frequency, percentage, mean and standard deviation) and inferential statistic (t-test, One way ANOVA and stepwise multiple regression) were used for data analysis.

The results of this research were as follows:

- 1) Most of the respondents were male, 25-35 years old, amateur athlete and others, country of residence came from Europe.
- 2) The subject had the overall expectation toward quality service in Muay Thai camps at a highest level. When considered in each aspect, customers had the level of expectation on empathy, assurance, responsiveness and tangible at a highest level. Meanwhile, reliability was a high level.
- 3) Marketing Mix factors influencing the expectations of foreign customers toward quality service of Muay Thai camp consisted of person (X_2), promotion (X_5) and price (X_3) respectively. All these independent variable could explain the variance (or predict) of effectiveness variable at the 44.1 percent (Adjusted $R^2 = .441$) and Durbin Watson was 2.05.

Keywords : expectation/ quality service/Muay Thai camp

บทนำ

มวยไทยเป็นศิลปวัฒนธรรมทางกีฬาของชาติที่แสดงออกถึงเอกลักษณ์ของคนไทยด้านการต่อสู้ป้องกันตัว อันเกิดจากวิถีชีวิตและภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทยที่ได้คิดค้นท่าทางการต่อสู้ป้องกันตัวจนกลายเป็นที่ยอมรับของคนทั่วโลก อีกทั้งยังเป็นทุนอันยิ่งใหญ่ของสังคมไทยที่มีกฎเกณฑ์ ทำให้คนไทยมีความสัมพันธ์อยู่ร่วมกันเป็นพี่เป็นน้อง เป็นครอบครัวและเป็นชุมชนที่อยู่ร่วมกับธรรมชาติที่กลายเป็นจารีตประเพณี ซึ่งมีพิธีกรรมอันเป็นสิ่งสร้างสรรค์จิตใจที่ประกอบด้วย การมอบตัวเป็นศิษย์ การครอบครู การไหว้ครู อันเป็นคุณธรรมต่างๆ ที่มีความไว้วางใจกัน ความเอื้ออาทรต่อกัน ความเคารพซึ่งกันและกัน การพึ่งพาอาศัย มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน อีกทั้งยังเป็น ภูมิปัญญาทางด้านการต่อสู้ป้องกันตัวของบรรพบุรุษไทยที่ใช้ในการดิ้นรนและเอาตัวรอดจากภัยอันตราย ป้องกันชาติบ้านเมืองในยามศึกสงคราม เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย และใช้ในการประกอบอาชีพสำหรับบุคคลทั่วไป (ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล, 2554: 1)

ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามวยไทยมีความสำคัญต่อคนไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ใช้เป็นวิชาป้องกันตัว และปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมแก่ทุกคน ขออัญเชิญพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช ที่ทรงพระราชทานแก่วงการกีฬาและวงการมวยไทย (กรมพลศึกษา, 2556: 1) ความว่า

“...กีฬามวยนี้กับความมั่นคงและความก้าวหน้าของประเทศชาติก็สัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เพราะว่ามวยนี้เป็นการป้องกันตัว เป็นกีฬาที่มาจาก การป้องกันตัวของนักรบไทยมาตั้งแต่โบราณกาล มาสมัยนี้จะต้องป้องกันตัวด้วยการใช้การต่อสู้

ส่วนหนึ่งและวิธีที่จะพัฒนาประเทศส่วนหนึ่งนักมวย ทราบดีว่าถ้าต่อสู้ด้วยกำลังคงแพ้นแน่ ต้องมีวิชาการ ต้องมีวิธีการ และต้องมีสติที่มั่นคง ที่รู้วิชาการที่บุก และวิชาการที่หลบ ฉะนั้นการที่มีต่อสู้มวยเพื่อ ป้องกันตัวก็ต้องอาศัยทั้งสองอย่างเหมือนกัน...”

จากความสำคัญที่กล่าวมาก็ฬามวยไทยจึง ได้รับความนิยมนอย่างแพร่หลายทั้งในประเทศและ ต่างประเทศ โดยปัจจุบันมีการเปิดค่ายมวยไทยเพื่อ ฝึกทักษะขั้นเชิงของการต่อสู้ จำนวน 4,516 ค่าย และมีบุคคลที่ประกอบอาชีพเกี่ยวกับมวยไทย จำนวน 36,051 คน ที่ขึ้นทะเบียนตามพระราชบัญญัติ กีฬามวย พ.ศ. 2542 (สำนักงานคณะกรรมการกีฬา มวย, 2557) แสดงให้เห็นว่ากีฬามวยไทยเป็นอาชีพ สามารถสร้างรายได้ และมีส่วนสำคัญในการพัฒนา เศรษฐกิจของประเทศ จึงทำให้ค่ายมวยไทยเกิดการ แข่งขันและพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อแข่งขันในเชิง ธุรกิจ โดยมีการมุ่งเน้นกีฬาเชิงเศรษฐกิจมากยิ่งขึ้น มีการแข่งขันทั้งในมิติของผลการแข่งขันและมิติที่เกิด ขึ้นจากธุรกิจกีฬาที่มุ่งเน้นการเพิ่มรายได้ และการ ขยายฐานการเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศ ซึ่ง สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - 2559) มีแนวคิด พื้นฐานในการ “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ที่ มุ่งให้ “คนเป็น ศูนย์กลางของการพัฒนา” และ “สร้างสมดุลการพัฒนา” ในทุกมิติ (สำนักงาน คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติ, 2554: ข) ทำให้กระทรวงการท่องเที่ยว และกีฬา หันมาให้ความสนใจในการดูแลผู้เรียน โดยเฉพาะผู้เรียนชาวต่างชาติ รวมถึงการส่งเสริมให้ ค่ายมวยมีมาตรฐานสากลมากขึ้นเพื่อขยายกลุ่ม ลูกค้าและอำนวยความสะดวกให้กับผู้เรียนทั้ง ในประเทศและต่างประเทศ ผลการสำรวจพบว่า ประเทศไทยมีค่ายมวยที่มีการเปิดสอนจำนวน

1,762 ค่าย เป็นค่ายมวยมาตรฐานที่มีความพร้อมรับลูกค้าชาวต่างชาติจำนวน 443 ค่าย อยู่ในภาคกลาง 75 ค่าย ภาคเหนือ 116 ค่าย ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 147 ค่าย และภาคใต้ 115 ค่าย ส่วนค่ายมวยไทยในต่างประเทศ มีค่ายมวยไทยจำนวน 3,869 แห่ง อยู่ใน 36 ประเทศ โดย 5 ประเทศที่มีสถานที่สอนมวยไทยมากที่สุด คือ บราซิล 1,631 แห่ง อิหร่าน 650 แห่ง อินเดีย 256 แห่ง โมร็อกโก 220 แห่ง และสหรัฐอเมริกา เฉพาะรัฐแคลิฟอร์เนีย เนวาดา และอิลลินอยส์ 190 แห่ง) ซึ่งจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2556)

จากแนวโน้มการเพิ่มจำนวนของค่ายมวยไทยทั้งในประเทศและต่างประเทศ แสดงให้เห็นว่าความสนใจของชาวต่างชาติที่มีต่อมวยไทยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเห็นได้จากการเดินทางของชาวต่างชาติที่เข้ามาฝึกฝนมวยไทยมีจำนวนมาก ถือเป็น การส่งเสริมตลาดการท่องเที่ยวได้ทางหนึ่ง และจากข้อมูลกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาพบว่ากีฬามวยไทยเป็นกลุ่มที่นักท่องเที่ยวนิยม และเป็นการตลาดเฉพาะกลุ่ม (Niche Market) เนื่องจากนักท่องเที่ยวกลุ่มนี้มีการใช้จ่ายสูงและอาศัยอยู่ในประเทศเป็นเวลานาน (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยกับประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน, เว็บไซต์)

ในการดำเนินธุรกิจนั้นการบริการจะเข้ามามีบทบาททุกขั้นตอนของการติดต่อระหว่างผู้ซื้อกับผู้ขาย ไม่ว่าจะเป็นการบริการจะเกี่ยวข้องกับตัวสินค้าหรือไม่ก็ตาม เริ่มตั้งแต่การให้ข้อมูลข่าวสารหรือคำแนะนำต่างๆ แก่ผู้ซื้อเพื่อประกอบการตัดสินใจซื้อ การแสดงออกถึงความเอาใจใส่และเห็นความสำคัญของผู้ซื้อตลอดระยะเวลาของการให้บริการ และการเสนอบริการที่ตรงกับความต้องการและความคาดหวังของลูกค้าย่อมสร้างความพึงพอใจให้กับลูกค้า ทำให้ลูกค้าเกิดความมั่นใจในสินค้าหรือบริการ

ที่เข้าตัดสินใจซื้อ ทำให้การขายสินค้าทำได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะลูกค้าเก่าจะมีการซื้อหรือซื้อเพิ่มโดยไม่ลังเลและยังจะทำให้ลูกค้าเกิดการพูดต่อๆ ไปในกลุ่มลูกค้า เป็นการประชาสัมพันธ์ภาพลักษณ์ของธุรกิจให้เกิดความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น ซึ่งธุรกิจค่ายมวยไทยมีการแข่งขันด้านการให้บริการอย่างมากทั้งในด้านความสะอาดและกว้างขวางของสถานที่มาตรฐานของอุปกรณ์การฝึก ประสบการณ์ของครูมวยไทย กิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายหลังการฝึกซ้อม โปรแกรมเสริมสุขภาพต่างๆ โรงแรมที่พักสินค้าของที่ระลึก และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านอื่นๆ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2556) เป็นผลทำให้การให้บริการมีจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องตอบสนองความต้องการของลูกค้า เพื่อให้ธุรกิจประสบความสำเร็จสูงสุด

ดังนั้นการบริการที่ดีที่สุดสำหรับลูกค้า คือ สิ่งที่จะสร้างความแตกต่างในสินค้านั้นๆ และความสำเร็จของการขายสินค้านั้น ไม่ได้อยู่ที่คุณภาพของสินค้าแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น หากแต่ขึ้นอยู่กับ การสร้างความแตกต่างในการให้บริการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งลูกค้าชาวต่างชาติที่กำลังในการซื้อมากกว่า ประกอบกับความสนใจและหลงใหลในกีฬามวยไทย เดินทางเข้าในประเทศไทยเพื่อศึกษาและเรียนรู้ศิลปะมวยไทยถือเป็นโอกาสอันดีของประเทศในการกระตุ้นเศรษฐกิจ

จากการศึกษาผลการวิจัยและบทความวิชาการที่เกี่ยวข้องกับปัญหาและอุปสรรคการค้าเนินธุรกิจมวยไทย พบว่า การทำธุรกิจมวยไทยในปัจจุบันมีคู่แข่งเป็นจำนวนมาก รวมถึงค่าเช่าที่ดินและอุปกรณ์สิ่งก่อสร้างมีราคาสูง ตลอดจนบุคลากรขาดทักษะการใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสาร การกำหนดราคา ในการเข้าร่วมกิจกรรมด้านมวยไทยไม่เป็นมาตรฐานเดียวกัน (รายาศิต เต็งกุศลย์มาน

และคณะ, 2554: บทคัดย่อ) อีกทั้งคนทั่วไปยังมีทัศนคติที่มีต่อกีฬามวยไทยว่าเป็นกีฬาความรุนแรงเป็นการพนัน และอุปสรรคการฝึกซ้อมมีกลิ่นอับมาตรฐานครูมวยไทย ค่ายมวยและอุปกรณ์การฝึกซ้อมไม่ได้มาตรฐาน ระบบการประชาสัมพันธ์ที่ขาดประสิทธิภาพ (วุฒินันท์ สังข์อ่อง, 2555: 52) อีกทั้งความอ่อนแอในการบริหารค่ายมวยที่มีประสิทธิภาพทั้งในด้านการระดมเงินทุน การฝึกซ้อมนักกีฬา การสร้างแฟนคลับการหารายได้ การตลาดและการหาผู้สนับสนุน เนื่องจากขาดผู้บริหารและบุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญในการดำเนินการค่ายมวยแบบมืออาชีพอย่างแท้จริง รวมถึงสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น อัฒจันทร์ที่นั่งดู ห้องน้ำห้องส้วม การรักษาความปลอดภัย การป้องกันอุบัติเหตุยังไม่ได้มาตรฐาน (วินัย พูลศรี, 2554: 57-59) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเรียนรู้มวยไทย ภาษาในการสื่อสารเป็นปัญหาที่สำคัญสำหรับการให้บริการแก่ลูกค้าชาวต่างชาติ ซึ่งในอดีตนั้นชาวต่างชาติได้เข้ามาฝึกอบรมมวยไทย เรียนรู้ศิลปะมวยไทย แต่พบปัญหาในด้านภาษาจึงทำให้ชาวต่างชาติไม่สามารถเข้าใจถึงกีฬามวยไทยได้อย่างถ่องแท้ ตลอดจนการบริหารจัดการการสอนมวยไทยเชิงธุรกิจ เครือข่ายธุรกิจขาดระบบการเชื่อมโยง ขาดบุคลากรที่เกี่ยวข้องที่มีความรู้ความสามารถทั้งนักธุรกิจมืออาชีพ (ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล, 2553: 5)

ดังนั้นการดำเนินการธุรกิจมวยไทยให้มีประสิทธิภาพ ต้องคำนึงถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในด้านต่างๆ และจากความสำคัญของปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความคาดหวังของลูกค้าชาวต่างชาติที่มีต่อคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย ซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะนำมาใช้ในการวางแผนการให้บริการตอบสนองความต้องการของลูกค้า เพื่อส่งผลให้การปฏิบัติงาน

ธุรกิจมวยไทย การพัฒนาและบริหารจัดการค่ายมวยไทยให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคาดหวังของลูกค้าชาวต่างชาติที่มีต่อคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย
2. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังด้านคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร (Population) ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ชาวต่างชาติที่สมัครเข้าเป็นสมาชิกของค่ายมวยไทยในเขตกรุงเทพมหานครที่เปิดให้บริการแก่ชาวต่างชาติ จำนวน 1,375 คน โดยข้อมูลได้จากการสำรวจสมาชิกในการเข้ารับบริการค่ายมวยไทยจนถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2557
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ชาวต่างชาติที่สมัครเข้าเป็นสมาชิกของค่ายมวยไทยที่เปิดให้บริการแก่ชาวต่างชาติในเขตกรุงเทพมหานคร โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Taro Yamane (ประสพชัย พสุนนท์, 2554: 43) โดยคำนวณประชากรใช้ระดับความเชื่อมั่น 95% ค่าความผิดพลาดสูงสุดที่จะเกิดขึ้น .05 ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 310 คน ซึ่งทำการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบมีระบบ (Systematic Random Sampling)
3. ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ตัวแปรต้น (Independent Variables) คือ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และทวีปที่เดินทางมา 2) ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด ประกอบด้วย

ด้านสินค้าและบริการ ด้านบุคลากร ด้านราคา ด้านสถานที่ และด้านการส่งเสริมการตลาด ตัวแปรตาม (Dependent Variables) ได้แก่ ความคาดหวัง ด้านคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย ประกอบด้วย ความเป็นรูปธรรมของบริการ ความน่าเชื่อถือ การตอบสนองความต้องการ การให้ความมั่นใจ และการเอาใจใส่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถาม (Questionnaires) โดยมีคำถามชนิดเลือกตอบเป็นเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการรวบรวมข้อมูลที่ได้จากทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วนำมาสร้างข้อคำถามในแบบสอบถาม โดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน มีค่าเท่ากับ .860 และความค่าเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาคอัลฟา (Cronbach's Alpha) มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .938 ซึ่งแสดงว่าเครื่องมือในการวิจัยมีคุณภาพสามารถนำไปใช้ได้ โดยลักษณะของแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลลักษณะประชากรศาสตร์ เพื่อสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และทวีปที่เดินทางมา ลักษณะคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) จำนวน 6 ข้อ และเป็นคำถามปลายเปิด จำนวน 1 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังของลูกค้าชาวต่างชาติ ประกอบด้วย ด้านสินค้า ด้านบุคลากร ด้านราคา ด้านสถานที่ และ

ด้านการส่งเสริมการตลาด ลักษณะคำถามเป็นมาตราประเมินค่าตามแบบของลิเคิร์ท (Likert Rating Scale) โดยแบ่งระดับความคาดหวังออกเป็น 5 ระดับ จำนวน 23 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความคาดหวังของลูกค้าชาวต่างชาติต่อคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย โดยวัดระดับความคาดหวังของลูกค้าชาวต่างชาติ 5 ด้าน ได้แก่ 1) ความเป็นรูปธรรมของบริการ 2) ความน่าเชื่อถือ 3) การตอบสนองความต้องการ 4) การให้ความมั่นใจ 5) การเอาใจใส่ ลักษณะคำถามเป็นมาตราประเมินค่าตามแบบของลิเคิร์ท (Likert Rating Scale) โดยแบ่งระดับความคาดหวังออกเป็น 5 ระดับ จำนวน 29 ข้อ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติอนุมาน (Inductive statistic) ได้แก่ การวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุโดยใช้เทคนิควิธีแบบขั้นตอน (Multiple Regression-Stepwise)

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยความคาดหวังของลูกค้าชาวต่างชาติที่มีต่อคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. ข้อมูลลักษณะประชากรศาสตร์ของลูกค้าชาวต่างชาติที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 25-35 ปี สถานภาพโสด ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี อาชีพเป็นนักกีฬา

สมัครเล่นและอื่นๆ รายได้ต่อเดือนระหว่าง 2,501-3,500 ดอลลาร์ และเดินทางมาจากประเทศในกลุ่มทวีปยุโรป

2. ความคาดหวังต่อคุณภาพการให้บริการของลูกค้าชาวต่างชาติ พบว่า มีความคาดหวังต่อคุณภาพการให้บริการโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง

ที่สุด โดยมีความคาดหวังต่อคุณภาพการให้บริการในด้านการเอาใจใส่ เป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาได้แก่ด้านการให้ความมั่นใจ ด้านการตอบสนองความต้องการ ด้านความเป็นรูปธรรมของบริการ และด้านความน่าเชื่อถือ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด

ความคาดหวังต่อคุณภาพการให้บริการ	n = 310		ระดับความคาดหวัง	ลำดับที่
	$\bar{X}$	S.D.		
ความเป็นรูปธรรมของบริการ	4.22	0.800	สูงที่สุด	4
ความน่าเชื่อถือ	4.14	0.853	สูง	5
การตอบสนองความต้องการ	4.27	0.895	สูงที่สุด	3
การให้ความมั่นใจ	4.29	0.840	สูงที่สุด	2
การเอาใจใส่	4.33	0.853	สูงที่สุด	1
ค่าเฉลี่ยโดยรวม	4.25	0.848	สูงที่สุด	

จากตารางที่ 1 ผลความคาดหวังต่อคุณภาพการให้บริการของลูกค้าชาวต่างชาติ สามารถพิจารณาออกเป็นรายด้านโดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ด้านความเป็นรูปธรรมของบริการ ภาพรวมอยู่ในระดับสูงที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ลูกค้าชาวต่างชาติมีระดับความคาดหวังอยู่ในระดับสูงที่สุด จำนวน 2 ข้อ และระดับสูง จำนวน 3 ข้อ โดยมีระดับความคาดหวังต่อสถานที่ฝึกมวยไทย มีความสะอาด เป็นระเบียบ และบรรยากาศดีสูงที่สุด รองลงมา มีระดับความคาดหวังต่อครูมวยแต่งกายเหมาะสม สะอาด และทะมัดทะแมง มีอุปกรณ์ฝึกมวยไทยที่ได้มาตรฐานครบถ้วน พร้อมใช้งาน มีสถานที่ฝึกมวยไทยตั้งอยู่ในทำเลที่สะดวกในการเดินทางและมีสิ่งอำนวยความสะดวกบริการ เช่น ห้องพัก ตู้ล็อกเกอร์ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย คอมพิวเตอร์ ตามลำดับ

2.2 ด้านความน่าเชื่อถือ ภาพรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ลูกค้าชาวต่างชาติมีระดับความคาดหวังอยู่ในระดับสูงที่สุดจำนวน 2 ข้อ และระดับสูง จำนวน 4 ข้อ โดยมีระดับความคาดหวังต่อค่ายมวยสร้างความเชื่อถือให้กับผู้ใช้บริการได้เป็นอย่างดีสูงที่สุด รองลงมา ครูมวยมีความสามารถเป็นที่ยอมรับในวงการมวย เช่น เคยเป็นแชมป์เป็นมวยไทย ได้รับการบริการตรงกับความต้องการของตัวเอง ครูมวยที่มีความตั้งใจและใส่ใจในรายละเอียดของบริการทุกด้าน ครูมวยสามารถใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารเป็นอย่างดีและค่ายมวยสามารถเข้าใช้บริการได้ตลอดเวลา ตามลำดับ

2.3 ด้านการตอบสนองความต้องการ ภาพรวมอยู่ในระดับสูงที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ลูกค้าชาวต่างชาติมีระดับความคาดหวังอยู่ใน

ระดับสูงสุด จำนวน 3 ข้อ และระดับสูง จำนวน 2 ข้อ โดยมีระดับความคาดหวังต่อค่ายมวยไทย เต็มใจและอุทิศเวลาในการให้บริการอย่างเต็มที่ และค่ายมวยไทยตอบสนองความต้องการของลูกค้า อย่างรวดเร็วสูงสุด รองลงมาค่ายมวยปฏิบัติต่อ ผู้รับบริการเป็นอย่างดี มีการติดต่อประสานงานอย่าง ต่อเนื่องก่อนและหลังรับบริการ และเวลาที่ให้บริการ เป็นเวลาที่สะดวกสำหรับผู้ใช้บริการ ตามลำดับ

2.4 ด้านการให้ความมั่นใจภาพรวม อยู่ในระดับสูงสุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ลูกค้าชาวต่างชาติมีระดับความคาดหวังอยู่ในระดับ สูงที่สุด จำนวน 3 ข้อ และระดับสูง จำนวน 1 ข้อ โดยมีระดับความคาดหวังต่อการประเมินผลความรู้ และทักษะมวยไทยอย่างเป็นรูปธรรมสูงสุด รองลงมา มีระดับความคาดหวังต่อการบ่งบอกถึงความสามารถ ของครูมวย เห็นความสำคัญและความต้องการของ ผู้รับบริการเป็นหลัก และมีข้อมูลและโปรแกรมการ ฝึกแสดงให้เห็นอย่างชัดเจน ตามลำดับ

2.5 ด้านการเอาใจใส่ภาพรวมอยู่ใน ระดับสูงสุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ลูกค้า ชาวต่างชาติมีระดับความคาดหวังอยู่ในระดับสูงสุด จำนวน 3 ข้อ และระดับสูง จำนวน 1 ข้อ โดยมีระดับ ความคาดหวังจะได้รับความช่วยเหลือทันทีเมื่อมี ความต้องการสูงสุด รองลงมา มีระดับความคาดหวัง ต่อการมีความสุภาพอ่อนโยนและเต็มใจในการ ให้บริการ ค่ายมวยจัดผู้ดูแลให้คำแนะนำก่อน ระหว่าง และหลังการฝึก และมีการต้อนรับทันทีเมื่อเข้ามาถึง ค่ายมวย ตามลำดับ

3. ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด ด้านสินค้า และบริการ ปัจจัยด้านบุคลากร ปัจจัยด้านสถานที่ ปัจจัยด้านราคา และปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาด ร่วมกันทำนายความคาดหวังของลูกค้าชาวต่างชาติ ที่มีต่อคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย ใช้การ วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณตามลำดับความสำคัญ ของตัวแปรที่นำเข้าสมการ (Stepwise Multiple Regression Analysis) ผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 2-6

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ถดถอยพหุคูณปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดกับคุณภาพการให้บริการ ของค่ายมวยไทย ด้านความเป็นรูปธรรมของบริการ (Y_u)

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์ การถดถอยไม่ ปรับมาตรฐาน	ค่าสัมประสิทธิ์ การถดถอย ปรับมาตรฐาน	t	Sig.
ค่าคงที่	.860		4.429**	.000
ด้านบุคลากร (X_2)	.307	.369	7.627**	.000
ด้านการส่งเสริมการตลาด (X_5)	.241	.322	6.918**	.000
ด้านสถานที่ (X_4)	.147	.146	2.674**	.008
ด้านราคา (X_3)	.138	.159	3.300**	.001
R = .715 SE _{est} = .408 F = 79.760				
R ² = .511 Adjusted R ² = .505 Sig. of F = .000**				

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 2 การทดสอบนัยสำคัญของค่าสหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปรอิสระที่ดีกับตัวแปรตามโดยใช้การทดสอบเอฟ (F-test) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าสมการที่สร้างขึ้นใช้ได้ และผลการทดสอบค่าที (t) พบว่า ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณดังกล่าวมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อยู่ 4 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ด้านการส่งเสริมการตลาด ด้านสถานที่ และด้านราคา แสดงว่าตัวแปรพยากรณ์

ทั้ง 4 ด้าน สามารถร่วมอธิบายความสัมพันธ์ตัวแปรอิสระที่ส่งผลต่อตัวแปรตามได้ร้อยละ 50.5 (Adjusted $R^2 = .505$) และสามารถเขียนสมการการถดถอยเชิงพหุได้ 2 ลักษณะ ดังนี้

$$\text{สมการการถดถอยเชิงพหุคะแนนดิบ } Y = .860 + .307X_2^{**} + .241X_5^{**} + .147X_4^{**} + .138X_3^{**}$$

$$\text{สมการการถดถอยเชิงพหุคะแนนมาตรฐาน } Z = .369Z_2^{**} + .322Z_5^{**} + .146Z_4^{**} + .159Z_3^{**}$$

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ถดถอยพหุคูณปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดกับคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย ด้านความน่าเชื่อถือ (Y_6)

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยไม่ปรับมาตรฐาน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยปรับมาตรฐาน	t	Sig.
ค่าคงที่	1.343		8.133**	.000
ด้านบุคลากร (X_2)	.431	.551	13.424**	.000
ด้านการส่งเสริมการตลาด (X_5)	.268	.380	9.262**	.000
R = .698 SE _{est} = .39290 F = 146.224				
R ² = .488 Adjusted R ² = .485 Sig. of F = .000*				

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 3 การทดสอบนัยสำคัญของค่าสหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปรพยากรณ์ที่ดีกับตัวแปรเกณฑ์โดยใช้การทดสอบเอฟ (F-test) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าสมการที่สร้างขึ้นใช้ได้ และผลการทดสอบค่าที (t) พบว่า ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณดังกล่าวมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อยู่ 2 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ด้านการส่งเสริมการตลาด แสดงว่าตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 2 ด้าน สามารถร่วม

อธิบายความสัมพันธ์ตัวแปรอิสระที่ส่งผลต่อตัวแปรตามได้ร้อยละ 48.5 (Adjusted $R^2 = .485$) และสามารถเขียนสมการการถดถอยเชิงพหุได้ 2 ลักษณะ ดังนี้

$$\text{สมการการถดถอยเชิงพหุคะแนนดิบ } Y = 1.343 + .431X_2^{**} + .268X_5^{**}$$

$$\text{สมการการถดถอยเชิงพหุคะแนนดิบ } Z = .551Z_2^{**} + .380Z_5^{**}$$

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ถดถอยพหุคูณปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดกับคุณภาพการให้บริการของ
ค่ายมวยไทย ด้านการตอบสนองความต้องการ (Y_0)

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์ การถดถอยไม่ ปรับมาตรฐาน	ค่าสัมประสิทธิ์ การถดถอย ปรับมาตรฐาน	t	Sig.
ค่าคงที่	1.720		6.527**	.000
ด้านบุคลากร (X_2)	.309	.323	6.051**	.000
ด้านการส่งเสริมการตลาด (X_5)	.210	.245	4.528**	.000
ด้านสถานที่ (X_4)	.116	.116	2.015*	.045
$R = .692$ $SE_{est} = .583$ $F = 32.650$				
$R^2 = .542$ Adjusted $R^2 = .435$ Sig. of $F = .000^*$				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4 การทดสอบนัยสำคัญของค่าสหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปรพยากรณ์ที่ติดกับตัวแปรเกณฑ์โดยใช้การทดสอบเอฟ (F-test) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า สมการที่สร้างขึ้นใช้ได้ และผลการทดสอบค่าที (t) พบว่า ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณดังกล่าวมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อยู่ 2 ด้าน คือ ด้านบุคลากร และด้านการส่งเสริมการตลาด และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ด้านราคา แสดงว่าตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 3 ด้าน สามารถ

ร่วมอธิบายความสัมพันธ์ตัวแปรอิสระที่ส่งผลต่อตัวแปรตามได้ร้อยละ 43.5 (Adjusted $R^2 = .435$) และสามารถเขียนสมการการถดถอยเชิงพหุได้ 2 ลักษณะ ดังนี้

$$\text{สมการการถดถอยเชิงพหุคะแนนดิบ } Y = 1.720 + .309X_2^{**} + .210X_5^{**} + .116X_3^{*}$$

$$\text{สมการการถดถอยเชิงพหุคะแนนมาตรฐาน } Z = .323Z_2^{**} + .245Z_5^{**} + .116Z_3^{*}$$

ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ถดถอยพหุคูณปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดกับคุณภาพการให้บริการ
ของค่ายมวยไทย ด้านการให้ความมั่นใจ (Y_0)

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์ การถดถอยไม่ ปรับมาตรฐาน	ค่าสัมประสิทธิ์ การถดถอย ปรับมาตรฐาน	t	Sig.
ค่าคงที่	1.221		9.315**	.000
ด้านบุคลากร (X_2)	.277	.340	6.652**	.000
ด้านการส่งเสริมการตลาด (X_5)	.248	.273	5.338**	.000
$R = .755$ $SE_{est} = .56726$ $F = 40.138$				
$R^2 = .507$ Adjusted $R^2 = .502$ Sig. of $F = .000^{**}$				

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 5 การทดสอบนัยสำคัญของค่าสหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปรพยากรณ์ที่ดีกับตัวแปรเกณฑ์โดยใช้การทดสอบเอฟ (F-test) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า สมการที่สร้างขึ้นใช้ได้ และผลการทดสอบค่าที (t) พบว่า ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณดังกล่าวมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 อยู่ 2 ด้าน คือ ด้านการส่งเสริมการตลาด และด้านบุคลากร แสดงว่าตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 2 ด้าน สามารถ

ร่วมอธิบายความสัมพันธ์ตัวแปรอิสระที่ส่งผลต่อตัวแปรตามได้ร้อยละ 50.2 ($\text{Adjusted } R^2 = .502$) และสามารถเขียนสมการการถดถอยเชิงพหุได้ 2 ลักษณะดังนี้

$$\text{สมการการถดถอยเชิงพหุคะแนนดิบ } Y = 1.221 + .277X_5^{**} + .248X_2^{**}$$

$$\text{สมการการถดถอยเชิงพหุคะแนนมาตรฐาน } Z = .340Z_5^{**} + .273Z_2^{**}$$

ตารางที่ 6 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ถดถอยพหุคูณปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดกับคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย ด้านความเอาใจใส่ (Y_6)

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยไม่ปรับมาตรฐาน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยปรับมาตรฐาน	t	Sig.
ค่าคงที่	1.378		8.487**	.000
ด้านบุคลากร (X_2)	.137	.138	2.239*	.026
ด้านการส่งเสริมการตลาด (X_5)	.187	.197	3.452**	.001
ด้านราคา (X_3)	.162	.189	3.279**	.001
$R = .674$ $SE_{est} = .619$ $F = 16.621$				
$R^2 = .540$ $\text{Adjusted } R^2 = .432$ $\text{Sig. of } F = .000^*$				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 6 การทดสอบนัยสำคัญของค่าสหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปรพยากรณ์ที่ดีกับตัวแปรเกณฑ์โดยใช้การทดสอบเอฟ (F-test) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าสมการที่สร้างขึ้นใช้ได้ และผลการทดสอบค่าที (t) พบว่า ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณดังกล่าวมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อยู่ 1 ด้าน คือ ด้านบุคลากร และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ ด้านการส่งเสริมการตลาด และด้านราคา แสดงว่าตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 3 ด้าน สามารถ

ตัวแปรตามได้ร้อยละ 43.2 ($R^2 = .432$) และสามารถเขียนสมการการถดถอยเชิงพหุได้ 2 ลักษณะ ดังนี้

$$\text{สมการการถดถอยเชิงพหุคะแนนดิบ } Y = 1.378 + .137X_2^* + .187X_5^{**} + .162X_3^{**}$$

$$\text{สมการการถดถอยเชิงพหุคะแนนมาตรฐาน } Z = .138Z_2^* + .197Z_5^{**} + .189Z_3^{**}$$

จากผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดกับคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย ซึ่งประกอบด้วย ด้านความรูปธรรมของบริการ ความน่าเชื่อถือ การตอบสนอง

ความต้องการ การให้ความมั่นใจ และการเอาใจใส่ ที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพการให้บริการภาพรวม
ผู้วิจัยขอเสนอปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ถดถอยพหุคูณปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดกับคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทยภาพรวม (Y_{total})

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์ การถดถอยไม่ ปรับมาตรฐาน	ค่าสัมประสิทธิ์ การถดถอย ปรับมาตรฐาน	t	Sig.
ค่าคงที่	1.700		10.194**	.000
ด้านบุคลากร (X_2)	.299	.424	9.276**	.000
ด้านการส่งเสริมการตลาด (X_5)	.231	.364	7.891**	.000
ด้านราคา (X_3)	.105	.143	2.904**	.004
R = .668 SE _{est} = .369 F = 82.382				
R ² = .447 Adjusted R ² = .441 Sig. of F = .000*				

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 7 การทดสอบนัยสำคัญของค่าสหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปรพยากรณ์ที่ติดกับตัวแปรเกณฑ์โดยใช้การทดสอบเอฟ (F-test) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าสมการที่สร้างขึ้นใช้ได้ และผลการทดสอบค่าที (t) พบว่า ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณดังกล่าวมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 อยู่ 3 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ด้านการส่งเสริมการตลาด และด้านราคา แสดงว่าตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 3 ด้านสามารถร่วมอธิบายความสัมพันธ์ตัวแปรอิสระที่ส่งผลต่อตัวแปรตามได้ร้อยละ 44.1 (Adjusted R² = .441) และสามารถเขียนสมการการถดถอยเชิงพหุได้ 2 ลักษณะดังนี้

$$\text{สมการการถดถอยเชิงพหุคะแนนดิบ } Y = 1.700 + .299X_2^{**} + .231X_5^{**} + .105X_3^{**}$$

$$\text{สมการการถดถอยเชิงพหุคะแนนมาตรฐาน } Z = .424Z_2^{**} + .364Z_5^{**} + .143Z_3^{**}$$

อภิปรายผล

จากการวิจัยความคาดหวังของลูกค้าชาวต่างชาติที่มีต่อคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย ผู้วิจัยขออภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

1. จากผลการศึกษาความคาดหวังของลูกค้าชาวต่างชาติที่มีต่อคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย พบว่า ความคาดหวังต่อคุณภาพการให้บริการในภาพรวม ประกอบด้วย ด้านความเป็นรูปธรรมของบริการ ด้านความน่าเชื่อถือ ด้านการตอบสนองความต้องการ ด้านการให้ความมั่นใจและด้านการเอาใจใส่ ตามเกณฑ์เครื่องมือประเมินคุณภาพบริการของพาราสุรามาน (Parasuraman et al., 1988) ทั้ง 5 ด้าน ภาพรวมอยู่ในระดับความคาดหวังสูงที่สุด จากความคาดหวังสูงที่สุดซึ่งสอดคล้องกับ ชเมนเนอร์ (Schmenner, 1995) ได้กล่าวถึง หากการรับรู้ในบริการที่ได้รับมีน้อยกว่าความคาดหวังก็จะทำให้

ผู้รับบริการมองคุณภาพการให้บริการนั้นดีดล หรือรับรู้ว่าการบริการนั้นไม่มีคุณภาพเท่าที่ควร ดังที่ผลการวิจัยในภาพรวมมีระดับความคาดหวังสูงที่สุดนั่นเอง

แต่เมื่อพิจารณาคุณภาพการให้บริการออกเป็นรายด้าน ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพการให้บริการด้านการเอาใจใส่ มีความคาดหวังต่อคุณภาพการให้บริการมาเป็นอันดับหนึ่ง จะเห็นได้ว่าลูกค้าชาวต่างชาติมีความคาดหวังด้านการเอาใจใส่จากค้ายมวยไทยมาเป็นอันดับแรก ซึ่งประกอบด้วยการเอาใจใส่เกี่ยวกับการต้อนรับทันทีเมื่อมาถึงค้ายมวย การจัดผู้ดูแลให้คำแนะนำทั้งก่อนและหลังการฝึกมวยไทยอย่างใกล้ชิด การมีความสุข อ่อนโยนและเต็มใจในการให้บริการ และการให้การช่วยเหลือทันทีเมื่อต้องการ การตอบสนองต่อความคาดหวังเหล่านี้ อาจส่งผลให้เกิดความประทับใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิมลรัตน์ หงส์ทอง (2555: 82-83) ได้ศึกษาความคาดหวังและการรับรู้คุณภาพการให้บริการลูกค้าธนาคารออมสิน สาขาวัชรพล ผลการศึกษา พบว่าข้อเสนอแนะในการพัฒนาคุณภาพการให้บริการด้านการเอาใจใส่ลูกค้าโดยให้ความสำคัญด้านความคาดหวังต่อคุณภาพบริการกับเรื่องพนักงานพยายามเข้าใจความต้องการของลูกค้ามากที่สุด

ดังนั้นแสดงให้เห็นว่าพนักงานควรให้บริการผู้ใช้บริการทุกคน โดยผู้ใช้บริการทุกคนจะได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกันไม่มีการแบ่งแยกกีดกันใน การให้บริการยึดหลักความเสมอภาพ บริการที่ดีนั้นจะต้องให้แก่ผู้ใช้บริการทุกคนอย่างเสมอภาคและเท่าเทียมไม่มีการใช้สิทธิพิเศษแก่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลใด ส่วนความคาดหวังต่อคุณภาพการให้บริการด้านการให้ความมั่นใจ มีความคาดหวังอยู่ในระดับสูงที่สุด กล่าวคือ ลูกค้าชาวต่างชาติให้ความสำคัญและ

ความคาดหวังด้านการให้ความมั่นใจ ซึ่งประกอบด้วย การแสดงข้อมูลและโปรแกรมการฝึกที่แสดงให้เห็นอย่างชัดเจน มีการประเมินผลความรู้และทักษะมวยไทยอย่างเป็นรูปธรรม รวมถึงสมรรถนะความสามารถของครูมวยและค้ายมวยยังต้องเห็นความสำคัญของลูกค้าและความต้องการของลูกค้าเป็นหลัก สอดคล้องกับงานวิจัยของ รุ่งอรุณ สุทธิพงษ์ (2557: 165) รองลงมาความคาดหวังต่อคุณภาพการให้บริการด้านการตอบสนองความต้องการ อยู่ในระดับคาดหวังสูงที่สุด โดยมีความคาดหวังในเรื่องเกี่ยวกับค้ายมวยไทยต้องเต็มใจและอุทิศเวลาการให้บริการอย่างเต็มที่ ควรมีการปฏิบัติตนต่อลูกค้าเป็นอย่างดี ค้ายมวยต้องมีการตอบสนองความต้องการของลูกค้าอย่างรวดเร็ว การติดต่อประสานงานอย่างต่อเนื่อง ทั้งก่อนและหลังการรับบริการและเวลาในการเปิดให้บริการเป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับลูกค้า สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อนุวัฒน์ ถืออยู่ (2554: 156) ได้ศึกษาเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพค้ายมวยไทยในประเทศไทย พบว่าเกณฑ์มาตรฐานประกอบด้วย 9 ด้าน คือ 1) มาตรฐานด้านการบริหารค้ายมวยไทย 2) มาตรฐานด้านการฝึกซ้อมและอุปกรณ์การฝึกซ้อม 3) มาตรฐานด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีกีฬาในการพัฒนาสมรรถนะนักมวยไทย 4) มาตรฐานด้านการอนุรักษ์และเผยแพร่ศิลปะมวยไทย 5) มาตรฐานด้านการจัดการสถานที่ อุปกรณ์อำนวยความสะดวกที่ฝึกและความปลอดภัยให้แก่ก้มวย 6) มาตรฐานด้านการส่งเสริมความรู้และการพัฒนาตนเองให้กับนักมวยและบุคลากรที่เกี่ยวข้องภายในค้ายมวย 7) มาตรฐานด้านการจัดการในการแข่งขันของนักมวย 8) มาตรฐานด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบและแนวทางพระราชบัญญัติกีฬามวย พ.ศ. 2542 9) มาตรฐานด้านเกียรติประวัติค้ายมวยไทย ความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของเกณฑ์มาตรฐาน

คุณภาพค่ายมวยไทย

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับด้านความเป็นรูปธรรมของบริการของการให้บริการลูกค้าชาวต่างชาติมีความคาดหวังมาเป็นอันดับสี่ มีระดับความคาดหวังสูงสุด สามารถอธิบายได้ว่าลูกค้ามีความคาดหวังต่อคุณภาพการให้บริการด้านนี้เกี่ยวกับเรื่องการให้ความสำคัญเรื่องของสถานที่ฝึกมวยไทยที่มีความสะอาด เป็นระเบียบ บรรยากาศดี ครูมวยแต่งกายเหมาะสม สะอาดและทะมัดทะแมง มีอุปกรณ์การฝึกที่เอื้อและมีมาตรฐานพร้อมต่อการใช้งาน ที่ตั้งควรอยู่ในทำเลที่สามารถเดินทางสะดวกและการจัดสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น การจัดห้องพัก ตู้เก็บสัมภาระส่วนตัว ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า และอินเทอร์เน็ตไร้สาย และความคาดหวังต่อคุณภาพการให้บริการด้านความน่าเชื่อถือมีความคาดหวังของลูกค้าชาวต่างชาติมีเป็นอันดับสุดท้าย ซึ่งอยู่ในระดับความคาดหวังสูงเพียงด้านเดียว ในด้านนี้จะมีมีความคาดหวังว่าครูมวยมีความสามารถใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารเป็นอย่างดี ครูมวยมีความสามารถเป็นที่ยอมรับในวงการมวย เช่น เคยเป็นแชมป์เปียนมวยไทย เป็นต้น

ผลการศึกษาสามารถสรุปได้ว่าความคาดหวังต่อคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย จะเห็นว่าลูกค้าชาวต่างชาติมีความคาดหวังให้ค่ายมวยเอาใจใส่ลูกค้าเป็นอันดับแรก เพื่อทำให้เกิดความประทับใจและเกิดความจงรักภักดีแก่ลูกค้าในการกลับมาใช้บริการอีก

2. จากการศึกษาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังด้านคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย พบว่า ตัวแปรปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดด้านบุคลากร ด้านการส่งเสริมการตลาด และด้านราคามีอิทธิพลในทางบวกต่อตัวแปรคุณภาพการให้บริการ อิทธิพลระหว่างตัวแปร

ดังกล่าวแสดงให้เห็นทราบถึงความแปรผันระหว่างปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดด้านบุคลากร ด้านการส่งเสริมการตลาด และด้านราคากับคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย กล่าวคือ หากผู้ประกอบการค่ายมวยไทยมีแนวทางการพัฒนาด้านบุคลากร ด้านการส่งเสริมการตลาด และด้านราคาของค่ายมวยไทยย่อมส่งผลให้เกิดคุณภาพการให้บริการที่ตอบสนองความคาดหวังของลูกค้าชาวต่างชาติได้เช่นกัน ฉะนั้นปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดทั้ง 3 ด้าน สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทยภาพรวม และเมื่อพิจารณาอิทธิพลตัวแปรปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดกับคุณภาพการให้บริการโดยจำแนกเป็นรายด้านดังนี้

ปัจจัยส่วนประสมทางด้านตลาดกับตัวแปรคุณภาพการให้บริการด้านความรูปธรรมของบริการพบว่า ตัวแปรปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดด้านสถานที่ ด้านบุคลากร ด้านการส่งเสริมการตลาด และด้านราคามีอิทธิพลต่อตัวแปรคุณภาพการให้บริการด้านความรูปธรรมของบริการ อิทธิพลระหว่างตัวแปรดังกล่าวแสดงให้เห็นทราบถึงความแปรผันระหว่างปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดด้านสถานที่ ด้านบุคลากร ด้านการส่งเสริมการตลาด และด้านราคากับคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย ส่วนตัวแปรปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดด้านบุคลากร และด้านการส่งเสริมการตลาดมีอิทธิพลต่อตัวแปรคุณภาพการให้บริการด้านความน่าเชื่อถือ ตัวแปรปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดด้านบุคลากร ด้านการส่งเสริมการตลาด และด้านราคามีอิทธิพลต่อตัวแปรคุณภาพการให้บริการด้านการตอบสนองความต้องการ ตัวแปรปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดด้านการส่งเสริมการตลาด และด้านบุคลากรมีอิทธิพลต่อตัวแปรคุณภาพการให้บริการด้านการให้ความ

มั่นใจ และตัวแปรปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด ด้านราคา ด้านบุคลากร และด้านการส่งเสริมการตลาด มีอิทธิพลต่อตัวแปรคุณภาพการให้บริการด้านการเอาใจใส่

จากผลการวิจัยดังกล่าวผู้วิจัยได้ตั้งข้อสังเกตว่าปัจจัยด้านบุคลากรมีอิทธิพลกับคุณภาพการให้บริการภาพรวมมาเป็นอันดับแรกซึ่งทำให้เห็นว่าการพัฒนาบุคลากรในองค์กรทุกองค์กรมีความสำคัญเป็นอย่างมาก กล่าวคือการพัฒนาทรัพยากรบุคคลเป็นปัจจัยหนึ่งที่ต้องคำนึงถึงความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะทรัพยากรบุคคลเปรียบเสมือนสินทรัพย์ที่ทรงคุณค่ามากที่สุดขององค์กร เป็นกลยุทธ์หนึ่งที่สามารถสร้างความได้เปรียบเชิงการแข่งขันขององค์กร ในส่วนของการพัฒนาบุคลากรด้านมวยไทย ควรมีการพัฒนาสมรรถนะและทักษะการสอนมวยไทย การพัฒนาบุคลิกภาพของครูมวยไทยให้มีบุคลิกภาพที่ดีการอบรมให้ครูมวยทราบวัฒนธรรมและมารยาทที่พึงปฏิบัติต่อลูกค้าชาวต่างชาติ รวมถึงพัฒนาการใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารกับลูกค้าชาวต่างชาติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ รุ่งอรุณ สุทธิพงศ์ (2557: 7) กล่าวว่า ผู้ที่สนใจในการฝึกมวยไทยโดยเฉพาะชาวต่างประเทศให้ความสำคัญต่อคุณลักษณะพื้นฐานของครูมวยไทยคือ มีอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป มีประสบการณ์ด้านมวยไทยอย่างน้อย 5 ปีขึ้นไป การศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษาเป็นยอดนักมวยไทยที่มีตำแหน่งแชมป์เนชันมาก่อน และควรมีประกาศนียบัตรรับรองสมรรถนะครูมวยไทยจากสถาบันที่มีชื่อเสียงและเชื่อถือได้

ดังนั้นผู้ประกอบการค่ายมวยจึงควรให้ความสำคัญในการพัฒนาศักยภาพบุคลากรให้เป็นที่ยอมรับของลูกค้าชาวต่างชาติ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วินัย พูลศรี (2555: 319) พบว่า การพัฒนาบุคลากรที่เกี่ยวข้องแบบครบวงจร โดยมี

รูปแบบบริหารจัดการเริ่มจัดทำแผนพัฒนาแบบครบวงจร จัดอบรมบุคลากรทุกระดับ นำหลักการทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีการกีฬาพัฒนาทักษะมวยไทย จัดตั้งสถาบันการผลิตพัฒนาบุคลากร จัดทำระบบฐานข้อมูลสารสนเทศ รัฐบาลกำหนดนโยบายเชิงรุกองค์กรมวยไทยอาชีพ ภาครัฐ เอกชน กำหนดทิศทางการบริหารจัดการพัฒนาร่วมกันอย่างเป็นระบบ ผลการวิจัยของ ชาญณรงค์ สุหงษา (2557: 147) พบว่า ควรมีการส่งเสริมค่ายมวยให้มีมาตรฐานด้วยการส่งเสริมและพัฒนานักมวยให้เป็นแบบอย่างที่ดี หัวหน้าค่ายมวยไทยควรเสริมสร้างทักษะความเป็นผู้นำ หัวหน้าค่ายมวยไทยควรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกค้า ค่ายมวยไทยควรกำกับดูแลนักมวยอย่างใกล้ชิด

ปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาดมีอิทธิพลกับคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทยเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลมาเป็นอันดับสอง ทำให้ทราบว่า การส่งเสริมการตลาดได้แก่กิจกรรมที่นอกเหนือจากการเข้าใช้บริการในค่ายมวยไทยของลูกค้าชาวต่างชาติ ค่ายมวยไทยต้องมีการประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับงานวิจัยของ วีระ กังฉปศิริพันธ์ (2557: 158) กล่าวว่า การประชาสัมพันธ์ต้องมีการบูรณาการการทำงานที่ชัดเจน มีการจัดกิจกรรมทางวัฒนธรรมและสังคมกับต่างประเทศ การสร้างรูปแบบกิจกรรมเผยแพร่สู่ต่างประเทศ มีการจัดกิจกรรมการตลาดราคาบริการช่วงโลว์ซีซั่น รวมถึงมีการบริการเสริม นอกเหนือการฝึกมวยไทยเช่น การท่องเที่ยว และการนวดแผนไทย เป็นต้น

ดังที่ รายนิด เต็งกุศลย์มาน (2550) ได้ศึกษามวยไทยเพื่อการท่องเที่ยว พบว่า ชาวต่างชาติมีความพึงพอใจที่มีเส้นทางโปรแกรมการนำเที่ยวของการดำเนินธุรกิจด้านมวยไทย กีฬาพื้นบ้าน และศิลปวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวนี้

สามารถส่งผลกระทบต่อคุณภาพการให้บริการตามความคาดหวังของลูกค้าชาวต่างชาติได้ นอกจากนี้การจัดการแข่งขันมวยไทยทั้งในและต่างประเทศจะสามารถช่วยสร้างความน่าเชื่อถือ ซึ่งสอดคล้องกับคู่มือการวางแผนการตลาดกีฬาอาชีพ (2549 : 25) กล่าวว่า รูปแบบการจัดการแข่งขัน สามารถกำหนดเงื่อนไขที่สำคัญให้สอดคล้องกับการตลาดกีฬาอาชีพ ต้องสร้างมูลค่าเพิ่มการแข่งขันเพื่อให้ทุกฝ่ายมองเห็นให้ชัดเจนในภาพลักษณ์ แผนการตลาดต้องอาศัยความเหมาะสม โอกาส เวลา และสถานที่ โดยมีรูปแบบกิจกรรมการตลาด ทิศทางการสื่อสาร การจัดการสิทธิประโยชน์ การสร้างเครือข่าย กระแส และการส่งเสริมการตลาดได้อีกด้วย

ปัจจัยด้านราคามีอิทธิพลในทางบวกต่อตัวแปรคุณภาพการให้บริการภาพรวม เป็นปัจจัยตัวแปรสุดท้ายที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย ทำให้ทราบว่า การกำหนดราคาค่าบริการที่มีความเหมาะสม ความคุ้มค่ากับการรับบริการและการแสดงราคาให้ได้อย่างชัดเจน มีผลต่อความคาดหวังต่อคุณภาพการให้บริการของลูกค้าชาวต่างชาติเช่นกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ รยาชาติ เต็งกุศลย์มาน (อ้างถึงใน ชาญณรงค์ สุหงษา, 2557: 122) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง อนาคตภาพมวยไทยเพื่อการท่องเที่ยว พบว่า การเพิ่มราคาลิขสิทธิ์ด้านมวยไทย โดยใช้การให้บริการที่ดีและมีการกำหนดราคาที่ยุติธรรมให้กับชาวต่างชาติที่มาฝึกมวยไทย

ผู้วิจัยยังพบข้อสังเกตจากการศึกษาปัจจัยส่วนประสมทางด้านตลาดที่มีอิทธิพลกับตัวแปรคุณภาพการให้บริการทั้ง 5 ด้าน แต่มีเพียงปัจจัยเดียวที่ไม่มีอิทธิพล นั่นคือ ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดด้านผลิตภัณฑ์และบริการไม่มีอิทธิพลกับคุณภาพการให้บริการของลูกค้าชาวต่างชาติ อาจเนื่องมาจากการยอมรับในศิลปะมวยไทยของชาวต่างชาติ โดยเห็นว่ามวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยที่มีเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ กล่าวคือ เป็นศิลปะการใช้หมัด เท้า เข่า ศอกและศีรษะในการต่อสู้และป้องกันตัวที่ชัดเจน ดังนั้นในค่ายมวยไทยที่มีเปิดให้บริการแก่ชาวต่างชาติ ต้องให้ความสำคัญกับส่วนประสมทางการตลาดในด้านของบุคลากร ราคา สถานที่และการส่งเสริมการตลาดให้มากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง ความคาดหวังของลูกค้าชาวต่างชาติที่มีต่อคุณภาพการให้บริการของค่ายมวยไทย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรมีศึกษาความคาดหวังของลูกค้าชาวต่างชาติในค่ายมวยไทยทั่วประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพื้นที่ที่มีชาวต่างชาติเดินทางมาท่องเที่ยวเพื่อสามารถนำข้อมูลมาพัฒนาการให้บริการธุรกิจมวยไทยควบคู่กับการท่องเที่ยวของประเทศ
2. ควรมีการศึกษารูปแบบการบริหารจัดการค่ายมวยไทยสำหรับลูกค้าชาวต่างชาติ เพื่อเป็นต้นแบบให้แก่ผู้สนใจในการดำเนินงานธุรกิจมวยไทยในอนาคต

บรรณานุกรม

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2556). ยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2555-2559. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (2556). มวยไทย KEEP FIGHTING. TAT Tourism journal. จุลสารวิชาการการท่องเที่ยว ฉบับประจำ ไตรมาสที่ 4/2556 ตุลาคม - ธันวาคม.
- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยกับประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน. (2557). ททท. เตรียมดันมวยไทยขึ้นแท่น สินค้าท่องเที่ยว. ค้นหาเมื่อวันที่ 18 กันยายน 2557, จากเว็บไซต์ : <http://th.aectourismthai.com/aecnews/2083>.
- กรมพลศึกษา. (2556). ศิลปะมวยไทย. ม.ป.ท.: สถาบันอนุรักษ์ศิลปะมวยไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- ชาญณรงค์ สุหงษา. (2557). อนาคตภาพมวยไทยเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวของชาติ. วิทยานิพนธ์ ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล. (2553). สภาพปัญหาและความต้องการของการจัดการเรียนการสอนวิชามวยไทยในสถานศึกษาเขตภาคกลางตะวันตก. นครปฐม : คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์
- _____. (2554). การพัฒนาหลักสูตรรายวิชามวยไทย ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- ประสพชัย พสุนนท์. (2554). สถิติธุรกิจ 1. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม.
- รายชาติ เต็งกุลสัยมาน. (2550). มวยไทยเพื่อการท่องเที่ยว. กระบี่ : สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตกระบี่
- รุ่งอรุณ สุทธิพงษ์. (2557). การพัฒนาหลักสูตรพิเศษक्रमมวยไทยระดับสูงสำหรับยอดนักมวยไทย วิทยานิพนธ์ ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- วุฒินันท์ สังข์อ่อง. (2555). สุดยอดธุรกิจมวยไทยบนโลกออนไลน์. จุลสาร For Quality: บริษัท ทัฟฟ์ จำกัด. Vol.19 No.176 June 2012.
- วินัย พูลศรี. (2554). มวยไทย : การจัดการมรดกภูมิปัญญาของชาติไทยสู่รูปแบบธุรกิจสากล. ปริญญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วิมลรัตน์ หงส์ทอง (2555). ความคาดหวังและการรับรู้คุณภาพการให้บริการลูกค้าธนาคารออมสิน สาขา วัชรพล. วิทยานิพนธ์ ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- วีระ กังฉปศิริรินทร์. (2557). การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการศูนย์อนุรักษ์ศิลปะมวยไทยแห่งชาติ. วิทยานิพนธ์ ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- สำนักงานคณะกรรมการกีฬามวย. (2557). สถิติการขึ้นทะเบียนบุคคลในวงการกีฬามวย ตามพระราชบัญญัติกีฬามวย พ.ศ. 2542. เอกสารอัดสำเนา: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). สรุปสาระสำคัญแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. 2555-2559. กรุงเทพฯ : สหมิตร พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด อนุวัฒน์ ถีออยู่. (2554). การพัฒนาเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพค้ายมวยไทยในประเทศไทย. ปริญญาดุขฎิบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Parasuraman et. al., (1988). SERVQUAL: a Multiple-item Scale for Measuring Consumer Perceptions of the Service Quality. Journal of Retailing.

Schmenner, Roger W. (1995). Service operations management. Englewood Cliifs, NJ Prentice-Hall.

การพัฒนารูปแบบการนิเทศภายในตามแนวคิด การศึกษาชั้นเรียน (Lesson Study)

Development a Model of Internal Supervision with Lesson Study

นพพรพรรณ ญาณโกมุท, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไชยรัตน์ ปราบน

และ ดร.สิริพร ปากทอง

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างและพัฒนาแบบการนิเทศภายในตามแนวคิดการศึกษาชั้นเรียน (Lesson Study) ซึ่งมีวิธีการในการสร้างและพัฒนาแบบ โดยใช้เทคนิคการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (connoisseurship) ในตรวจสอบร่างรูปแบบ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) แล้วนำมาสร้างแบบการนิเทศภายในตามแนวคิดการศึกษาชั้นเรียน (Lesson Study) ได้ผลการวิจัย ดังนี้

1. การร่างรูปแบบจากการศึกษาเอกสาร หลักการ แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ (Whole School Approach) แนวคิดการนิเทศภายใน และแนวคิดการศึกษาชั้นเรียน (Lesson Study) ทำให้ได้ร่างรูปแบบประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ส่วน ได้แก่ หลักการของรูปแบบฯ วัตถุประสงค์ของรูปแบบฯ กระบวนการนิเทศภายใน และการประเมินรูปแบบฯ

2. ผลการตรวจสอบร่างรูปแบบฯ โดยใช้เทคนิคการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (connoisseurship) จำนวน 9 ท่าน ผลการพิจารณาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญพบว่า มีความเห็นสอดคล้องกันว่า ร่างรูปแบบที่ผู้วิจัยร่างขึ้น มีองค์ประกอบที่มีความเหมาะสม แต่ควรมีการปรับปรุงและแก้ไขในประเด็น ดังต่อไปนี้ 1) หลักการของรูปแบบควรเขียนให้ชัดเจนและครอบคลุมในหลักการ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบควรเขียนให้สอดคล้องกับหลักการและแนวคิดที่ใช้ศึกษา 3) กระบวนการนิเทศขั้นตอนและกิจกรรมในการดำเนินการซ้ำซ้อน ควรปรับให้กะทัดรัด 4) การประเมินผลควรประเมินให้ครอบคลุมและเป็นไปตามวัตถุประสงค์

3. สร้างแบบประเมินรูปแบบฯ นำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบและประเมินคุณภาพของรูปแบบฯ ว่ามีความถูกต้อง ความเหมาะสม และมีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติจริง โดยการวิเคราะห์ค่า IOC (Item Objective Congruence Index) และมาตราประมาณค่า (Rating scale) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ทุกข้อคำถามของรูปแบบการนิเทศภายในตามแนวคิดการศึกษาชั้นเรียน (Lesson

Study) มีความสอดคล้องระหว่าง 0.80-1.00 ทุกข้อ และผลการประเมินค่ามาตรฐานค่าทุกด้านมีค่าเฉลี่ยในระดับมาก แสดงว่ารูปแบบฯ ที่สร้าง และพัฒนาขึ้น มีความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติและมีความสอดคล้องกัน

คำสำคัญ : การนิเทศภายใน // การศึกษาชั้นเรียน

Abstract

The purpose of this research was to build and develop a model of internal supervision based on an approach of lesson study. The research was conducted through techniques of connoisseurship. After analyzing all data and information, the results are indicated as listed below:

1. The developed model was designed using the theory analysis of the development of Whole School Approach, the concept of internal supervision, and the concept of Lesson Study. The model consisted of four components including the principles of the model, the purpose of the supervision process model and the evaluation model.

2. The results of the model inspection were obtained by using the technique of connoisseurship with 9 experts. As a result of the comments and suggestions agreed to by the experts and the researcher found that; the developed model was appropriate, but it should be improved and modified in the following; 1) the principles contained in the model should be written clearly and comprehensively; 2) the purpose of the model should be written in accordance with the principles and concepts of the study; 3) the supervision process and activities for implementation should not be redundant, but instead clear and easy to follow, and 4) the evaluation should be covered in all aspects and objectives.

3. The construction of the evaluation form was evaluated by five qualified experts in order to evaluate the quality of the model through the IOC analysis whether or not it was accurate, appropriate and feasible in practice. The result of the evaluation indicated that all qualifying criteria had been met

Keyword : internal supervision, Lesson Study

บทนำ

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 มาตรา 80(3) ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการศึกษา ว่าการพัฒนาคุณภาพและมาตรฐาน การจัดการศึกษาในทุกระดับ และทุกรูปแบบให้สอดคล้องกับ ความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม ให้มี การพัฒนาคุณภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา ให้ก้าวหน้าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ปลุกฝังให้ผู้เรียน มีจิตสำนึกความเป็นไทย มีระเบียบ วินัย คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม และยึดมั่นในการ ปกครองระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ ทรงเป็นประมุข ดังที่พระราชบัญญัติการศึกษา แห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ได้กำหนดไว้ในมาตรา 6 ว่าการจัดการ ศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ ที่สมบูรณ์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สติปัญญา ให้มีความรู้คู่คุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรม ในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่าง มีความสุข และหมวด 7 ได้ให้ความสำคัญต่อการ พัฒนาครูโดยมาตรา 52 กำหนดให้กระทรวง ส่งเสริมให้มีระบบ กระบวนการผลิต การพัฒนาครู และบุคลากรทางการศึกษา ให้มีคุณภาพและ มาตรฐานที่เหมาะสมกับการเป็นวิชาชีพชั้นสูง

การศึกษาในศตวรรษที่ 21 ตามแนวคิดของ วิจารณ์ พานิช (2555, หน้า 16-21) กล่าวว่า ทักษะ ที่สำคัญที่สุด ที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการ จัดการเรียนรู้ คือ ทักษะการเรียนรู้ (Learning Skill) ซึ่งเป็นผลจากการปฏิรูปเปลี่ยนแปลงรูปแบบ การจัดการเรียนการสอน ตลอดจนการเตรียม ความพร้อมด้านต่างๆ ปัจจัย ที่สนับสนุนให้เกิดการ เรียนรู้ คือ 3R X 7C 3R คือ Reading (อ่านออก), Writing (เขียนได้), และ Arithmetic (คิดเลขเป็น)

7C คือ Critical Thinking and Problem Solving (ทักษะด้านการคิดอย่างมี วิจารณญาณ และทักษะ ในการแก้ปัญหา) Creativity and Innovation (ทักษะด้านการสร้างสรรค์ และนวัตกรรม) Cross-cultural Understanding (ทักษะด้านความ เข้าใจความต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์) Collaboration, Teamwork and Leadership (ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และ ภาวะผู้นำ) Communications, Information, and Media Literacy (ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ) Computing and ICT Literacy (ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสาร Career and Learning Skills (ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้) ดำเนินการ พัฒนาคุณภาพการศึกษาของนักเรียนใน 3 ด้าน ได้แก่ ความสามารถในการอ่านและเขียน (Literacy) การคิดคำนวณ (Numeracy) และความสามารถ ด้านเหตุผล (Reasoning Ability) (สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2555: 5) ได้กำหนดแนวทางการพัฒนาครูโดยใช้โรงเรียนเป็น ฐาน (School-Bested Profession Development) เพื่อให้เกิดการพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ โดยใช้ กระบวนการนิเทศภายใน พัฒนาการจัดการเรียน การสอนของครู ในสภาวะการณ์ ที่ปฏิบัติจริงใน ชั้นเรียน เพราะกระบวนการนิเทศภายในเป็นกิจกรรม หรือวิธีการ ที่ครูในโรงเรียนร่วมมือกันในการ ช่วยเหลือ ส่งเสริม สนับสนุนซึ่งกันและกัน เป็นวิธีการ ที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนครู และ ผู้บริหาร การนิเทศเป็นการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ ของครู ที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ ของผู้เรียนให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ (วัชรวิภา เล่าเรียนดี: 2556) สอดคล้องกับแนวคิดของ

Glickman, Gordon & Ross Gordon, 2007, 135) ที่กล่าวถึงกระบวนการนิเทศว่ามีความสำคัญ เป็นกระบวนการที่ช่วยปรับปรุง พัฒนาคุณภาพการสอนของครู ที่ส่งผลต่อคุณภาพของผู้เรียนและช่วยส่งเสริมให้การศึกษาเจริญก้าวหน้า สอดคล้องกับการปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง (2552-2561) ได้กำหนดประเด็นสำคัญของระบบการศึกษาและการเรียนรู้ที่ต้องปฏิรูปอย่างเร่งด่วนไว้ 4 ประการหลัก คือ 1) พัฒนาคุณภาพ คนไทยยุคใหม่ 2) พัฒนาครูยุคใหม่ 3) พัฒนาคุณภาพสถานศึกษาและแหล่งเรียนรู้ยุคใหม่ และ 4) พัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการยุคใหม่ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ 2552: 14-32)

การนิเทศการศึกษาเป็นแนวคิดหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อการจัดการศึกษาในสถานศึกษา จะเห็นได้ว่าสำนักงานรับรองมาตรฐานและประกันคุณภาพการศึกษา (สมศ.) ได้กำหนดให้การนิเทศภายในเป็นส่วนหนึ่งของเกณฑ์ ที่กำหนดไว้ว่า สถานศึกษาต้องมีระบบการนิเทศการเรียนการสอน และต้องมีการนำผลไปปรับปรุงการสอนอยู่เสมอ การนิเทศภายในจึงเป็นวิธีการที่มีความเหมาะสมวิธีหนึ่งในการแก้ปัญหา ดังกล่าวข้างต้น เพราะการนิเทศภายในเป็นกระบวนการที่สร้างความสัมพันธ์ให้ทุกคนทำงานร่วมกันด้วยความ เต็มใจ ครูมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และมีความสามารถในการเลือกใช้เทคนิค และเลือกวิธีการใหม่ๆ ในการจัดการเรียนรู้ การนิเทศภายในที่จัดอย่างเป็นระบบและเป็นขั้นตอนจะช่วยเสริมสร้างศักยภาพ และสมรรถนะของครูในการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีคุณภาพ และส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน สิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการนิเทศภายในคือ ผู้บริหารโรงเรียนต้องเห็นความสำคัญ และมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการ

นิเทศ ต้องมีการเสริมสร้างขวัญกำลังใจให้ครู จึงจะส่งผลให้การนิเทศภายในมีประสิทธิภาพ และพัฒนาการจัดการศึกษาของโรงเรียนให้มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ สุภาภรณ์ กิตติรัชดานนท์ (2551, หน้า 12) การนิเทศภายใน เป็นกระบวนการที่มีความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนรู้ของครูให้มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลต่อนักเรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐาน เป็นกระบวนการทำงานร่วมกันของผู้บริหารโรงเรียนและครูทุกคนในโรงเรียน ที่ได้รับมอบหมาย ให้เป็นผู้นิเทศกับครูผู้สอน เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนของครูให้มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลเป็นไปตามมาตรฐาน ของหลักสูตรและมาตรฐานการศึกษา

จากรายงานผลการวิจัย ของสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2549:128 และ 2552 ข: 129-130) พบว่า การปฏิรูปการศึกษาที่ผ่านมามีปัญหาที่ต้องเร่งพัฒนาปรับปรุงและต่อยอดในด้านคุณภาพผู้เรียน ครู และบุคลากรทางการศึกษา อีกทั้งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนไม่เป็นไปตามที่กำหนดในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และปรับปรุง พ.ศ. 2553 ปัญหาดังกล่าวมาจากสาเหตุที่สำคัญ ได้แก่ 1) ด้านการนิเทศ ผู้บริหารสถานศึกษาไม่มีความรู้ความเข้าใจ และไม่เห็นความสำคัญเกี่ยวกับการนิเทศการศึกษา จึงไม่มีการดำเนินการนิเทศภายในสถานศึกษา 2) ด้านบุคลากร การนิเทศจากบุคลากรภายนอกไม่มีความต่อเนื่อง ขาดศึกษานิเทศก์ที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะสาขาวิชา ประกอบกับศึกษานิเทศก์มีจำนวนน้อยเมื่อเทียบกับความต้องการของครูและบุคลากรในสถานศึกษา 3) ด้านการติดตามประเมินผลการนิเทศ ครูส่วนใหญ่ไม่ได้รับการนิเทศ ติดตามประเมินผลการศึกษา และครูไม่ได้รับการพัฒนา

อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับ เก็จกนก เอื้อวงศ์ (2555: 40) กล่าวถึงสภาพปัญหา ของการนิเทศในสถานศึกษาว่า สภาพปัญหาการนิเทศในปัจจุบัน ได้แก่ปัญหาด้านบุคลากร ขาดความรู้ความเข้าใจ และทักษะด้านการนิเทศของผู้บริหาร ผู้บริหารไม่เห็นความสำคัญและความจำเป็นของการนิเทศ ส่วนครูไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและมีทัศนคติในทางลบต่อการนิเทศ การนิเทศภายในเป็นแนวคิดหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อการจัดการศึกษาในสถานศึกษา จะเห็นได้ว่าสำนักงานรับรองมาตรฐานและประกันคุณภาพการศึกษา (สมศ.) ได้กำหนดให้การนิเทศภายใน เป็นส่วนหนึ่งของเกณฑ์ ที่กำหนดไว้ว่า สถานศึกษาต้องมีระบบการนิเทศการเรียนการสอน และต้องมีการนำผลไปปรับปรุงการสอนอยู่เสมอการนิเทศภายในจึงเป็นวิธีการที่มีความเหมาะสมวิธีหนึ่งในการแก้ปัญหา ดังกล่าวข้างต้น เพราะการนิเทศภายใน เป็นกระบวนการที่สร้างความสัมพันธ์ให้ทุกคนทำงานร่วมกันด้วยความเต็มใจ ครูมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีความสามารถในการเลือกใช้เทคนิคและเลือกวิธีการใหม่ๆ ในการจัดการเรียนรู้อการนิเทศภายในที่จัดอย่างเป็นระบบและเป็นขั้นตอนจะช่วยเสริมสร้างศักยภาพ และสมรรถนะของครูในการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีคุณภาพ และส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน แต่สิ่งที่สำคัญและจำเป็นต่อการนิเทศภายในคือ ผู้บริหารโรงเรียนต้องเห็นความสำคัญ และมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการนิเทศ ต้องมีการเสริมสร้างขวัญกำลังใจให้ครู จึงจะส่งผลให้การนิเทศภายในมีประสิทธิภาพ และพัฒนาการจัดการศึกษาของโรงเรียนให้มีประสิทธิภาพได้

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับการ

นิเทศภายใน แนวคิดการพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ (Whole School Approach) และแนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาชั้นเรียน (Lesson Study) โดยสรุปสาระสำคัญได้ ดังนี้

การนิเทศภายใน เป็นกระบวนการนิเทศการศึกษา และกิจกรรมต่างๆ ที่ดำเนินการในโรงเรียน ที่มุ่งพัฒนาคุณภาพการเรียนการสอน ประกอบด้วย ผู้บริหาร คณะครู และบุคลากรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษา (วัชร่า เล่าเรียนดี. 2556: 108) สอดคล้องกับ กุลวดี บัวโชติ. (2547) ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบการนิเทศภายในของการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียนเอกชนในพระราชสำนัก ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการนิเทศภายในของการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียนเอกชนในพระราชสำนักประกอบด้วย 1) การวางแผนการนิเทศภายในโรงเรียน 2) การจัดองค์กรนิเทศภายในโรงเรียน 3) ยุทธศาสตร์การปฏิบัติการนิเทศภายในโรงเรียน กำลังใจ และ 4) การประเมินผลการนิเทศภายใน และสามารถ ทิมนา.ค. (2553) ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบการนิเทศการสอนตามแนวคิดกลี๊กแมนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพการจัดการเรียนรู้ด้านทักษะการอ่านของครูภาษาไทย ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการนิเทศการสอนตามแนวคิดกลี๊กแมนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพการจัดการเรียนรู้ด้านทักษะการอ่านของครูภาษาไทยเรียกว่า “AIPDE Model” ประกอบด้วยกระบวนการดำเนินงาน 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 การประเมินสภาพและสมรรถนะในการทำงาน ขั้นที่ 2 การให้ความรู้ก่อนการนิเทศ ขั้นที่ 3 วางแผนการนิเทศ ขั้นที่ 4 ปฏิบัติการนิเทศ ประกอบด้วยกระบวนการนิเทศการสอน 3 ขั้นตอน คือ 1) การประชุมก่อนการสังเกตการสอน

2) สังเกตการสอน 3) ประชุมให้ข้อมูลย้อนกลับหลังการสังเกตการสอน และขั้นที่ 5 การประเมินผลการนิเทศ ผลจากการตรวจสอบประสิทธิภาพเชิงประจักษ์ของรูปแบบการนิเทศการสอนโดยผู้เชี่ยวชาญ 6 คน พบว่า รูปแบบการนิเทศการสอนโดยการนำไปใช้ในโรงเรียน ครูทำหน้าที่นิเทศมีสมรรถภาพการนิเทศการสอนหลังการใช้รูปแบบการนิเทศการสอนสูงกว่า ก่อนการใช้รูปแบบการนิเทศการสอน ครูผู้รับนิเทศมีสมรรถภาพการจัดการเรียนรู้ทักษะการอ่าน หลังการใช้รูปแบบการนิเทศการสอนสูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบการนิเทศการสอน นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะการอ่านหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นักเรียนมีพัฒนาการด้านพฤติกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือกันสูงขึ้น ครูผู้ทำหน้าที่นิเทศและครูผู้รับการนิเทศมีความพึงพอใจ ต่อการสอนภาษาไทยอยู่ในระดับมากที่สุด

การพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ (Whole School Approach) หมายถึง การดำเนินการปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงการบริหารจัดการ การจัดการเรียนรู้ การพัฒนาครูและบุคลากร การประกันคุณภาพการศึกษา เพื่อให้เกิดผลที่คาดหวังตามเป้าหมาย โดยดำเนินการอย่างครอบคลุมทุกองค์ประกอบ ของโรงเรียน ในทุกขั้นตอนของกระบวนการ และอาศัยการมีส่วนร่วม ของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย โดยผู้บริหารโรงเรียนเป็น ผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการบริหารจัดการ ซึ่งถือว่าเป็นศูนย์กลางขององค์กรในการพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ เพื่อการประกันคุณภาพการศึกษาต่อไป (วิวัฒน์ สุขสมศักดิ์. 2550: 12) สอดคล้องกับ สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2543) ได้กล่าวถึง หลักการพัฒนา

โรงเรียนทั้งระบบไว้ว่า เป็นการพัฒนาที่ให้ทุกคนทุกฝ่ายในโรงเรียนมีส่วนร่วมในการพัฒนา และการประเมินผลเป็นระยะ เพื่อนำผลไปปรับปรุงและพัฒนากระบวนการดำเนินงานครอบคลุมทุกส่วน มีการกระตุ้นและส่งเสริมครูให้พัฒนาตนเอง เน้นการทำงานแบบร่วมมือรวมพลัง

การศึกษาชั้นเรียน (Lesson Study) เป็นนวัตกรรม (Innovation) ที่เป็นรูปแบบหลักในการพัฒนาวิชาชีพครู ในประเทศญี่ปุ่นเมื่อร้อยกว่าปีที่ผ่านมา (Shimizu, 2006, Lewis, 2002, Yoshida, 2005, อ้างถึงใน เกษร ทองแสง. 2553:71-73) ที่ได้รับการยอมรับตลอดมาว่าเป็นวิธีการที่ทำให้การสอนดีขึ้นอย่างยั่งยืน และมันคงเป็นแนวทางการพัฒนาครูในการปรับปรุงการสอนด้วยตนเอง (Teacher-led instructional improvement) เป็นวิธีการที่ผลักดันครูให้เกิดการปรับปรุงการสอนด้วยตัวเองได้โดยไม่ต้องรอผู้เชี่ยวชาญจากภายนอก จุดประสงค์หลักอยู่ที่นักเรียน แนวคิดการศึกษาชั้นเรียนเป็นประโยชน์ต่อการสอนของครู ไม่ว่าจะเป็นด้านเนื้อหา วิธีสอน และการเรียนรู้ของนักเรียน เป็นวิธีการ ที่ช่วยให้บรรลุจุดมุ่งหมายและมาตรฐานทางการศึกษา ให้โอกาสครูและนักเรียนที่จะได้เห็นการเรียนการสอนที่เกิดขึ้นจริงในห้องเรียน และเป็นการพัฒนาวิชาชีพครูด้วยตัวครูเอง สอดคล้องกับ (Yoshida. 2005: 5 อ้างถึงใน ชาริณี ตริวิรัญญ. 2550: 25) ที่กล่าวว่า การศึกษาชั้นเรียน (Lesson Study) เป็นวิธีการที่อาศัยความร่วมมือของครู ถึงแม้จะเป็นแนวคิดที่ง่าย แต่ก็กระบวนการที่มีความสลับซับซ้อน (Complex process) และต้องได้รับการสนับสนุนจากทุกคนทุกฝ่ายที่เข้าร่วมในกระบวนการ การศึกษาชั้นเรียน และวิธีการจัดการเรียนรู้ด้วย

การร่วมมือกันตั้งเป้าหมายการทำงาน มีการรวบรวมข้อมูลอย่างระมัดระวังเกี่ยวกับการเรียนรู้ของนักเรียน

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น และจากการศึกษาแนวความคิดและงานวิจัยของนักการศึกษาที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ของครูให้ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน จึงได้นำจึงได้นำแนวคิด การนิเทศภายใน แนวคิด การพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบโดยมุ่งพัฒนาระบบการจัดการเรียนรู้ และแนวทางการศึกษาชั้นเรียน (Lesson Study) เพราะทั้ง 3 แนวคิด เป็นแนวคิดที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ของครูได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อสร้างและพัฒนารูปแบบการนิเทศภายในตามแนวทางการศึกษาชั้นเรียน (Lesson Study)

ขอบเขตด้านเนื้อหา

รูปแบบการนิเทศภายในตามแนวทางการศึกษาชั้นเรียน มีส่วนประกอบ เชิงระบบ 4 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ประกอบด้วย หลักการของรูปแบบฯ ประกอบด้วย แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการนิเทศภายใน แนวคิดการพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ (Whole School Approach) และแนวทางการศึกษาชั้นเรียน ส่วนที่ 2 วัตถุประสงค์ของรูปแบบฯ ส่วนที่ 3 กระบวนการนิเทศภายใน และส่วนที่ 4 การประเมินรูปแบบฯ

ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ คุณภาพของรูปแบบการนิเทศภายในตามแนวทางการศึกษาชั้นเรียน ด้านความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ และมีความสอดคล้อง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ได้รูปแบบการนิเทศภายในตามแนวทางการศึกษาชั้นเรียน (Lesson Study) ที่มีคุณภาพ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

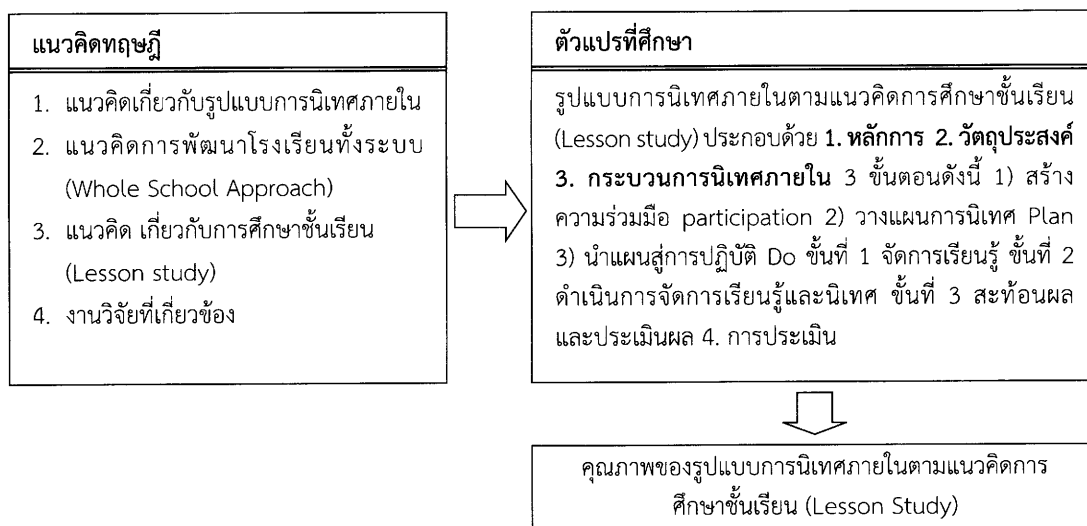
แหล่งข้อมูล ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านรูปแบบและผู้เชี่ยวชาญด้านการนิเทศการศึกษา จำนวน 9 คน ตรวจสอบร่างรูปแบบการนิเทศภายในตามแนวทางการศึกษาชั้นเรียนโดยจัดสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) เพื่อตรวจสอบร่างรูปแบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำร่างรูปแบบที่แก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ที่ปรึกษาไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ซึ่งไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ ชุดเดิม ประเมินรูปแบบ ด้านความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ และความสอดคล้อง โดยประยุกต์ใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เป็นเกณฑ์ในการพิจารณา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) และแบบประเมินคุณภาพของรูปแบบ

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดของการวิจัย โดยศึกษาเอกสาร หลักการ แนวคิด และ ทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการสร้างและพัฒนา รูปแบบการนิเทศภายในตามแนวคิดการศึกษาชั้นเรียน (Lesson Study) โดยกำหนดขั้นตอนการวิจัย เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ยกร่างรูปแบบฯ 2) ตรวจสอบร่างรูปแบบโดยการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ และ 3) ประเมินคุณภาพของรูปแบบฯ เพื่อยืนยันความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความสอดคล้องของรูปแบบฯ

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 ยกร่างรูปแบบการนิเทศภายในตามแนวคิดการศึกษาชั้นเรียน (Lesson Study) โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากการศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการนิเทศภายใน การพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ (Whole

School Approach) และการศึกษาชั้นเรียน (Lesson Study) ได้องค์ประกอบของรูปแบบ 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย หลักการของรูปแบบ วัตถุประสงค์ของรูปแบบ กระบวนการนิเทศ และ การประเมินผล

ขั้นตอนที่ 2 ตรวจสอบร่างรูปแบบโดยใช้เทคนิคการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 9 คน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านรูปแบบ ด้านการบริหาร ด้านการนิเทศ และด้านการสอน ร่วมกันตรวจสอบและพิจารณาร่างรูปแบบที่ผู้วิจัยยกร่าง ว่ามีความเหมาะสม ความถูกต้อง ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ หรือไม่อย่างไร

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินและตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบเพื่อยืนยัน (Confirm) รูปแบบโดยการนำแบบประเมินและรูปแบบฯ ที่ปรับตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน

ซึ่งเป็นคนละชุดกับผู้เชี่ยวชาญชุดแรก ประเมินความถูกต้อง ความเหมาะสมความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ และพิจารณาความสอดคล้องของรูปแบบนำผลการพิจารณาและคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับเป็นรูปแบบการนิเทศภายในตามแนวคิดการศึกษาชั้นเรียน (Lesson Study) ที่สมบูรณ์

สรุปผล

การสรุปผลการสร้างและพัฒนารูปแบบการนิเทศภายในตามแนวคิดการศึกษาชั้นเรียน

1. ผลการดำเนินการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) ในการตรวจสอบร่างรูปแบบฯ ที่ผู้วิจัย ยกร่างแล้วนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบร่างรูปแบบฯ ผลจากการพิจารณาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญพบว่า ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 9 คน มีความเห็นสอดคล้องกันว่า ร่างรูปแบบที่ผู้วิจัยยกร่างขึ้นมีองค์ประกอบที่มีความเหมาะสมสอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎี ทั้ง 3 แนวคิด คือ แนวคิดการพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ แนวคิดการนิเทศภายใน และแนวคิดการศึกษาชั้นเรียน แต่ควรมีการปรับปรุงและแก้ไขในประเด็น ดังต่อไปนี้

1) หลักการ ของรูปแบบควรเขียนให้ชัดเจนและครอบคลุมทุกแนวคิดที่ศึกษา 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบควรกำหนดประเด็นให้สอดคล้องกับหลักการ และแนวคิดที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า 3) กระบวนการนิเทศภายในในการแสดงขั้นตอนและกิจกรรมที่ใช้ในการดำเนินการซ้ำซ้อน ควรปรับให้กะทัดรัด และตรงตามหลักการและวัตถุประสงค์ของรูปแบบ 4) การประเมินผลควรประเมินให้ครอบคลุม และเป็นไปตามวัตถุประสงค์

2. ผลจากการประเมินและตรวจสอบคุณภาพรูปแบบฯ ของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 คน ด้วยการนำผลการประเมินค่าตามมาตราส่วนประมาณค่า

(Rating scale) ของผู้ทรงคุณวุฒิ ไปวิเคราะห์ผลการประเมินด้านความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ พบว่า ทุกข้อคำถามมีคะแนนประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับมากในทุกด้าน ส่วนผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) มีค่าความสอดคล้องระหว่าง 0.80-1.00 แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการนิเทศภายในตามแนวคิดการศึกษาชั้นเรียน (Lesson Study) มีความสอดคล้องกัน ซึ่งรูปแบบการนิเทศภายในตามแนวคิดการศึกษาชั้นเรียน มีรายละเอียดดังนี้

หลักการของรูปแบบ

หลักการรูปแบบการนิเทศภายในตามแนวคิดการศึกษาชั้นเรียน อาศัยหลักการตามแนวคิดการพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบการนิเทศภายใน และการศึกษาชั้นเรียน ซึ่งเป็นแนวคิดที่มุ่งให้ทุกคนทุกฝ่ายในโรงเรียน มีส่วนร่วมในการพัฒนาไปพร้อมๆ กัน อย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ดำเนินการครอบคลุมทุกองค์ประกอบโดยให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายในโรงเรียน ได้มีการพัฒนาตนเอง และพัฒนาการจัดการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติงานในบริบทการทำงานจริงในชั้นเรียน เพื่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนรู้อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของรูปแบบ

- 1) เพื่อส่งเสริมและพัฒนาการทำงานแบบมีส่วนร่วมของครู
- 2) เพื่อพัฒนาการจัดการเรียนรู้ของครูและพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน
- 3) เพื่อพัฒนาระบบการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียน

กระบวนการนิเทศภายใน

ขั้นที่ 1 สร้างความร่วมมือ (Participation)
เป็นขั้นที่ผู้บริหารและคณะครู ร่วมกันวิเคราะห์สภาพปัญหาการนิเทศและการจัดการเรียนรู้ และความต้องการของครูโดย ดำเนินการ ดังนี้

1. จัดประชุม ระดมสมอง ร่วมกันวิเคราะห์สภาพบริบทของโรงเรียน ขอบข่าย ภารกิจงาน การนิเทศภายใน เพื่อนำไปเป็นข้อมูลในการกำหนดแนวทางการดำเนินการ วิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อย เพื่อนำมากำหนดจุดที่ต้องการพัฒนา ดังนี้

1.1 วิเคราะห์ ความต้องการจำเป็นของการนิเทศภายในและการจัดการเรียนรู้

1.2 วิเคราะห์ปัญหาด้านการนิเทศภายในและการจัดการเรียนรู้

1.3 วิเคราะห์ขอบข่ายงานด้านการนิเทศภายในและการจัดการเรียนรู้ของครู

2. สนทนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นวิธีการที่ให้ครูนำประสบการณ์ในการจัดการเรียนรู้ ของแต่ละคน มาแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ร่วมกันคิดแก้ปัญหา และเลือกวิธีการที่เหมาะสม โดยมีเป้าหมายร่วมกันที่สำคัญผู้บริหารต้องให้อิสระในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ให้อำนาจในการตัดสินใจ ยอมรับฟังความคิดเห็นของคณะครูในการกำหนดประเด็นและวิธีการ

3. สรุปปัญหาและความต้องการ ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์สภาพบริบท ปัญหา และความต้องการในการจัดการเรียนรู้ของครู ร่วมกันเลือกประเด็นและวิธีการที่จะปรับปรุงหรือพัฒนา

4. กำหนดเป้าหมายในการนิเทศและเงื่อนไขความสำเร็จ สร้างขวัญกำลังใจในการดำเนินการ

ขั้นที่ 2 การวางแผนการนิเทศ (Plan) เป็นขั้นตอนที่ผู้บริหารและคณะครู ประชุมปรึกษาหารือ ร่วมกันวางแผนการดำเนินการ กำหนดวัตถุประสงค์

แต่งตั้งคณะทำงาน และจัดทำปฏิทินการดำเนินงาน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ประชุมคณะครู ให้ความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่จะดำเนินการ ว่าต้องมีความรู้ความสามารถอย่างไรบ้าง มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกี่ยวกับความสำคัญและความจำเป็นที่ต้อง มีการนิเทศภายใน และเปิดโอกาสให้ครูได้แสดงความคิดเห็นในบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน

2. ผู้บริหารและคณะครู ร่วมกันกำหนดวัตถุประสงค์ ขอบข่าย ขั้นตอน และวิธีการในการนิเทศ

3. ผู้บริหารและคณะครู ร่วมกันกำหนดบทบาท หน้าที่ ชี้แจงบทบาทหน้าที่ ของทุกคนทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องในการทำงานร่วมกันให้ชัดเจน พร้อมวิธีการในการดำเนินการตามบทบาทของตน

4. ผู้บริหารและคณะครู ร่วมกันออกแบบเครื่องมือในการนิเทศ สร้างเครื่องมือ และศึกษาวิธีการใช้เครื่องมือ เช่น แบบสังเกตการสอน

5. ผู้บริหารและคณะครูร่วมกัน กำหนดปฏิทินการนิเทศ กำหนดระยะเวลา

ขั้นที่ 3 นำแผนสู่การปฏิบัติ (Action)
ในขั้นตอนนี้เป็นการดำเนินการตามแนวคิดของการศึกษาชั้นเรียน มีขั้นตอนในการดำเนินการ 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การจัดการเรียนรู้ (Learning) มีการดำเนินการ ดังนี้

1.1 ด้านหลักสูตร โดยมีการวิเคราะห์หลักสูตรสถานศึกษา เพื่อศึกษาหลักการ จุดหมาย โครงสร้าง เวลาเรียน แนวทางการดำเนินการ สิ่งที่สำคัญ คือ การจัดการเรียนรู้ตามที่หลักสูตรต้องการโดยให้ครูผู้สอนมีส่วนร่วม

1.2 การจัดทำกำหนดการสอน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.2.1 ศึกษามาตรฐานการเรียนรู้ และมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นของกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่จะจัดทำหลักสูตรเพื่อให้เข้าใจเป้าหมายและทิศทางการจัดการเรียนรู้

1.2.2 วิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น เพื่อกำหนดสาระการเรียนรู้ช่วงชั้นและกำหนดผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายปี รายภาค สาระการเรียนรู้ช่วงชั้นเป็นการกำหนดเนื้อหาที่จะต้องเรียนโดยคำนึงถึงจุดเน้นของหลักสูตร ความต้องการของผู้เรียน ความต้องการของท้องถิ่นและชุมชน จำนวนเวลาที่จัดการเรียนรู้ในแต่ละสัปดาห์ วัยและระดับชั้น ส่วนการกำหนดผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายปี รายภาคเรียนนั้น เป็นการระบุถึงความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะของผู้เรียนซึ่งจะเกิดขึ้นหลังจากการเรียนรู้ในแต่ละปี/ภาค ผู้สอนจะต้องวิเคราะห์ มาตรฐานการเรียนรู้แต่ละช่วงชั้นออกมาเป็นผลการเรียนรู้ที่คาดหวังไว้ในแต่ละชั้นปี และนำการเรียนรู้มากำหนดในแผนการจัดการเรียนรู้

1.3 การจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย

1.3.1 สาระสำคัญ เป็นการเขียนในลักษณะเป็นความคิดรวบยอด

1.3.2 จุดประสงค์การเรียนรู้เขียนในลักษณะจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ซึ่งเมื่อผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติทุกพฤติกรรมในแต่ละแผนการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้แล้วจะบรรลุผลตามตัวชี้วัด และมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในแต่ละหน่วย

1.3.3 สาระการเรียนรู้เป็นการเขียนเนื้อหาสาระในลักษณะเป็นประเด็นสำคัญสั้นๆ สอดคล้องกับเนื้อหาสาระที่กำหนดไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้

1.3.4 กิจกรรมการเรียนรู้ ระบุวิธีสอน กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เทคนิค

การสอนที่หลากหลาย เมื่อจัดกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวครบถ้วนแล้วผู้เรียนจะบรรลุจุดประสงค์ในการเรียนรู้ และเมื่อเรียนจบครบทุกแผนผู้เรียนจะได้รับความรู้ ทักษะกระบวนการและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ครบถ้วนตามเป้าหมายการเรียนรู้ของตัวชี้วัด

1.3.5 การประเมินผลต้องครอบคลุมด้านความรู้ ด้านทักษะกระบวนการ ด้านทัศนคติ ควรมีการวัดผลตามสภาพจริง และกำหนดแนวทางให้ชัดเจนโดยเน้นการวัดจากการปฏิบัติ สามารถประเมินได้ทั้งระหว่างเรียน และประเมินสรุปรวม

2. ดำเนินการจัดการเรียนรู้และนิเทศ (Do)

2.1 ประชุมก่อนสอน โดยการประชุมปรึกษาหารือและวางแผนร่วมกันระหว่างผู้บริหาร และคณะครู ในการดำเนินงานและการวางแผนชี้แจงวัตถุประสงค์ในการนิเทศ ให้ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินการจัดการเรียนรู้ เข้าใจบทบาท ทั้งเป็นผู้นิเทศและผู้รับการนิเทศ วิธีการนิเทศ และวิธีการในการสังเกต การใช้เครื่องมือสังเกตการสอน ประเด็นที่จะสังเกตและวิธีการบันทึกผลการสังเกต

2.2 ปฏิบัติการสอนและการสังเกตการสอน เป็นการดำเนินการจัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ โดยให้นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างไปใช้จริงในชั้นเรียน ผู้นิเทศ จะเป็นผู้สังเกตการสอนและมีการบันทึกข้อมูล ข้อสังเกตต่างๆ ในชั้นเรียน พร้อมทั้งมีการสังเกตพฤติกรรมของครูผู้สอนและผู้เรียนอย่างละเอียดเพื่อเป็นข้อมูล

2.3 ประชุมหลังสอนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับครู เพื่อพิจารณา วิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตการสอน และร่วมกันพิจารณาประเด็นที่ควรมีการปรับแก้และพัฒนาต่อไป และร่วมกันทบทวนแผนการนิเทศการจัดการเรียนรู้ของครูระหว่างการสอน สรุปข้อคิดเห็น เกี่ยวกับการจัดการ

เรียนรู้ของครูที่ได้รับจากการนิเทศ

2.4 บันทึกผลการสอนและการสังเกตการสอน เป็นการบันทึกผลการสังเกต การสอนกัน และกัน ร่วมกันสรุปและบันทึกผล

3. การสะท้อนความคิดและประเมินสรุป (Reflecting and Evaluating) เป็นขั้นตอน ที่นำผลจากการบันทึกการสอนและการสังเกตการสอน มาร่วมอภิปรายและสะท้อนผล โดยเน้นที่การจัดกิจกรรม ในขั้นนี้คณะครูและผู้เกี่ยวข้องทุกคนร่วมรับรู้ และพิจารณาว่าควรปรับปรุงในขั้นตอนใดบ้าง โดยดำเนินการ ดังนี้

3.1 แลกเปลี่ยนเรียนรู้และสรุปผลการจัดการเรียนรู้ของครู โดยร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูลจากการปฏิบัติการสอนและการสังเกตการสอน นำเสนอข้อสังเกตที่ค้นพบ ร่วมกันประเมินผลว่า ประเด็นใดบ้างที่ดีควรคงไว้ และประเด็นใดที่ควรมีการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุง

3.2 นำผลการประเมินมาปรับปรุงและพัฒนาต่อไป และวางแผนในการจัดการเรียนรู้ในหน่วยการจัดการเรียนรู้ต่อไป

การประเมินผลสรุป

การประเมินผล เป็นการประเมินสรุปของรูปแบบการนิเทศภายในตามแนวคิดการศึกษาชั้นเรียน โดยใช้แบบทดสอบและแบบประเมินด้านการจัดการเรียนรู้ของครู ดังนี้

ด้านที่ 1 ความรู้ความเข้าใจในการจัดการเรียนรู้

ด้านที่ 2 ทักษะในการทำงานแบบร่วมมือ

ด้านที่ 3 ทักษะในการจัดการเรียนรู้

ด้านที่ 4 ความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการนิเทศภายใน

3. ได้รูปแบบการนิเทศภายในตามแนวคิดการศึกษาชั้นเรียน (Lesson Study) สำหรับโรงเรียนเอกชน ที่สมบูรณ์ตามภาพที่ 2 ดังนี้

อภิปรายผลการวิจัย

การสร้างและพัฒนารูปแบบการนิเทศภายในตามแนวคิดการศึกษาชั้นเรียน (Lesson Study) ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญในการตรวจร่างรูปแบบฯ โดยผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า ร่างรูปแบบที่ผู้วิจัยร่างขึ้นมีองค์ประกอบเหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีทั้ง 3 แนวคิด ทั้งนี้อาจเนื่องจากว่าผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับแนวคิด หลักการของรูปแบบการนิเทศภายในได้ องค์ประกอบ ของรูปแบบ 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการนิเทศภายใน และ 4) การประเมินผลสรุป สอดคล้องกับงานวิจัยของ สามานถ ทิมนาค (2553) ที่ได้ทำการพัฒนารูปแบบนิเทศการสอนตามแนวกลักแมน เพื่อพัฒนาสมรรถภาพการจัดการเรียนรู้ ผู้เชี่ยวชาญประเมินรูปแบบการนิเทศการสอนสามารถนำไปใช้ในโรงเรียนได้ โดยรูปแบบการนิเทศภายในตามแนวคิดการศึกษาชั้นเรียนผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบและปรับปรุงแล้ว ครอบคลุมภารกิจการจัดการเรียนรู้ของครูผู้สอนมีคู่มือการดำเนินการที่ชัดเจนสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง บุคลากรทุกฝ่ายมีส่วนร่วมในการนิเทศภายใน ก่อให้เกิดความร่วมมือกันในการจัดการเรียนรู้ สอดคล้องกับสมศักดิ์ เศวตสุพร (2549) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง การนิเทศภายในของผู้บริหารสถานศึกษา ขั้นพื้นฐาน เพื่อพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ พบว่า การนิเทศภายในของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐานโดยรวม

อยู่ในระดับดีมาก จากนั้นผู้วิจัยได้ปรับปรุงรูปแบบฯ ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 คน ประเมินและตรวจสอบรูปแบบ ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบฯ มีความถูกต้อง มีความเหมาะสม และมีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระดับมาก และรูปแบบฯ มีความสอดคล้องกับ วิชิตา เครือคำอ้าย (2552) ที่ได้ทำการพัฒนารูปแบบการนิเทศนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เพื่อพัฒนาสมรรถภาพการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการคิดของนักเรียนประถมศึกษา ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบ 5 ท่าน มีความเหมาะสมในระดับมาก ซึ่งรูปแบบการนิเทศภายในตามแนวคิดการศึกษาชั้นเรียน เป็นรูปแบบที่สามารถพัฒนาได้อย่างต่อเนื่องอย่างค่อยเป็นค่อยไป มุ่งเน้นที่การพัฒนาการเรียนการสอน การจัดการเรียนรู้ภายในชั้นเรียน สอดคล้องกับ Stigler and Herbert (1999 อ้างถึงใน ชาริณี ตรีวรัญญ์, 2550) ที่ได้นำแนวคิดการศึกษาผ่านบทเรียนมาใช้ในชั้นเรียนของประเทศ

สหรัฐอเมริกา ได้เสนอหลักการพื้นฐานของแนวคิดนี้ ว่าเป็นรูปแบบที่เป็นการร่วมมือร่วมพลัง ครูที่เข้าร่วมกระบวนการศึกษาผ่านบทเรียนรับรู้ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการสอน เช่นเดียวกันกับการพัฒนาวิชาชีพด้วยตนเอง

ข้อเสนอแนะ

ในการสร้างรูปแบบการนิเทศภายในตามแนวคิดการศึกษาชั้นเรียน ที่สร้างและพัฒนาขึ้น โดยใช้แนวคิดการพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ สามารถนำไปใช้ได้จริงควรนำไปทดลองใช้ในสถานศึกษา เอกชนทุกระดับ รวมถึงรูปแบบการนิเทศภายในครั้งนี้ เป็นการพัฒนาเฉพาะกระบวนการนิเทศภายในที่มุ่งพัฒนาการจัดการเรียนรู้ของครูและผู้เรียนเท่านั้น จึงควรสร้างรูปแบบที่พัฒนาในทุกด้านของโรงเรียน เพื่อจะได้เป็นรูปแบบที่พัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ ที่มีความสมบูรณ์

ภาพที่ 2 รูปแบบการนิเทศภายในตามแนวคิดการศึกษาชั้นเรียน (Lesson Study)

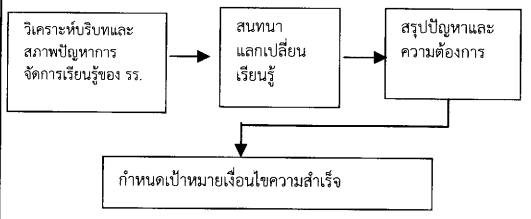
การพัฒนากระบวนการนิเทศภายในตามแนวคิดการศึกษาชั้นเรียน(Lesson Study)

1. หลักการ รูปแบบการนิเทศภายในตามแนวคิดการศึกษาชั้นเรียน อาศัยหลักการตามแนวคิดการพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบการนิเทศภายใน และการศึกษาชั้นเรียน ซึ่งเป็นแนวคิดที่มุ่งให้ทุกคนทุกฝ่ายในโรงเรียน มีส่วนร่วมในการพัฒนาไปพร้อมๆ กัน อย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ดำเนินการครอบคลุมทุกองค์ประกอบโดยให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายในโรงเรียน ได้มีการพัฒนาตนเอง และพัฒนาการจัดการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติงานในบริบทการทำงานจริงในชั้นเรียน เพื่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนรู้อย่างยั่งยืน

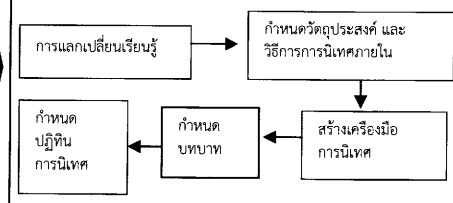
2. วัตถุประสงค์ 2.1 เพื่อส่งเสริมและพัฒนาการทำงานแบบมีส่วนร่วมของครู 2.2 เพื่อพัฒนาการจัดการเรียนรู้ของครูและพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน 2.3 เพื่อพัฒนาระบบการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียน

3. กระบวนการนิเทศภายใน PPA

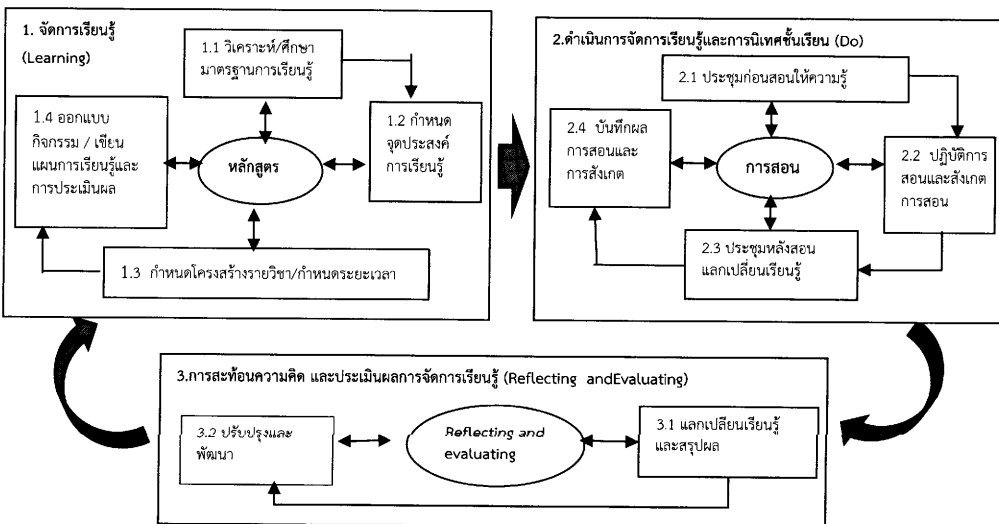
3.1 สร้างการมีส่วนร่วมParticipation



3.2 วางแผนการนิเทศ Plan



3.3 นำแผนสู่การปฏิบัติ Action



4. การประเมินผลสรุป

1. ความรู้ความเข้าใจในการจัดการเรียนรู้ 2. ทักษะในการทำงานแบบร่วมมือ 3. ทักษะในการจัดการเรียนรู้ 4. ความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการนิเทศภายใน

บรรณานุกรม

- กุลวดี บัวโชติ. (2547). การพัฒนารูปแบบการนิเทศภายในของการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียนเอกชน ในพระราชสำนัก ค.ม. สาขาวิชาการบริหารการศึกษา กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- เกษร ทองแสน. (2553). การพัฒนาครูตามมาตรฐานวิชาชีพครูคณิตศาสตร์โดยใช้การศึกษาบทเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอนบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จิรัชญา พัดศรีเรือง. (2555). ตัวบ่งชี้สากลของการนิเทศโรงเรียน. นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปกร.
- ชาโรณี ตรีวรัญญ. (2550). การพัฒนาสมรรถภาพการจัดการเรียนการสอนของครูประถมศึกษาตามแนวคิด การศึกษาผ่านบทเรียน. การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์.
- นฤมล อินทร์ประสิทธิ์. (2551). การเปลี่ยนแปลงโลกทัศน์ของครูในกระบวนการพัฒนาวิชาชีพครูที่ใช้การ ศึกษาชั้นเรียน. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นฤมล อินทร์ประสิทธิ์. (2552). การศึกษาชั้นเรียน: นวัตกรรมเพื่อพัฒนาครูและนักเรียน. วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วชิรา เครือคำอ้าย. (2552). การพัฒนารูปแบบการนิเทศนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูเพื่อพัฒนา สมรรถภาพการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการคิดของนักเรียนประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน: มหาวิทยาลัยศิลปกร
- วัชรรา เล่าเรียนดี. (2556). ศาสตร์การนิเทศการสอนและการโค้ชการพัฒนาวิชาชีพ: ทฤษฎี กลยุทธ์สู่การ ปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 12 ฉบับปรับปรุงใหม่. นครปฐม: วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.
- วรรณพร สุขอนันต์. (2550). รูปแบบการนิเทศภายในของสถานศึกษาขนาดเล็ก. วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปกร.
- สมศักดิ์ เสวตสุพร. (2549). การนิเทศภายในของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาโรงเรียน ทั้งระบบ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ฉะเชิงเทรา เขต 2. : วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์.
- สามารถ ทิมนาค. (2553). การพัฒนารูปแบบการนิเทศการสอนตามแนวคิดของกลักแมนเพื่อพัฒนา สมรรถภาพการจัดการเรียนรู้ด้านทักษะการอ่านของครูภาษาไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปกร.

- สุภาพรณ์ กิตติรัชดานนท์. (2551). การพัฒนารูปแบบการนิเทศการจัดการเรียนการสอนในสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน. วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิตสาขาการบริหารการศึกษา พิชญโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2555). รายงานการศึกษาสภาพการนิเทศปัญหา ความต้องการ และรูปแบบการนิเทศที่เอื้อต่อการยกระดับคุณภาพการศึกษา. กรุงเทพฯ: ศูนย์พัฒนาการนิเทศและเร่งรัดคุณภาพการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษากระทรวงศึกษาธิการ. (2552). ข้อเสนอการปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง (พ.ศ. 2552-2561). กรุงเทพฯ: สำนักมาตรฐานนโยบายและแผนการศึกษา สำนักเลขาธิการสภาการศึกษา.
- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2534). เทคนิคและกระบวนการนิเทศ. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ.
- Ben, M. Harris. (1975). Supervisory Behavior in Education. 2nd ed. Englewood Cliffs, Newyork.
- Fernandez. C. and Yoshida.M. (2004). Lesson study: A Japanese approach to improving Mathematic teaching and learning. New Jersey: LawrenceErtbaum Associate.
- Glickman, C.D. Stephen P. Gordon, and Jovita M. Ross-Godon. (1995). Supervision and Instruction : A Developmental Approach. 3rd ed.Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Glickman, C.D. Stephen P. Gordon, and Jovita M. Ross-Godon. (2004). Supervision and Instruction Leadership : A Developmental Approach. 6rd ed. Boston: Allyn and Bacon.
- Hiebert, J., Gallimore, R., & Stigler, J. (2002). A knowledge base for the teaching profession : What would it look like and how can we get one?. Educational Researcher.[n.p.]
- Lewis, C. (2002). Lesson Study: A handbook of teacher-led Instructional change. Philadelphia: Research for better schools.
- Yoshida, M., & Fernandez, C. (2002). Lesson Study: An Introduction. New York: Madison.
- Yoshida, M., (2005). An overview of Lesson Study. In Wang-lverson. P. and Yoshida M. (eds). Building our understanding of lesson study. Philadelphia: Research for better schools.
- Yoshida, M., (2006). An overview of Lesson Study. In Building our understanding of lesson study. Philadelphia: Research for better schools

ผลของการประยุกต์ใช้บันไดลิงร่วมกับการเล่นพื้นเมืองไทย ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และ เวลาปฏิกิริยาตอบสนองของนักกีฬาฟุตซอล

The Effect of Combined Speed Ladder and Thai Traditional Game on Agility Speed and Reaction Time in Futsal players

ประจักษ์ อุดจันโท, ดวงใจ ทวีสุข และธนฤทธิ์ บุตรแสนคม
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการประยุกต์ใช้บันไดลิงร่วมกับการเล่นพื้นเมืองไทย ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองของนักกีฬาฟุตซอล กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนชาย อายุ 10-12 ปี จำนวน 30 คน จากการสุ่มอย่างเป็นระบบ (Systematic sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกบันไดลิง กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการเล่นพื้นเมืองไทย และกลุ่มทดลองที่ 3 ฝึกควบคู่ ทำการฝึก 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ One-way Analysis of Variance (ANOVA) และ One-way Analysis of Variance with Repeated Measures ทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ Pairwise Comparisons

ผลการวิจัยพบว่า ผลการฝึกของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองดีขึ้น เมื่อเปรียบเทียบ ก่อน-หลัง การทดลองภายในกลุ่ม พบว่า หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และ 8 ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นกลุ่มทดลองที่ 3 ด้านความเร็ว ไม่แตกต่าง และทำการเปรียบเทียบ ระหว่างกลุ่มทดลอง พบว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ความคล่องแคล่วว่องไว กลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มทดลองที่ 3 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : บันไดลิง, การเล่นพื้นเมืองไทย, สมรรถภาพทางกาย

Abstract

The purpose of this research was to investigate the effect of combined Ladder and Thai traditional game on agility, speed, and reaction time of the futsal players. The subjects were 30 male futsal players, aged 10-12 years, selected by systematic sampling and equally

divided into 3 groups. The experimental group 1 was trained with Speed ladder program. The experimental group 2 was trained with Thai traditional game program, and the experimental group 3 was trained with combined a Speed ladder and Thai traditional game. They were performed the program for 3 day per week (Monday, Wednesday, and Friday) and 8 weeks convectively. The Agility Speed and the reaction time. Data were collected at pre-training exercise and post training exercise at 4th and 8th week of the training. Data analysis was performed by using one-way ANOVA with Repeated measures and one-way ANOVA multiple comparisons were conducted through Pairwise Comparisons.

The results of this research were as follows. Agility, speed, and reaction time has improved for all experimental groups ; however, speed did not find any statistical significant in the experimental groups 3, Those 3 experimental groups showed that physical fitness, agility, speed and reaction time. Has improved after 4 weeks and 8 weeks of training Difference is statistically significant at the .05 level, but not in the Experiment group 3, Among 3 experimental groups, the result of comparison between pre and post experimental training, after 4 weeks and after 8 weeks among 3 groups found that after 4 weeks of training the agility speed of the Experiment group 2 and the Experiment group 3 were significant differences, level .05

Keyword : speed ladder, thai traditional game, physical Fitness

บทนำ

การฝึกทักษะหรือสมรรถภาพทางการกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา เข้ามามีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา รวมทั้งการพัฒนาศักยภาพและสมรรถภาพของ นักกีฬาให้ก้าวไปสู่ความเป็นเลิศ เห็นได้จากในประเทศต่างๆ ที่มีนักกีฬาอาชีพหรือนักกีฬาระดับโลกได้ให้ความสำคัญกับการนำหลักทางวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬามาโดยตลอด ไก่ออน ซินธเนต (2548) กล่าวเกี่ยวกับกีฬาแต่ละชนิดว่า ทักษะที่ใช้ต้องมีความหลากหลาย อาทิเช่น การเปลี่ยนทิศทางในหลาย

รูปแบบ ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็วในการเคลื่อนที่ และการใช้เวลาปฏิกิริยาตอบสนองอย่างฉับพลัน รวมถึงการทำงานประสานกันของระบบต่างๆในร่างกาย องค์ประกอบหลายด้าน สามารถฝึกให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้นได้ โดยการประยุกต์จากหลักการทางสรีรวิทยาของการฝึก

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายขึ้นลงสนามอย่างรวดเร็ว สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอล จึงเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นกีฬาฟุตบอล ยิ่งนักกีฬามีความพร้อมทางร่างกายมากเท่าไร การเล่นฟุตบอลก็ยิ่งมีประสิทธิภาพที่นำไปสู่ผลการแข่งขันที่ดีเสมอ กรมพลศึกษา (2554)

สอดคล้องกับ บงการ พรหมผุย (2545) เสนอว่า สิ่งทีนักกีฬาฟุตบอลต้องมี คือ การมีสมรรถภาพทางกายและทางกลไกที่ดี เนื่องจากรูปแบบการเล่นส่วนใหญ่ ต้องอาศัยการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ของร่างกายอย่างรวดเร็ว

บันไดลิง เป็นอุปกรณ์การฝึกซ้อมที่คล้ายกับตารางเก้าช่อง แต่แตกต่างกันตรงที่ บันไดลิงจะมีรูปแบบการฝึกที่ใช้ความเร็วสลับเท้าในการเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ส่วนตารางเก้าช่อง เป็นนวัตกรรมทางการศึกษา ซึ่ง เจริญ กระบวนรัตน์ กล่าวว่า ตารางเก้าช่อง คือเครื่องมือที่ถูกคิดค้นในเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่การพัฒนาปฏิสัมพันธ์ในการเรียนรู้และการรับรู้สั่งงานของสมอง ช่วยประสานความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทกล้ามเนื้อเพื่อกระตุ้นและพัฒนาปฏิกิริยาความเร็วในการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหว เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้และพัฒนาความสัมพันธ์ทางด้านทักษะกลไกการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นภาพสะท้อนหรือผลย้อนกลับ ที่แสดงให้เห็นถึงการเรียนรู้และพัฒนาการสมองที่เป็นรูปธรรมอย่างชัดเจนและโดยตรง

การเล่นพื้นเมืองไทย ชัชชัย โกมารทัต (2549) กล่าวว่า ส่วนใหญ่ให้คุณค่าส่งเสริมทางด้านร่างกายกับผู้เล่นครบถ้วนทั้งการประสานงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย การทรงตัว พลังของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความแม่นยำ ความแข็งแรง ความเร็ว ความทนทานของระบบหายใจ

เป็นที่ทราบกันดีว่า เด็กที่มีอายุระหว่าง 10-12 ปี ช่วงนี้จะมีความสามารถในการเคลื่อนไหวออกกำลังกายในรูปแบบของกีฬาได้แทบทุกชนิด มีความสามารถเล่นกีฬาที่ต้องเล่นเป็นทีม เข้าใจกฎและกติกาที่ไม่ซับซ้อนมาก รวมทั้งหน้าที่ของตัวเอง ในขณะที่เล่นกีฬานั้นๆ สมพล สงวนรังสิริกุล (2546)

จากเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยต้องการทราบผลของโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเกี่ยวกับบันไดลิง การเล่นพื้นเมืองไทย ว่าโปรแกรมใดจะส่งผลต่อความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองของนักกีฬาฟุตบอล อายุ 10-12 ปีชาย ซึ่งจะเป็นทางเลือกรูปแบบของการฝึกได้อย่างเหมาะสม และเกิดประสิทธิภาพสูงสุดให้กับนักกีฬาทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกบันไดลิง การเล่นพื้นเมืองไทย และการฝึกควบคู่ ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองของนักกีฬาฟุตบอล

2. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกบันไดลิง การเล่นพื้นเมืองไทย และการฝึกควบคู่ ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองของนักกีฬาฟุตบอล

3. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างผลการฝึกบันไดลิง การเล่นพื้นเมืองไทย และการฝึกควบคู่ ภายในกลุ่ม ระหว่างกลุ่ม ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มาจากการสุ่มกลุ่มประชากร นักเรียนชายระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 อายุ 10-12 ปี พร้อมทำการคัดตัวเป็นนักกีฬาฟุตบอล โรงเรียนเมืองอำนาจเจริญ จำนวน 30 คน ได้มาจากการเลือกอย่างเป็นระบบ (Systematic sampling) โดยใช้เกณฑ์การทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (Arrow head test Agility Drill) แบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบแมชชิงกรุป (matching group) จากนั้นจับฉลากเพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

3 กลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมบันไดลิง
2. โปรแกรมการเล่นพื้นเมืองไทย
3. โปรแกรมควบคู่
4. แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว

(Arrow head test agility drill) ความเร็ว (50 Meter sprint) และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการ จัดเตรียมสถานที่ และอุปกรณ์
2. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง ก่อนการทดลอง
3. เริ่มทำการฝึก โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกโปรแกรมบันไดลิง กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกโปรแกรม

การเล่นพื้นเมืองไทย กลุ่มทดลองที่ 3 ฝึกโปรแกรมควบคู่ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ จันทร์ พุธ และศุกร์ เวลา 15.00-16.00 น.

4. บันทึกและเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการทดสอบทั้ง 3 ครั้ง คือ ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และ ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน อายุ น้ำหนัก และส่วนสูง ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance ANOVA) ระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3
3. วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนทางเดียว ชนิดวัดซ้ำ (one-way analysis of variance with repeated measures)
4. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนทางเดียว ของความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และ 8

ความแปรปรวน		SS	df	MS	F	Sig.
ก่อนการทดลอง	Between Groups	0.326	2	0.163	0.683	0.514
	Within Groups	6.440	27	0.239		
	Total	6.766	29			
ภายหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4	Between Groups	6.634	27	0.246		
	Within Groups	8.643	29			
	Total	2.009	2	1.005	4.089	0.028
ภายหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8	Between Groups	1.068	2	0.534	2.657	0.088
	Within Groups	5.425	27	0.201		
	Total	6.492	29			

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของความคล่องแคล่วว่องไว ระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของ Pairwise Comparisons

ในการทดลองภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไว โดยวิธีของ Pairwise Comparisons ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4

กลุ่ม	$\bar{X}$ (วินาที)	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มทดลองที่ 3
		9.97	10.35	9.72
กลุ่มทดลองที่ 1	9.97	-	-0.38	0.25
กลุ่มทดลองที่ 2	10.35		-	0.63*
กลุ่มทดลองที่ 3	9.72			-

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไว ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และกลุ่มทดลองที่ 3 ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างกับกลุ่มทดลองที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มทดลองที่ 1 ไม่แตกต่าง กับกลุ่มทดลองที่ 2

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA) ของความเร็ว ก่อนการทดลอง ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8

ความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ก่อนการทดลอง					
Between Groups	0.343	2	0.171	0.843	0.442
Within Groups	5.494	27	0.203		
Total	5.836	29			
ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4					
Between Groups	0.940	2	0.470	1.799	0.185
Within Groups	7.053	27	0.261		
Total	7.993	29			
ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8					
Between Groups	0.621	2	0.311	1.560	0.229
Within Groups	5.376	27	0.199		
Total	5.997	29			

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของความเร็ว ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3 ในการทดสอบก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ไม่แตกต่าง

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA) ของเวลาปฏิบัติกริยาตอบสนอง ก่อนการทดลอง ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8

ความแปรปรวน		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ก่อนการทดลอง	Between Groups	0.094	2	0.047	2.166	0.134
	Within Groups	0.583	27	0.022		
	Total	0.676	29			
ภายหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4	Between Groups	0.062	2	0.031	2.065	0.146
	Within Groups	0.405	27	0.015		
	Total	0.467	29			
ภายหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8	Between Groups	0.006	2	0.003	0.386	0.684
	Within Groups	0.207	27	0.008		
	Total	0.213	29			

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ผลการวิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียวของเวลาปฏิบัติกริยาตอบสนอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3 ในการทดสอบก่อนการทดลอง ภายหลัง การทดลองสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 พบว่า ไม่แตกต่าง

อภิปรายผล

ผลการวิจัยการประยุกต์ใช้บันไดลิงร่วมกับการเล่นพื้นเมืองไทยที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และเวลาปฏิบัติกริยาตอบสนองของนักกีฬา ฟุตซอล พบว่า ความคล่องแคล่วว่องไว ภายหลัง การทดลอง กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีผลต่อความ คล่องแคล่วว่องไวดีขึ้น เนื่องจาก โปรแกรมบันไดลิง เป็นโปรแกรมการฝึกซ้อมความคล่องตัววิธีหนึ่ง ที่ใช้ ความเร็วสลับเท้าเป็นหลัก และการเปลี่ยนทิศทาง ของการเคลื่อนไหว ความเร็วในการก้าวเท้าเกิด ความคล่องตัว เป็นการประสานงานของกล้ามเนื้อ และประสาท การฝึกแบบบันไดลิงมีรูปแบบการฝึก

ที่หลากหลายถึงแม้ว่าการฝึกซ้อมจะไม่ทำให้เหนื่อย หรือหอบในระหว่างการฝึกซ้อมก็ตาม เช่นเดียวกับ Bompá (1993) กล่าวว่า หลักการฝึกซ้อมทั่วไป เช่น หลักความหลากหลายในการฝึก เป็นสิ่งจำเป็น ในการพัฒนาการฝึก เป็นผลดีต่อร่างกายและจิตใจ ของนักกีฬา ซึ่งสอดคล้อง กับงานวิจัยของ ภัทรพนธ์ เหมหงษ์ (2554) ศึกษาผลการฝึกตารางเก้าช่อง และความอ่อนตัวที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไว ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และ ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 การฝึกตารางเก้าช่องร่วมกับการ ฝึกความอ่อนตัวมีค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไว พัฒนาศึกษาขึ้นมากที่สุด ส่วนโปรแกรมการเล่นพื้นเมือง ไทย และโปรแกรมควบคู่ เป็นโปรแกรมที่ผสมผสาน ระหว่างแบบฝึกบันไดลิงร่วมกับการเล่นพื้นเมือง ไทย ที่มีสัดส่วนส่วนร้อยละ 50 ของแต่ละโปรแกรม ซึ่ง จะเห็นได้ว่าการเล่นพื้นเมืองไทย โดยส่วนใหญ่ให้ คุณค่าทางด้านร่างกายกับผู้เล่น อันเนื่องมาจากการ เล่นพื้นเมืองไทยส่วนใหญ่ มีการเคลื่อนไหวของ ร่างกายและอวัยวะต่างๆ มีผลให้กล้ามเนื้อทำงาน

หนักขึ้นเกิดการพัฒนาทางสมรรถภาพด้านต่างๆ เช่น ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความเร็ว พลัง ความอ่อนตัว การทรงตัว ความแม่นยำ และความคล่องแคล่วว่องไว โดยในส่วนของความคล่องแคล่วว่องไวนั้น การเล่นพื้นเมืองไทยมีการเล่นที่หลากหลายชนิดที่ส่งเสริมการพัฒนา

ซัชชัย โกมารทัต (2549) **ส่วนด้านความเร็ว** หลังการทดลองกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมบันไดลิง และโปรแกรมการเล่นพื้นเมืองไทย มีผลต่อการพัฒนาความเร็วดีขึ้น เนื่องจากโปรแกรมบันไดลิง มีรูปแบบการฝึกที่เป็นการฝึกสลับเท้า กำหนดการก้าวทำไว้อย่างชัดเจน และในขณะที่ฝึกนั้นผู้ฝึกต้องก้าวทำด้วยความเร็วสูงสุด กรมพลศึกษา (2539) กล่าวว่า ความเร็ว หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2548) กล่าวถึง ตารางเก้าช่อง คือ เครื่องมือที่ถูกคิดค้นในเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่การพัฒนา ช่วยประสานความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทกล้ามเนื้อเพื่อกระตุ้นและพัฒนาปฏิกิริยาความเร็วในการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหว สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพล ยะปะภา (2555) ที่ศึกษาผลการฝึกแบบใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านทานและการฝึกแบบบันไดลิง ที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตซอลชาย ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกแบบบันไดลิง สามารถพัฒนาความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้น และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง ภายหลังการทดลองพบว่า โปรแกรมการฝึกทั้ง 3 โปรแกรม มีผลต่อการพัฒนาเวลาปฏิกิริยาตอบสนองดีขึ้น แสดงให้เห็นว่าโปรแกรม 3 โปรแกรม สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านเวลาปฏิกิริยาตอบสนองของนักกีฬาฟุตซอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่อย่างไรก็ตามใน

ทางปฏิบัติของการฝึกต้องอาศัยการประสานงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับ ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์ (2540) สรุปว่า เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง คือเวลาที่มีการกระตุ้น Receptor ได้รับความรู้สึกจนกล้ามเนื้อหดตัว ซึ่งการตอบสนองต่อการกระตุ้นนั้น เรียกว่า เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง เวลาปฏิกิริยาตอบสนองนี้ต้องอาศัยการนำพลังประสาทจาก Receptor ขึ้นไปสู่สมองที่อยู่ได้อ่านาจดใจ โดยผ่านเซลล์หลายตัว แล้วจึงส่งมายังกล้ามเนื้อ เวลาปฏิกิริยาตอบสนองนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของเวลาตอบสนองทั้งหมด ซึ่งประกอบด้วยเวลาปฏิกิริยาตอบสนองร่วมกับเวลาการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นเวลาที่เริ่มจากการเคลื่อนไหว ครั้งแรกจนถึงสิ้นสุดการเคลื่อนไหว คือ ช่วงเวลาดังแต่มีสิ่งเร้ามากระตุ้น และเริ่มสั่งให้ร่างกายเคลื่อนไหว

เมื่อทำการเปรียบเทียบผลการฝึกที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง ระหว่างกลุ่ม กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า สมรรถภาพทางกายด้านความความเร็ว และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองไม่แตกต่างกัน แต่สมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มทดลองที่ 3 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นเมืองไทย และโปรแกรมการฝึกแบบควคู สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ซึ่งสอดคล้องกับ ชุมพล ปานเกตุ (2540) สรุปว่า หลักการฝึกเพื่อให้เกิดความคล่องตัวจะต้องให้มีความเร็วเต็มที่หรือมีความเร็วใกล้เคียงกับความเร็วที่ใช้จริง การฝึกให้ได้ความเร็วเต็มที่จะต้องฝึกวิ่งโดยใช้ระยะทางสั้นๆ แต่ใช้

ความเร็วเต็มที่ และการฝึกทักษะการวิ่งควรฝึกก่อน นักกีฬาจะเหนื่อยด้วยเหตุผลนี้ ช่วงการพักระหว่าง เทียว และระหว่างชุด ควรจะนานเพื่อให้ผู้รับการฝึก หายเหนื่อย เช่นเดียวกับ ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) กล่าวว่า ความสามารถในการฝึกแต่ละด้านของ แต่ละบุคคล ใช้ระยะเวลาไม่เท่ากัน โดยทั่วไปแล้ว การฝึกในช่วงระยะเวลา 4-6 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ก็ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาเพิ่มขึ้น

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ทำการเปรียบเทียบผลของการฝึกบันไดลิง และการฝึกการเล่นพื้นเมืองไทย ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และเวลา ปฏิบัติการตอบสนอง โดยทำการเปรียบเทียบ 3 โปรแกรม คือ โปรแกรมการฝึกบันไดลิง โปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นเมืองไทย และโปรแกรมการฝึกควบคู่ พบว่า การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ของนักกีฬาฟุตบอล ด้านความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และเวลาปฏิบัติการตอบสนอง โปรแกรมการฝึกทั้ง 3 โปรแกรม สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ทั้ง 3 ด้าน ยกเว้น โปรแกรมควบคู่ ไม่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความเร็วได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

โปรแกรมการฝึกบันไดลิง โปรแกรมการเล่นพื้นเมืองไทยสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้าน ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และเวลาปฏิบัติการตอบสนอง ได้ดีกว่า โปรแกรมควบคู่ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกทั้ง 2 โปรแกรม สามารถนำไปพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทักษะกีฬาฟุตบอล และกีฬาอื่นๆ ได้หรือประยุกต์ใช้ในโปรแกรมฝึกต่างๆ ได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรจะศึกษาผลของการโปรแกรมการฝึกบันไดลิง โปรแกรมการเล่นพื้นเมืองไทย ในชนิดกีฬา ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และเวลาปฏิบัติการตอบสนองชนิดกีฬาต่างๆ หรือนักกีฬากลุ่มอายุอื่น

2. ควรจะศึกษาผลโปรแกรมการฝึกบันไดลิง และโปรแกรมการเล่นพื้นเมืองไทย หรือการฝึกในรูปแบบอื่นๆ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาด้านอื่นๆ ในนักกีฬา

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2539). การทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย. (พิมพ์ครั้งที่ 2) กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- _____. (2554). ฐานข้อมูลองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา (Sport Science) กีฬาฟุตบอล.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2548). ความเป็นมาของตาราง 9 ช่องกับการพัฒนาสมอง. ภาควิชาวิทยาศาสตร์. คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ซัชชัย โกมารทัต. (2549). ความหมายและความสำคัญของกีฬาพื้นเมืองไทย กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง ศึกษา และวิเคราะห์ความเป็นมา วิธีการเล่น และคุณค่า. กรุงเทพฯ : สถาพรบุ๊คส์.
- ชุมพล ปานเกตุ. (2540). การฝึกสอนกรีฑาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรี้นติ้งเฮ้าส์.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2540). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร : ธรรมการพิมพ์.
- ไถ่อ่อน ชินธเนศ. (2548). การเรียนรู้ทักษะกลไกการเคลื่อนไหวในวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : มีเดียเพรส.
- บงการ พรหมผุย. (2545). เอกสารประกอบการสอน “ฟุตบอล” กรุงเทพฯ : ม.ป.พ..
- ภัทรธิดา ผลงาม. (2553). ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์ : บทความการเลือกใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล.
- ภัทรพนธ์ เหมหงษ์. (2554). ผลการฝึกตารางเก้าช่องและความอ่อนตัวที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไว. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์การกีฬา : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางการกีฬา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาศึกษาศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุพล ยะปะภา. (2555). ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักตัวเป็นแรงต้านทานและฝึกความเร็วของสแต็ปเท้าด้วยบันไดลิงที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล. ปริญญานิพนธ์ วทม. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา : บัณฑิตมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สมพล สงวนรังสิริกุล. (2546). ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกายสำหรับเด็ก (อายุ 2-12 ปี). นนทบุรี : กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- อาชวิทธิ์ เจริญจันทร์. (2552). ผลของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวแบบผสมผสานการเล่นพื้นเมืองไทยที่มีต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลอายุระหว่าง 10-12 ปี. ปริญญานิพนธ์. วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Bompa Tudor, O. (1993). Periodization of strength : New Wave in Strength Training. Toronto: Veritar Publishing.
- De vries, H.A. (1980). Physiology of Exercise for Physical Education and Athletes. Wm. New York : C. Brown Company.

- Fox E. L. et al. (1993). The Physiological Basis for Exercise and Sport.
- Gray M. and Jessica A. (2004). "speed Training Program For High School Football Player," The Sport Journal. 7(1) : 128-135 ; September.
- Gabbett, T., and Benton,D., (Jan 2009) Reactive agility of lugby league players. Journal of Science and Medicine in Sport. 12: 212-214.
- Marten R. (2004). Successful Coaching. United States : Human Kinetics.
- Yong, M.B. macdowrl and Scarlett. (2001) " The Specific of Speed and Agility," Dissertation Abstract international. 5(2) : 315-319; February.
- Yong-Jin, Yoon. (July, 1990). The Relationship Between Skill Level in Teakwondo and Selected Measures of Agility and Balance in College Students. Masters Abstracts International. 28 (03) : 342

เปรียบเทียบผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึก แบบพลัยโอเมตริก และโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก ที่มีต่อความสามารถในการยืนกระโดดไกลของนักเรียน โรงเรียนกวดวิชาเข้าเตรียมทหาร ฟรี-คาเดท เซ็นเตอร์

Comparison of Plyometric Training and Weight Training Programs on the Ability of Standing Broad Jump Atpre-Cadet Center

อัยยงค์ ปาลิวนิช, รองศาสตราจารย์ ดร.ไพฑูรย์ ศรีรัชสวัสดิ์,
และ รองศาสตราจารย์รองชัย เจริญทรัพย์วัฒน์
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบพลัยโอเมตริกและโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการยืนกระโดดไกลของนักเรียนโรงเรียนกวดวิชาเข้าเตรียมทหาร ฟรี-คาเดท เซ็นเตอร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนกวดวิชาเข้าเตรียมทหาร ฟรี-คาเดท เซ็นเตอร์ จำนวน 40 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 20 คน คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบพลัยโอเมตริก กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก โดยใช้เวลาในการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 1 ชั่วโมง ทดสอบความสามารถในการยืนกระโดดไกลก่อนการฝึก และหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที และวิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis) แบบวัดซ้ำและเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของ บอนเฟอโรนี (Bonferroni) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความสามารถในการยืนกระโดดไกล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ของกลุ่มที่ฝึกแบบพลัยโอเมตริก เท่ากับ 209.55 ± 10.45 , 212.25 ± 11.00 , 214.15 ± 11.07 , และ 216.30 ± 10.63 และกลุ่มที่ฝึกด้วยน้ำหนัก เท่ากับ 209.55 ± 10.28 , 211.60 ± 10.59 , 215.00 ± 10.96 , และ 219.70 ± 10.20 ตามลำดับ
2. ค่าเฉลี่ย ความสามารถในการยืนกระโดดไกลก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ระหว่างกลุ่มที่ฝึกแบบพลัยโอเมตริก และกลุ่มที่ฝึกด้วยน้ำหนัก ไม่แตกต่างกัน

3. ค่าเฉลี่ย ความสามารถในการยืนกระโดดไกล ภายในกลุ่มที่ฝึกแบบพลัยโอเมตริก และกลุ่มที่ฝึกด้วยน้ำหนัก ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การฝึกแบบพลัยโอเมตริก / การฝึกด้วยน้ำหนัก / ยืนกระโดดไกล

Abstract

This study was intended to find Comparison of Plyometric Training and Weight Training Programs on The Ability of Standing Broad Jump at Pre-Cadet Center. The subjects of 40 were purposively sampled from Pre-Cadet Center School. They were divided into 2 equal groups of 20 each for the (Group 1) Plyometric Training program, and the (Group 2) Weight Training program. The programs of training set up for 8 weeks. They are trained 1 hour a day and 3 day a week. The testing is in 4, 6 and 8. The test are pre and post training, Standing Broad jump. The results of testing can be used to define mean, standard deviation, t – test, F- test and One-way Analysis of Variance with repeated by Bonferroni's Method.

The result found that

1. The mean and standard deviation of standing Broad jump of the two groups before and after training for weeks 4, 6 and 8 of Plyometric Training program 209.55 ± 10.45 , 212.25 ± 11.00 , 214.15 ± 11.07 , 216.30 ± 10.63 and Weight Training program 209.55 ± 10.28 , 211.60 ± 10.59 , 215.00 ± 10.96 , 219.70 ± 10.20 respectively.

2. The means and standard deviation of the 2 group were not significantly different after 4, 6, and 8 weeks of training.

3. The means and standard deviation before training and after 4, 6, and 8 weeks of training were significantly different for each group at .05

Keywords : Plyometric Training / Weight Training / Standing Broad Jump

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงเรียนกวดวิชาเข้าเตรียมทหาร 프리-คาเดช เซ็นเตอร์ เป็นสถาบันกวดวิชาที่เน้นการเรียนการสอนเพื่อเตรียมความพร้อมทางด้านวิชาการ และการพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายทางพลศึกษา ให้แก่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 1-3 ที่ต้องการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อโรงเรียน

เตรียมทหาร ทางโรงเรียนกวดวิชาเตรียมทหาร 프리-คาเดช เซ็นเตอร์ มุ่งเน้นทางด้านวิชาการ และการเตรียมพร้อมทางด้านสมรรถภาพทางกาย ที่ต้องอาศัยระยะเวลาในการฝึกฝนและเทคนิคการออกกำลังกาย เมื่อนักเรียนสอบข้อเขียนผ่านจะต้องนำคะแนนข้อเขียนมารวมกับคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ซึ่งโรงเรียนเตรียมทหาร

ได้กำหนดรายการทดสอบสมรรถภาพ จำนวน 8 รายการ คือ 1. ลูกนั่ง, 2. ดึงข้อ, 3. งอตัว, 4. ยืนกระโดดไกล, 5. วิ่งเก็บของ, 6. วิ่ง 50 เมตร, 7. ว่ายน้ำ, และ 8. วิ่ง 1,000 เมตร คະแนนรวมทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้งหมด 1,000 คະแนน ถ้านักเรียนทำคະแนนทดสอบได้สูงก็จะมีผลทำให้คະแนนรวมสูงมากขึ้นตาม

การทดสอบยืนกระโดดไกล เป็นกิจกรรมการทดสอบฐานหนึ่งที่ทางโรงเรียนเตรียมทหารนำมาทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีค่าของคະแนนเท่ากับ 100 คະแนน โดยกำหนดให้นักเรียนจะต้องสามารถกระโดดไกลเท่าๆ ให้ได้ระยะทางมากกว่า 209 เซนติเมตร จึงจะได้คະแนนเต็ม สิ่งสำคัญของการกระโดดที่ถูกต้องเพียงอย่างเดียวแต่ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะมองข้ามไม่ได้ถึงจะมองดูว่าการทดสอบกระโดดไกลจะเป็นกิจกรรมที่ได้คະแนนมาไม่ยาก แต่โดยรวมแล้วมีนักเรียนเพียงไม่กี่คนที่ทำได้คະแนนเต็ม ส่วนใหญ่ที่กระโดดไกลไม่ได้มาก เพราะว่าขาดความแข็งแรงในส่วนของกล้ามเนื้อขานั้นเอง

ความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขาเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่สามารถช่วยให้การยืนกระโดดไกลมีระยะทางที่ไกลมากขึ้น โดยการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเข้ามามีส่วนร่วม ในการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา ซึ่งหากกล้ามเนื้อขาที่มีความแข็งแรงและพลังก็จะสามารถส่งแรงทำให้การยืนกระโดดไกลมีระยะทางที่ไกลมากขึ้น ดังที่ จรวยพร ธรณินทร์ (2522: 21) ได้กล่าวว่า การที่คนเรามากำลึงกล้ามเนื้อขามาก และถ้ากล้ามเนื้อขาที่มีความแข็งแรงก็จะสามารถกระโดดให้ลำตัวลอยจากพื้นได้สูงและไกล นั้นเป็นผลจากกำลึงของกล้ามเนื้อขาและน่อง ซึ่งสอดคล้องกับ

เบรสนาฮาน (Bresnahan, 1956: 236) กล่าวว่า การกระโดดไกล ข้อเท้าและขาจะทำงานได้ดีเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของข้อเท้าและขา รวมทั้งความสามารถในการปฏิบัติทักษะการกระโดดไกลได้อย่างถูกต้องและรวดเร็วอีกด้วย การยืนกระโดดไกลด้วยการถีบตัวที่แรงจึงจำเป็นต้องอาศัยกล้ามเนื้อขาที่มีความแข็งแรงมาก

ปัจจุบันมีการฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขานิยมใช้ คือ การฝึกแบบพลัยโอเมตริก (Plyometric) ซึ่งเป็นการฝึกที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเชื่อมโยงความแข็งแรงกับความเร็วของการเคลื่อนไหวเพื่อทำให้เกิดประเภทของการเคลื่อนไหวแบบรวดเร็วมักใช้การฝึกกระโดดและการฝึกแบบงอเข่าและการฝึกโดยใช้น้ำหนัก (Weight Training) ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาได้ดี เป็นการฝึกให้กล้ามเนื้อหดตัวยาวขึ้น และหดสั้นด้วยความเร็วที่กำหนดโดยใช้น้ำหนักจากภายนอกเป็นแรงต้าน ซึ่งจะพบเห็นได้อย่างแพร่หลายในปัจจุบันตามสถานออกกำลังกายต่างๆ โดยรูปแบบการฝึกทั้ง 2 แบบ ดังกล่าวที่กล่าวมานั้น ครู อาจารย์ หรือแม้กระทั่งผู้ฝึกสอนก็สามารถนำมาปรับใช้ และเชื่อมโยงในกิจกรรมการออกกำลังกายทางพลศึกษา เพื่อมีจุดประสงค์ในการที่จะเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียน หรือนักกีฬาให้ดียิ่งขึ้น อันเป็นผลดีต่อตัวนักกีฬาและผลงานที่ดีตามมานั่นเอง

ด้วยความสำคัญดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบพลัยโอเมตริกและโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก ที่มีต่อความสามารถในการยืนกระโดดไกลของนักเรียนโรงเรียนกวดวิชาเข้าเตรียมทหาร ฟรี-คาเตท เซ็นเตอร์ โดยใช้โปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นว่าโปรแกรมการฝึกใดที่

สามารถพัฒนาความสามารถในการยืนกระโดดไกลได้ดีกว่าหรือสูงกว่า ซึ่งผลจากการวิจัยที่ได้รับจะเป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการยืนกระโดดไกล ไม่เพียงแต่นักเรียนโรงเรียนกวดวิชาเข้าเตรียมทหารเพียงเท่านั้น แต่ยังสามารถนำแบบฝึกและผลการทดลองที่ได้รับ นำไปเป็นแนวทางปรับใช้และพัฒนาในหลักสูตรการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนปกติทั่วไป ให้ผู้เรียนมีความพร้อมทางสมรรถภาพทางร่างกายเพิ่มมากขึ้น และพร้อมที่จะเรียนรู้และฝึกทักษะกีฬาต่างๆ ในบทเรียนวิชาพลศึกษาต่อไปในอนาคตได้อีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบพลัยโอเมตริก และโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก ที่มีต่อความสามารถในการยืนกระโดดไกล ของนักเรียนโรงเรียนกวดวิชาเข้าเตรียมทหาร ฟรี-คาเดท เซ็นเตอร์

สมมุติฐานการวิจัย

ค่าเฉลี่ยความสามารถในการยืนกระโดดไกล ด้วยโปรแกรมการฝึกแบบพลัยโอเมตริก และโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก ของนักเรียนโรงเรียนกวดวิชาเข้าเตรียมทหาร ฟรี-คาเดท เซ็นเตอร์ แตกต่างกัน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนกวดวิชาเข้าเตรียมทหาร ฟรี-คาเดท เซ็นเตอร์ จำนวน 68 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนกวดวิชาเข้าเตรียมทหาร ฟรี-คาเดท เซ็นเตอร์ จำนวน 40 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจงแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 20 คน คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบพลัยโอเมตริก กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกแบบพลัยโอเมตริก
2. โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก
3. แบบทดสอบวัดกำลังขา ยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump)
4. ใบบันทึกผลการทดสอบ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการทำวิจัย
2. ทำการสร้างโปรแกรมการฝึกแบบพลัยโอเมตริก และโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก ที่มีต่อความสามารถในการยืนกระโดดไกล เพื่อใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้
3. เสนอโปรแกรมการฝึกแบบพลัยโอเมตริก และโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก ต่อประธานและกรรมการควบคุมปริญญาบัณฑิตในการทำวิจัย เพื่อพิจารณา ตรวจสอบ แก้ไข และปรับปรุง
4. นำเสนอโปรแกรมการฝึกแบบพลัยโอเมตริก และโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก ไปให้แก่วิชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพินิจ
5. นำโปรแกรมที่สมบูรณ์ไปใช้ฝึกกับกลุ่ม

ตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ตามโปรแกรมการฝึกที่กำหนดไว้
การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อกับทางบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร เพื่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อดำเนินการขออนุญาตถึงผู้อำนวยการโรงเรียนกวดวิชาเข้าเตรียมทหารฟรี-คาเดช เซ็นเตอร์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ใช้กลุ่มตัวอย่าง สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่ใช้ในการวิจัย

2. ศึกษารายละเอียดเอกสารที่เกี่ยวข้องวิธีการ อุปกรณ์ และสถานที่ที่ใช้ในการทดสอบ

3. ทำการทดสอบความสามารถในการยืนกระโดดไกลก่อนเริ่มทำการฝึก

4. ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกในแต่ละโปรแกรมให้กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มเข้าใจ

5. ทำการฝึกตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทำการฝึกตามโปรแกรมที่ได้รับมอบหมายแต่ละกลุ่ม เป็นเวลา 3 วันใน 1 สัปดาห์ วันจันทร์ พุธ ศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 16.00-17.00 น. ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์

6. ทำการทดสอบความสามารถในการยืนกระโดดไกลหลังการฝึก ในสัปดาห์ที่ 4, 6 และ สัปดาห์ที่ 8

7. บันทึกและนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของผลการทดสอบความสามารถในการยืนกระโดดไกล ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม

2. เปรียบเทียบผลการฝึกความสามารถในการยืนกระโดดไกล ระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ สัปดาห์ที่ 8 โดยใช้การทดสอบค่าที ที่กลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระต่อกัน (t-test Independent) ที่มีระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

3. ใช้รูปแบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way Analysis of Variance with Repeated) เพื่อทดสอบความสามารถในการยืนกระโดดไกล ภายในแต่ละกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ สัปดาห์ที่ 8

4. ภายหลังจากวิเคราะห์ความแปรปรวน หากพบค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ (Multiple Comparison) ของความสามารถในการยืนกระโดดไกล ของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ สัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม โดยวิธีของ บอนเฟอโรนี (Bonferroni) ที่มีระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัย

1. ผลการทดสอบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความสามารถในการยืนกระโดดไกล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ของกลุ่มที่ฝึกแบบพลัยโอเมตริก เท่ากับ 209.55 ± 10.45 , 212.25 ± 11.00 , 214.15 ± 11.07 , และ 216.30 ± 10.63 และกลุ่มที่ฝึกด้วยน้ำหนัก เท่ากับ 209.55 ± 10.28 , 211.60 ± 10.59 , 215.00 ± 10.96 , และ 219.70 ± 10.20 ตามลำดับ

2. ผลการทดสอบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความสามารถในการยืนกระโดดไกลก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ระหว่าง

กลุ่มฝึกแบบพลัยโอเมตริก และกลุ่มที่ฝึกด้วยน้ำหนักไม่แตกต่างกัน

3. ผลการเปรียบเทียบผลการฝึกความสามารถในการยืนกระโดดไกลภายในกลุ่มที่ฝึกแบบพลัยโอเมตริก พบว่า ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และสัปดาห์ที่ 8 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีรายละเอียด ดังนี้ คะแนนเฉลี่ยก่อนการฝึกเท่ากับ 209.25 เซนติเมตร หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เพิ่มขึ้นเป็น 212.25 เซนติเมตร และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 เพิ่มขึ้นเป็น 214.15 เซนติเมตร และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 216.30 เซนติเมตร ตามลำดับ

4. ผลการเปรียบเทียบผลการฝึกความสามารถในการยืนกระโดดไกล ภายในกลุ่มที่ฝึกด้วยน้ำหนัก พบว่า ก่อนการฝึกและหลังการฝึกของสัปดาห์ที่ 4, 6 และสัปดาห์ที่ 8 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีรายละเอียด ดังนี้ คะแนนเฉลี่ยก่อนการฝึกเท่ากับ 209.25 เซนติเมตร หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เพิ่มขึ้นเป็น 211.60 เซนติเมตร และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 เพิ่มขึ้นเป็น 215.00 เซนติเมตร และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 219.70 เซนติเมตร ตามลำดับ

อภิปรายผล

จากการศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกความสามารถในการยืนกระโดดไกล ด้วยโปรแกรมการฝึกแบบพลัยโอเมตริก และโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก ใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ แบ่งกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ได้จัดทำทดสอบความสามารถในการยืนกระโดดไกลภายหลังสัปดาห์ที่ 4, 6 และสัปดาห์ที่ 8

แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ผลการวิจัยพบว่าความสามารถในการยืนกระโดดไกลของทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกันจึงนำมาสรุปได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยความสามารถในการยืนกระโดดไกลของกลุ่มที่ฝึกแบบพลัยโอเมตริก ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 กับ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยความสามารถในการยืนกระโดดไกลของกลุ่มที่ฝึกด้วยน้ำหนัก ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 กับ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าโปรแกรมการฝึกทั้ง 2 แบบ สามารถพัฒนาความสามารถในการยืนกระโดดไกลได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าโปรแกรมการฝึกทั้ง 2 แบบ มีการกำหนดระดับความหนักของงาน และกิจกรรมในการฝึกได้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างตลอดจนมีการปรับเพิ่มระดับความหนักของงานได้สอดคล้องกับความสามารถของกลุ่มตัวอย่างที่เพิ่มขึ้นทุกช่วง 2 สัปดาห์ จึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีความสามารถในการยืนกระโดดไกลเพิ่มขึ้น และไปในทำนองเดียวกันสอดคล้องกับที่ พิเชิต ภูติจันทร์ (2536: 163) กล่าวว่า การฝึกแบบนี้เป็นวิธีการฝึกที่ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงโดยใช้น้ำหนักหรือแรงต้านเกิดความสามารถ ซึ่งเป็นการพัฒนาเส้นใยกล้ามเนื้อ (Muscle Fiber) ให้มีขนาดใหญ่ขึ้น เรียกว่า ฮัยเปอร์โทรฟี (Hypertrophy) การฝึกลักษณะนี้ต้องใช้หลักที่ต้องทำติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอให้เกิดความสามารถที่จะออกแรงอย่างปกติ และพัฒนาน้ำหนักขึ้นเรื่อยๆ อย่างเป็นขั้นตอน และวุฒิพงษ์

ปรมัตถการ (2536: 249) ว่าการทำงานของกล้ามเนื้อในลักษณะดังกล่าวจะทำให้ร่างกายเกิดการสับสนในช่วงระยะแรกๆ หลังจากนั้นร่างกายจะมีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์โดยทั่วไปการปรับตัวนี้จะใช้เวลาประมาณ 25-30 วัน และเมื่อร่างกายมีการปรับตัวจะทำให้ขีดความสามารถปกติเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดนั่นคือร่างกายมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น

2. จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการยืนกระโดดไกล ของกลุ่มที่ฝึกแบบพลัยโอเมตริกและกลุ่มที่ฝึกด้วยน้ำหนัก ที่มีต่อความสามารถในการยืนกระโดดไกลของนักเรียนโรงเรียนกวดวิชาเข้าเตรียมทหาร ฟรี-คาเดท เซ็นเตอร์ พบว่าไม่แตกต่างกัน แสดงว่าการฝึกแบบพลัยโอเมตริกและการฝึกด้วยน้ำหนักนั้น สามารถเพิ่มความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อได้ไม่ต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะโปรแกรมทั้ง 2 แบบ มีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะพัฒนากล้ามเนื้อกลุ่มเดียวกัน และในการฝึกก็ใช้น้ำหนักเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการฝึก โดยกลุ่มที่ฝึกแบบพลัยโอเมตริกจะใช้น้ำหนักของร่างกายเป็นหลัก และกลุ่มที่ฝึกด้วยน้ำหนักจะใช้น้ำหนักจากภายนอก เช่น ดัมเบล เป็นหลัก ประกอบกับการเพิ่มระดับความหนักของการฝึกให้มีความสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่เพิ่มขึ้นทุกช่วง 2 สัปดาห์ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีความสามารถในการยืนกระโดดไกลเพิ่มขึ้นไปในทิศทางที่ดี สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ลักษณะิทธิสนันและศิวกุมาร (2013: Abstract) พบว่าภายหลังจากการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักและการฝึกแบบพลัยโอเมตริก ทั้ง 2 โปรแกรมฝึกนั้น สามารถเพิ่มความอดทนและความแข็งแรงของขาได้อย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับผลการทดลองของ สยามใจมา (2542: บทคัดย่อ) ซึ่งได้ทำการศึกษาผลการ

ฝึกแบบพลัยโอเมตริก และการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแข็งแรงและกำลังขา พบว่าโปรแกรมทั้ง 2 โปรแกรมสามารถเพิ่มความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อขาได้ไม่ต่างกัน

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากการวิจัยพบว่าผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบพลัยโอเมตริกและโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก ที่มีต่อความสามารถในการยืนกระโดดไกลของนักเรียนโรงเรียนกวดวิชาเข้าเตรียมทหาร ฟรี-คาเดท เซ็นเตอร์ ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการวิจัยความสามารถในการยืนกระโดดไกลก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ระหว่างกลุ่มที่ฝึกแบบพลัยโอเมตริก และกลุ่มที่ฝึกด้วยน้ำหนัก ไม่แตกต่างกัน จึงแสดงว่าการฝึกแบบพลัยโอเมตริกและการฝึกด้วยน้ำหนัก ทั้ง 2 โปรแกรม นั้น มีประสิทธิภาพในการเพิ่มความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อได้ดีทั้งสองแบบไม่ต่างกัน แต่อย่างไรก็ตาม ผลจากการฝึกที่ออกมา ก็พอจะเป็นแนวทางในการที่จะเลือกเอาโปรแกรมใดโปรแกรมหนึ่งไปใช้ในการฝึกได้ แต่จะต้องขึ้นอยู่กับความพร้อมและความเหมาะสมในด้านต่างๆ เช่น อุปกรณ์ สถานที่ และความพร้อมทางด้านร่างกายของผู้รับการฝึกเพื่อพัฒนาไปสู่เป้าหมายสูงสุดที่ตั้งไว้ต่อไป อย่างไรก็ตาม ในการฝึกซ้อม ควรมีการประยุกต์และผสมผสานวิธีการฝึก ตลอดจนคิดรูปแบบการฝึกต่างๆ ที่หลากหลายให้เข้าด้วยกันกับชนิดของกีฬาและความเหมาะสมของผู้รับการฝึกด้วย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาและเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักและแบบพลัยโอเมตริก ควบคู่

กับการฝึกกีฬาประเภทอื่นๆ เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น

2. ควรมีการเปรียบเทียบผลจากการฝึกแบบ พัลลีโอเมตริก การฝึกด้วยน้ำหนัก และการฝึกแบบ พัลลีโอเมตริกกับการฝึกด้วยน้ำหนักผสมผสานกัน

3. ควรมีกกลุ่มควบคุมเพิ่มมาอีก 1 กลุ่ม เพื่อนำไปเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลองว่ามีผลต่อความสามารถในการยืนกระโดดไกลแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2543). กิจกรรมการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2538). เทคนิคการฝึกความเร็ว. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์; และ กันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ถนอม โพธิ์มี. (2552). ผลการฝึกแบบพัลลีโอเมตริกที่มีต่อความเร็ว และกำลังกล้ามเนื้อขาของนักศึกษาชาย สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตลำปาง. ปรียญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และจรรุณ มีสิน. (2536). ผลการฝึกด้วยน้ำหนักและพัลลีโอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อเวลาและระยะทางในการเริ่มต้นออกว่ายน้ำของนักกีฬาวัยน้ำ รายงานวิจัย. กรุงเทพฯ: อัดสำเนา.
- นิพนธ์ พจนสุวรรณชัย. (2547). การฝึกกำลังด้วยพัลลีโอเมตริกและน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการกระโดดไกล. ปรียญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรหมเมศ จักขุรักษ์; และถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. (2535, สิงหาคม). ผลของการเสริมการฝึกด้วยน้ำหนักและพัลลีโอเมตริกที่มีต่อความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อของนักกีฬารักบี้. วารสารสมาคมกีฬาเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย. 5(2): 75-80.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2535). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า. (2558).ระเบียบการทั่วไปและวิธีการสมัครเข้าเป็นนักเรียนเตรียมทหาร. กรุงเทพฯ: กองทัพบก.
- วัชร สอนดี. (2550). ผลของการฝึกด้วยพัลลีโอเมตริกควบคู่กับการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของนักกรีฑาชาย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรียญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2535). การฝึกความสมบูรณ์ทางกาย, กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน. กรุงเทพฯ : ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สนธยา สีละมอด. (2547). หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สยาม ใจมา. (2542). ผลของการฝึกกล้ามเนื้อแบบพลัยโอเมตริกกับการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแข็งแรงและกำลังของขา. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรวุฒิ กาพย์เกิด. (2551). ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเท้าคู่. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โสภณ อรุณรัตน์; และชาญชัย โพธิ์คลัง. (2546). การฝึกโดยการใช้น้ำหนัก (Weight Training). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- อำนวยโชค รื่นเรือง (2542). หลักและวิธีการฝึกกีฬา. กาญจนบุรี: โปรแกรมวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ราชภัฏกาญจนบุรี.
- Adams K., O'Shea J. K., &Climstein, M. (1992). The Effects of Six Week of Squat, Plyometric and Squat - Plyometric Training on Power Production, Journal Applied Sport Science Research. 6: 36-41.
- Arnheim, D., & Prentice, W. (1993). Principle of Athletic Training. 8th ed. St. Louis: Mosby-Year Book.
- Chu, D.A. (1992). Jumping into Plyometric. Leisure Press, Illinois.
- Clutch, D., et al. (1983). "The Effect of Depth Jumps and Weight Training on Leg Strength and Vertical Jump", Research Quarterly. 54: 5-10.
- Davis, R.J., et al. (1991). Physical Education and the Study of Sport. England: Wolfe Publishing.
- Damon P. S., John E., Robert J., & Tracey L. (2010). Effects of Three Modified Plyometric Depth Jumps and Periodized Weight Training on Lower Extremity Power, Refereed Sports Journal, Published by the United States Sports Academy.
- Fox and Mathews. (1985) The Physiological Bases of Physical Education and Athletic. Philadelphia : CBS College Publishing.
- Hazeldine, R. (1985). Fitness for Sport. North Pomfret, Vermont : The Crowood Press.
- Huber, J. (1987). Increasing a Diver's Vertical Jump through Plyometric Training, National Strength and Conditioning Association Journal.
- Kritpet, T.T. (1988). The Effects of Six Week of Squat and Plyometric Training on Power Production, (Oregon State University) Dissertation Abstracts Internationl. 50: 1244-A.

- La Chance. (1995). Plyometric Exercise, Plyometric and Medicine Ball Training. Colorado Springs: National Strength and Conditioning Association.
- Lakshmikrishnan., & Sivakumar. (2013). Effect of Weight Training and Plyometric Training on Strength Endurance and Leg Strength. International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports. 11: 152. India.
- Newton, R.U., & Kraemer, W.J. (1994). Developing Explosive Muscular Power: Implications for a Mixed Methods Training Strategy. National Strength and Conditioning Association Journal. 16: 20–31.
- Pauleto. (1991). Strength Training for Coaches. Illinois: Leisure Press.
- Ramirez-Campillo R., et al. (2013). Effects of Plyometric Training on Endurance and Explosive Strength Performance in Competitive Middle-and Long-Distance Runners. Journal of Strength and Conditioning Research. 28: 97-104. Spain.
- Wilson, G.L., et al. (1993). The Optimal Training Load for the Development of Dynamic Athletic Performance. Medicine and Science in Sports and Exercise. 25(11): 1279-1286. Retrieved January 20, 2.

การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิต ในสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร

A Construction of Table Tennis Skill Test for Mattayomsuksa 1 Students in Demonstration Schools of Public University in Metropolis.

ศุภกิจ คำภิรมย์, รองศาสตราจารย์ ดร.ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์
และ รองศาสตราจารย์รองชัย เจริญกรัณย์ณัน
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อสร้างแบบทดสอบ และเกณฑ์ทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตในสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จากโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง และโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการหาคุณภาพเครื่องมือ ใช้นักเรียนจำนวน 30 คน เป็นนักเรียนชาย 15 คน และนักเรียนหญิง 15 คน ในการสร้างเกณฑ์ทักษะ ใช้นักเรียนจำนวน 300 คน เป็นนักเรียนชาย 150 คน และนักเรียนหญิง 150 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย ทักษะการเดาะลูก ทักษะการตีลูกเทเบิลเทนนิสด้วยหน้ามือ ทักษะการตีลูกเทเบิลเทนนิสด้วยหลังมือ ทักษะการเสิร์ฟลูกหน้ามือ และทักษะการเสิร์ฟลูกหลังมือ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) มัธยฐาน (Median) และฐานนิยม (Mode) และคะแนนที (T-Score)

ผลการวิจัยพบว่า

1. แบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเชื่อมั่นในระดับสูงทุกรายการ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ .958, .923, .811, .863 และ .802 ตามลำดับ
2. แบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเป็นปรนัยทางบวกระดับสูงทุกรายการ ($r = 1.000$)
3. แบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความสัมพันธ์ภายใน
4. เกณฑ์ของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีคะแนนที (T-Score) รวมทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส ระดับสูงมากมีค่าที่ 65 คะแนนขึ้นไป ระดับสูงมีค่าที่ 58–64 คะแนน ระดับปานกลางมีค่าที่ 43–57 คะแนน ระดับต่ำมีค่าที่ 36–42 คะแนน และระดับต่ำมากมีค่าที่ 35 คะแนน ลงมา

คำสำคัญ: แบบทดสอบทักษะ/ เทเบิลเทนนิส/ เกณฑ์

Abstract

The purposed of this research was to construct a table tennis skill test as well as its criteria for Mattayomsuksa 1 Students in Demonstration Schools of Public University in Metropolis. The sample for quality of the test, consisted of 30 students (15 males and 15 females), whereas those for the criteria included 300 students (150 males and 150 females), through simple random sampling. The instrument for collecting data was the table tennis skill test developed by the researcher including test items for dip ball, forehand, backhand forehand serve, and backhand serve. The data were then analyzed in terms of correlation, Mean, Standard Deviation, Median, Mode and T-score.

The results were as follows:

1. This table tennis skill test gained significantly high reliability for each test item, while the test gained correlation efficiency of .958, .923, .811, .863 and .802 respectively.
2. This table tennis skill test gained significantly high objective for each test item, while the test gained correlation efficiency of 1.000.
3. This table tennis skill test gained inter-correlation coefficient, while the test gained correlation.
4. Criteria of all items the table tennis skill test gained T-score as, very high level (T-score of 65 or more), high level (T-score of 58 – 64), moderate level (T-score of 43 – 57), low level (T-score of 36 – 42), and very low level (T-score of 35 or less).

Keyword: Skill Test/ Table Tennis/ Criteria

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ร่างกายมนุษย์มีการเคลื่อนไหวตลอดเวลาเพื่อการเจริญเติบโตและรักษาสภาพการทำงานที่ดีเอาไว้ การที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของสมรรถภาพทางกายหรือสุขภาพ แต่ยังเป็นสาเหตุของความผิดปกติของร่างกายและโรคร้ายหลายชนิด โดยกรมอนามัย (2557) พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาออกกำลังกายน้อย มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย เป็นเหตุให้ร่างกายขาดความสมดุลซึ่งเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ มากมาย การออกกำลังกายจึงนับเป็นปัจจัยที่สำคัญประการ

หนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต เนื่องจากการออกกำลังกายจะช่วยให้มนุษย์มีพัฒนาการที่ดี ทั้งการพัฒนาทางร่างกาย (แสงโสม ทิพทวี. 2534) การพัฒนาทางด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการพลศึกษาที่หมายถึงการศึกษาแขนงหนึ่งซึ่งใช้กิจกรรมทางกาย เป็นสื่อ มุ่งพัฒนาบุคคลทางกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้เป็นพลเมืองดีในสังคมประชาธิปไตย มีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง (พูนศักดิ์ ประถมบุตร. 2532) หรืออาจกล่าวได้ว่า “พลศึกษาคือชีวิต” ภายใต้การเล่นที่ยึดหลักกฎกติกา

ร่วมกัน ช่วยส่งเสริมให้คนเป็นคนที่สมบูรณ์ ปัจจุบันการเล่นกีฬานั้นมีให้เลือกเล่นมากมายหลายประเภท ขึ้นอยู่กับความชอบ ความต้องการ งบประมาณ และความเหมาะสมของร่างกาย ตลอดจนสังคมประเพณี และความเชื่อต่างๆ (ธวัชศักย์ ตั้งปณิธานวัฒน์; และจารึก สระอิส. 2556) เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน วูวี่น้ำ กริฑา เป็นต้น

กีฬาเทเบิลเทนนิสหรือปิงปองเป็นกีฬาที่รู้จักกันแพร่หลายทั่วโลก นิยมเล่นกันมาเป็นระยะเวลานาน นับเป็นกีฬาประเภทใช้ไม้ตีที่มีคนนิยมมากที่สุดในโลก และมีคนเล่นมากเป็นอันดับสองของโลก (Ring; & et al. 1999) เป็นเกมที่เล่นในบ้านได้สำหรับครอบครัวตลอดปี เล่นได้ทุกเพศทุกวัย เสียค่าใช้จ่ายน้อย สามารถเล่นได้ในสถานที่เล็กๆ เช่น บนโต๊ะในบ้าน (Strand; & Wilson. 1991) ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บในการเล่น ทั้งยังช่วยพัฒนาให้ผู้เล่นมีความคล่องตัวในการเล่น ทำให้จังหวะขามีความฉับไวในการรุกและความรู้สึกตอบสนองในการรับได้อย่างรวดเร็ว เกิดการประสานงานระหว่างประสาทกล้ามเนื้อและสายตาได้ดี ก่อให้เกิดความสนุกสนานและผ่อนคลาย (ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล. 2545) นอกจากนี้ เทเบิลเทนนิสยังจัดได้ว่าเป็นกีฬาที่ได้มาตรฐานสากลเหมือนกับกีฬาประเภทอื่นๆ เพราะมีการแข่งขันทั้งระหว่างประเทศและภายในประเทศ เช่น การแข่งขันในระหว่างประเทศ ได้แก่ ระดับชิงแชมป์โลก โอลิมปิก เอเชียนเกมส์ ซีเกมส์ และการแข่งขันภายในประเทศ ได้แก่ ระดับชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย กีฬาแห่งชาติ และจัดในนามของสโมสรต่างๆ รวมทั้งยังมีการแข่งขันจนถึงระดับโรงเรียนด้วย เพราะในการแข่งขันจะช่วยเสริมสร้างทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสให้กับนักเรียนได้มีการพัฒนาเพิ่มมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้มีสมรรถภาพร่างกาย

ที่สมบูรณ์ (พิชัย พัฒนาพงศ์ชัย. 2553)

กระทรวงศึกษาธิการได้บรรจุกีฬาเทเบิลเทนนิสเข้าเป็นหลักสูตรแกนกลางการศึกษาในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย โดยกำหนดเกณฑ์การเรียนรู้ 1 คาบ/สัปดาห์/ภาคการเรียน จำนวน 0.5 หน่วยกิต (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ) ดังที่กล่าวแล้ว การคำนึงถึงการจัดการเรียนการสอนวิชาเทเบิลเทนนิสให้ได้ผลตามวัตถุประสงค์จึงเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งการจัดการเรียนการสอนวิชาเทเบิลเทนนิสให้เกิดประสิทธิผล และได้ผลตามวัตถุประสงค์มากนัก้อยเพียงใดนั้น จำเป็นต้องมีโปรแกรมที่ใช้ในการฝึกทักษะเทเบิลเทนนิสหรือโปรแกรมการเรียนรู้ โดยเฉพาะที่เหมาะสมกับสภาพและวุฒิภาวะของผู้เรียน และจำเป็นต้องมีการวัดความสัมฤทธิ์ผลในการสอนว่าสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ โดยการวัดผลในวิชาพลศึกษาสามารถวัดผลได้หลายด้าน ส่วนที่สำคัญส่วนหนึ่งคือ การวัดผลทางด้านทักษะกีฬา นั่นคือการทดสอบเพื่อที่จะได้มาซึ่งข้อมูลที่เชื่อถือได้นั้นควรใช้แบบทดสอบที่มีความเชื่อถือได้ มีความเที่ยงตรง และมีความเป็นปรนัย ตลอดจนสามารถวัดในสิ่งที่ต้องการได้จริง (ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล. 2545)

ในส่วนของการสร้างแบบทดสอบทักษะเทเบิลเทนนิส มีนักวิจัยหลายท่านที่ได้ทำการศึกษาและพัฒนาแบบทดสอบทักษะเทเบิลเทนนิส ได้แก่ สุรินทร์ เมืองงั่ว (2556) ที่ได้สร้างแบบฝึกทักษะพื้นฐานเทเบิลเทนนิสใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 พบว่า แบบฝึกทักษะพื้นฐานเทเบิลเทนนิสที่สร้างและพัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 89.47/83.96 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่ตั้งไว้ คือ 80/80 ส่วนงานวิจัยของนำพล จุมพิศ (2554) ได้พัฒนาแบบฝึกปฏิบัติเทเบิลเทนนิส สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประกอบไปด้วย

แบบวัดทักษะปฏิบัติ 4 รายการ คือ การส่งลูก การตีโต้ การตบลูก และการตีลูกหยอด งานวิจัยของไพศาล คุชเพชร (2556) ได้พัฒนาทักษะการเล่นกีฬา เทเบิลเทนนิสด้วยแผนการฝึกทักษะควบคุมการฝึก จินตภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประกอบด้วย แบบทดสอบ 4 รายการ คือ ทักษะการ เสิร์ฟด้านซ้าย ทักษะการเสิร์ฟด้านขวา ทักษะการ เสิร์ฟด้านหน้าและทักษะการตีลูกกระทบผนัง กิตติภูมิ บริสุทธิ์ (2555) ได้ศึกษาผลของการฝึก ความคล่องแคล่วว่องไวต่อการทดสอบตาราง เก้าช่องในนักกีฬาเทเบิลเทนนิส พบว่า การทดสอบ ตารางเก้าช่องในนักกีฬาเทเบิลเทนนิสสามารถ นำไปประยุกต์ใช้ร่วมกับการฝึกทักษะด้านกีฬา เทเบิลเทนนิสได้ นอกจากนี้ สมมิตร ดิลานิลการ (2540: บทคัดย่อ) ได้สร้างแบบทดสอบทักษะการ ตีลูกหมุนกระทบ ฝาผนัง รวมทั้งโชดก ฤทธิรงค์ผล (2543: บทคัดย่อ) ได้สร้างแบบทดสอบทักษะ เทเบิลเทนนิสสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ประกอบด้วยทักษะการเสิร์ฟ การตีลูกหน้ามือและ การตีลูกหลังมือ

จากเอกสารต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่าการสอบทักษะนับเป็นเรื่องที่สำคัญมากเนื่องจากการวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนวิชาเทเบิลเทนนิส และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามเป้าหมายที่กำหนดไว้เพียงใด นอกจากนี้ผู้สอนยังได้รับประโยชน์จากการทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส วัดความก้าวหน้าของผู้เรียนได้ อันจะสร้างเสริมประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสให้เพิ่มสูงขึ้นได้

แบบทดสอบที่กล่าวมาข้างต้นใช้กับนักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาโดยทั่วไป อาจไม่เหมาะสมที่จะนำมาใช้เป็นแบบทดสอบกับนักเรียนสาธิตได้ เนื่องจากความมุ่งหมายของการเรียนการสอนแตกต่างจากโรงเรียนทั่วไป และกีฬา

เทเบิลเทนนิสเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่ทำให้มีการแข่งขันขึ้นในการแข่งกีฬาสาธิตสามัคคี ซึ่งเป็นการแข่งขันกีฬาระดับประเทศ นอกจากนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนโรงเรียนสาธิตมีความสนใจศึกษาฝึกทักษะเบื้องต้นต่างๆ อีกทั้งได้เรียนรู้กฎกติกาเพิ่มมากขึ้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตในสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ เขตกรุงเทพมหานครขึ้น เพื่อที่จะได้นำแบบทดสอบนี้ไปใช้ให้เหมาะสมกับสภาพของนักเรียนที่เรียนวิชาเทเบิลเทนนิส และเป็นแนวทางแก่ผู้ที่มีความสนใจจะนำเอาแบบทดสอบนี้ไปใช้ในการวัดผลและประเมินผล รวมทั้งจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกันได้อย่างถูกต้อง โดยผู้วิจัยคาดว่า การวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การวัดผลและประเมินผลในกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับผู้สนใจ รวมทั้งเป็นประโยชน์ในการพัฒนาความสามารถด้านกีฬาเทเบิลเทนนิสของประเทศให้ก้าวหน้าต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬา เทเบิลเทนนิส ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตในสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐเขต กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อสร้างเกณฑ์ทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตในสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่กำลังเรียนวิชาเทเบิลเทนนิส โรงเรียนสาธิตในสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ เขต กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2557 ประกอบด้วย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 335 คน โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 239 คน ซึ่งโรงเรียนดังกล่าวนี้มีการสอน วิชาเทเบิลเทนนิสเป็นวิชาบังคับเลือกในระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 รวม 574 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสร้างแบบทดสอบ ทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส ได้แก่ นักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 จากโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย รามคำแหง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 เป็น นักเรียนชายจำนวน 15 คน นักเรียนหญิงจำนวน 15 คน รวม 30 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสร้างเกณฑ์ทักษะ กีฬาเทเบิลเทนนิส ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่กำลังเรียนวิชาเทเบิลเทนนิส ในปีการศึกษา 2557 จำนวน 300 คน แบ่งเป็นนักเรียน ชาย 150 คน และนักเรียนหญิง 150 คน ซึ่งได้มาจาก วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โรงเรียนละเท่าๆ กัน ประกอบด้วย

2.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่กำลังเรียน วิชาเทเบิลเทนนิสในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 150 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย 75 คน และ นักเรียนหญิง 75 คน

2.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่กำลังเรียน วิชาเทเบิลเทนนิสในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557

จำนวน 150 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย 75 คน และ นักเรียนหญิง 75 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบ ทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย แบบทดสอบ 5 รายการมีดังนี้

1. แบบทดสอบการเดาะลูกเทเบิลเทนนิส
2. แบบทดสอบการตีลูกเทเบิลเทนนิสด้วย หน้ามือ
3. แบบทดสอบการตีลูกเทเบิลเทนนิสด้วย หลังมือ
4. แบบทดสอบการเสิร์ฟลูกหน้ามือ
5. แบบทดสอบการเสิร์ฟลูกหลังมือ

การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. สร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส โดยครอบคลุมทักษะที่ใช้ในการเล่นเทเบิลเทนนิส ได้แก่ การเดาะลูก การตีลูกหน้ามือและหลังมือ การ เสิร์ฟลูกหน้ามือและหลังมือ

2. นำแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ตรวจสอบ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) และความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยวิธีเชิงประจักษ์ (Face Validity)

3. ปรับปรุงแก้ไขแบบทดสอบทักษะกีฬา เทเบิลเทนนิสตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้ว นำไปหาคุณภาพของเครื่องมือด้านความเชื่อมั่น โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และครูพลศึกษา 3 คน เพื่อหาความเป็นปรนัย (Objectivity) และ หาความสัมพันธ์ภายใน (Inter-Correlation Coefficient)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือจากฝ่ายวิจัยโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย ราชภัฏ และโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการขอใช้กลุ่มตัวอย่าง สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่ใช้ในการวิจัย ตลอดจนนัดหมายวันและเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ศึกษารายละเอียดของอุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

3.1 สถานที่ ได้แก่ โรงยิมโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏ และโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3.2 อุปกรณ์ ได้แก่ โต๊ะเทเบิลเทนนิส ไม้เทเบิลเทนนิส ตาข่ายเทเบิลเทนนิส ลูกเทเบิลเทนนิส กระดาษขนาด 0.5 และขนาด 1 เซนติเมตร กล้องใสลูกเทเบิลเทนนิส เครื่องยิงลูกเทเบิลเทนนิส กระดาษขาว สายเทปวัด ตลับเทป นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน ใบบันทึกคะแนน

4. เตรียมตัวผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยอธิบายและสาธิตวิธีการต่างๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้เข้าใจถูกต้องในแนวเดียวกัน

5. นัดประชุมกลุ่มตัวอย่างเพื่ออธิบายชี้แจง ให้ผู้รับการฝึกเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการ ศึกษา วิจัย และขั้นตอนวิธีการฝึกในการเก็บรวบรวมข้อมูล

6. นำแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส ที่ผู้วิจัยสร้าง ทำการทดลองทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิเคราะห์ทักษะเพื่อหาคุณภาพเครื่องมือ ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 30 คน เป็นชาย 15 คน หญิง 15 คน ที่เรียนวิชาเทเบิลเทนนิส

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และให้ครูพลศึกษา จำนวน 3 คน ใช้แบบ ทดสอบดังกล่าวทดสอบ นักเรียนเพื่อหาความเป็นปรนัยของแบบทดสอบ

7. นำแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส ทดลองทดสอบซ้ำ (Test-Retest) กับกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการสร้างเครื่องมือ โดยเว้นระยะหนึ่งสัปดาห์ เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือตามระเบียบวิธีวิจัย

8. นำแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการสร้างระดับทักษะ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 ที่กำลังเรียนวิชาเทเบิลเทนนิส ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย ราชภัฏ และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ของโรงเรียนสาธิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โรงเรียนละ 150 คน ชาย 75 คน หญิง 75 คน รวม 300 คน โดยวิธีการสุ่ม อย่างง่าย (Simple Random Sampling)

9. บันทึกผลลงในใบบันทึก รวบรวมผลที่ได้ จากการทดสอบไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ และ แปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของ แบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตในสังกัด มหาวิทยาลัยของรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัย สร้างขึ้น ซึ่งใช้วิธีการทดสอบซ้ำ (Test-Retest) จาก การคำนวณหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนการ ทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ของการทดสอบแต่ละรายการ และรวมทุกรายการโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์

สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

2. หาค่าความเป็นปรนัย (Objectivity) ของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในของคะแนนการทดสอบโดยครูพลศึกษา 3 คน โดยวิธีของเพียร์สัน (Person's Product Moment Correlation Coefficient)

3. หาค่าความสัมพันธ์ภายใน (Inter-Correlation Coefficient) ของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยวิธีของเพียร์สัน (Person's Product Moment Correlation Coefficient)

4. หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) มัธยฐาน (Median) และฐานนิยม (Mode) ของคะแนนที่ได้จากการทดสอบในแต่ละรายการ

5. สร้างเกณฑ์ (Criteria) ของแบบ ทดสอบ ทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตในสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้ คะแนนดิบ (Raw Score) และคะแนนที่ (T-Score) และแบ่งระดับทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตในสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร ออกเป็น 5 ระดับ คือ สูงมาก สูง ปานกลาง ต่ำ และ ต่ำมาก

6. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

1. ผลการหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตในสังกัด

มหาวิทยาลัยของรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2557 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในแต่ละรายการของการทดสอบครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ .923, .811, .863 และ .802 ตามลำดับ ดังนั้นแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจึงมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง

2. ผลการหาค่าความเป็นปรนัย (Objectivity) ของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตในสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2557 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แต่ละรายการ โดยครูพลศึกษา 3 คน มีความเป็นปรนัยทางบวกระดับสูง ($r = 1.000$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการหาค่าความสัมพันธ์ภายใน (Inter-Correlation Coefficient) ของแบบทดสอบ ทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตในสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2557 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทักษะการเดาะลูกกับทักษะการเสิร์ฟลูกหน้ามือ ทักษะการตีลูกหน้ามือกับทักษะการตีลูกหลังมือ ทักษะการตีลูกหน้ามือกับทักษะการเสิร์ฟลูกหน้ามือ ทักษะการตีลูกหน้ามือกับทักษะการเสิร์ฟลูกหลังมือ ทักษะการตีลูกหลังมือกับทักษะการเสิร์ฟลูกหน้ามือ ทักษะการตีลูกหลังมือกับทักษะการเสิร์ฟลูกหลังมือ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) = .487, .733, .604, .743, .866, .978 และ .887 ตามลำดับ ทักษะการเดาะลูกกับทักษะการตีลูกหน้ามือ ทักษะการเดาะลูกกับทักษะการตีลูก

หลังมือ ทักษะการเดาะลูกกับทักษะการเสิร์ฟลูก หลังมือ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) = .249, .267 และ .295 ตามลำดับ ค่าความสัมพันธ์ภายในของคะแนนแบบทดสอบทักษะการเดาะลูก ทักษะการตีลูกหลังมือ ทักษะการเสิร์ฟลูก หน้ามือ และทักษะการเสิร์ฟลูกหลังมือกับคะแนนทักษะรวมของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) = .856, .497, .631 และ .537 ตามลำดับ ทักษะการตีลูกหน้ามือ กับคะแนนทักษะรวมของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) = .288

4. ผลการศึกษาเกณฑ์ (Criteria) ของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตในสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2557 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยเปลี่ยนคะแนนดิบของการทดสอบทักษะรวมเป็นคะแนนที่ (T-Score) พบว่า สูงมาก คะแนนที่เท่ากับ 65 คะแนนขึ้นไป สูงคะแนนที่เท่ากับ 58-64 ปานกลางคะแนนที่เท่ากับ 43-57 ต่ำคะแนนที่เท่ากับ 36-42 และต่ำมากคะแนนที่เท่ากับ 35 คะแนนลงมา

อภิปรายผลการวิจัย

1. ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิต ในสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2557 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในแต่ละรายการของการทดสอบครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ทุกรายการ

มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ .958, .923, .811, .863 และ .802 ตามลำดับ แสดงว่าแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับการทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทั้ง 5 ทักษะมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง สามารถนำไปใช้ทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จตุพร ลิ้มฉวี (2550) ได้ศึกษาเรื่อง การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแบบทดสอบทักษะและเกณฑ์ปกติกีฬาเทเบิลเทนนิส สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หาค่าความเชื่อถือได้ด้วยการทดสอบซ้ำ (Test-retest) มีระยะเวลาห่างกัน 1 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า แบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ค่าความเชื่อถือได้นิสิตชายเท่ากับ 0.92, 0.91, 0.85 และ 0.95 ตามลำดับ สำหรับนิสิตหญิงมีค่าเท่ากับ 0.89, 0.89, 0.98 และ 0.94 มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิชัย พัฒนาพงศ์ชัย (2553) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับนิสิตวิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2552 โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อสร้างแบบทดสอบและสร้างเกณฑ์ทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับนิสิตวิชาเอกพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2552 ผลการวิจัยพบว่า แบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเชื่อมั่นในระดับสูงทุกรายการทดสอบ โดยแบบทดสอบสำหรับเพศชายมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ .995, .980, .980, และ .993 ตามลำดับ และแบบทดสอบสำหรับเพศหญิงมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ .993, .983, .980, และ .993 ตามลำดับ

2. ค่าความเป็นปรนัย (Objectivity) ของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตในสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2557 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแต่ละรายการจากการทดสอบโดยครูพลศึกษา 3 คน เป็นรายคู่ มีความเป็นปรนัยทางบวกระดับสูง ($r = 1.000$) แสดงว่า การให้คะแนนแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสทั้ง 5 รายการ ของครูพลศึกษา 3 คน ให้คะแนนไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จตุพร ลิ้มมณี (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแบบทดสอบทักษะและเกณฑ์ปกติกีฬาเทเบิลเทนนิส สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าความเป็นปรนัยสำหรับนิสิตชายเท่ากับ 1.00, 1.00, 0.99 และ 0.99 สำหรับนิสิตหญิงเท่ากับ 1.00, 1.00, 0.99 และ 0.99 ตามลำดับ มีค่าความเป็นปรนัยทางบวกระดับสูงและได้เกณฑ์ปกติระดับทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับนิสิตชายและนิสิตหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. ค่าความสัมพันธ์ภายใน (Inter-Correlation Coefficient) ของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตในสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2557 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นพบว่า ค่าความสัมพันธ์ภายในของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในรายการทดสอบที่มีความสัมพันธ์กันอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ค่าความสัมพันธ์ภายในระหว่างคะแนนของแบบทดสอบทักษะการเดาะลูกกับทักษะการตีลูกหน้ามือ ทักษะการตีลูกหน้ามือกับทักษะการตีลูกหลังมือ

ทักษะการตีลูกหน้ามือกับทักษะการเสิร์ฟลูกหน้ามือ ทักษะการตีลูกหน้ามือกับทักษะการเสิร์ฟลูกหลังมือ ทักษะการตีลูกหลังมือกับทักษะการเสิร์ฟลูกหน้ามือ ทักษะการตีลูกหลังมือกับทักษะการเสิร์ฟลูกหลังมือ และทักษะการเสิร์ฟลูกหน้ามือกับทักษะการเสิร์ฟลูกหลังมือ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) = .487, .733, .604, .743, .866, .978 และ .887 ตามลำดับ แสดงว่าแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในรายการทดสอบดังกล่าว มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน วัดในจุดมุ่งหมายเดียวกัน พื้นฐานการฝึกทักษะไม่สามารถแบ่งแยกทักษะออกจากกันได้ สามารถถ่ายโยงกันได้ ค่าความสัมพันธ์ภายในของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในรายการทดสอบที่มีความสัมพันธ์กันอยู่ในเกณฑ์ต่ำ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ค่าความสัมพันธ์ภายในระหว่างคะแนนของแบบทดสอบทักษะการเดาะลูกกับทักษะการตีลูกหน้ามือ ทักษะการเดาะลูกกับทักษะการตีลูกหลังมือ และทักษะการเดาะลูกกับทักษะการเสิร์ฟลูกหลังมือ มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) = .249, .267 และ .295 ตามลำดับ แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างที่ทำคะแนนแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในแต่ละรายการได้สูง อาจจะทำการคะแนนการทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในรายการอื่นได้สูงหรือต่ำก็ได้ ในขณะที่เดียวกันกลุ่มตัวอย่างที่ทำคะแนนการทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในแต่ละรายการได้ต่ำ อาจจะทำการคะแนนการทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในรายการอื่นได้ต่ำหรือสูงก็ได้ แสดงว่าแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีอิสระในการ

วัดจากกัน พื้นฐานการฝึกทักษะสามารถแบ่งแยกทักษะออกจากกันได้ และในการฝึกแต่ละทักษะไม่สามารถใช้แบบทดสอบแทนกันได้เลย เพราะวัดในองค์ประกอบที่ต่างกัน ค่าความสัมพันธ์ภายในของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในทุกรายการกับคะแนนรวมทุกรายการ ในรายการทดสอบที่มีความสัมพันธ์กันอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ค่าความสัมพันธ์ภายในระหว่างคะแนนของแบบทดสอบทักษะการเดาะลูก ทักษะการตีลูกหลังมือ ทักษะการเสิร์ฟฟลูกลูกหน้ามือ และทักษะการเสิร์ฟฟลูกลูกหลังมือกับคะแนนทักษะรวมของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสโดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) = .856, .497, .631 และ .537 ตามลำดับ กล่าวคือ คะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่ทำคะแนนในรายการใดสูงก็จะทำให้คะแนนรวมสูง จึงส่งผลให้ความสัมพันธ์ของแบบทดสอบทุกรายการสูงด้วย ค่าความสัมพันธ์ภายในของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในทุกรายการกับคะแนนรวมทุกรายการ ในรายการทดสอบที่มีความสัมพันธ์กันอยู่ในเกณฑ์ต่ำ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ค่าความสัมพันธ์ภายในระหว่างคะแนนของแบบทดสอบทักษะการตีลูกหน้ามือกับคะแนนทักษะรวมของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) = .288 กล่าวคือ คะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่ทำคะแนนในรายการใดต่ำก็จะทำให้คะแนนรวมต่ำ จึงส่งผลให้ความสัมพันธ์ของแบบทดสอบทุกรายการต่ำด้วย ซึ่งสอดคล้องกับคลาร์ค (Clarke, 1968: 25) กล่าวว่า แบบทดสอบที่ดีนั้นจะต้องมีคุณสมบัติวัดในสิ่งที่ต้องการวัดได้ มีความเชื่อมั่น และมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวในการให้คะแนน และคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบ

ต้องสามารถนำไปแปลผลให้สัมพันธ์กับเกณฑ์ และสอดคล้องกับสุพิตร สมานทิโด (2530: 273-276) ได้แสดงหลักการสร้างแบบทดสอบทักษะทางกีฬาไว้ว่า เป็นทักษะที่วัดได้แน่นอน ทักษะที่เลือกต้องวัดได้ตรงกับความจริง คือ บุคคลที่มีทักษะดีจะได้คะแนนสูงจากการทดสอบ และบุคคลที่มีทักษะน้อยเมื่อทดสอบแล้วจะได้คะแนนต่ำ

4. การสร้างเกณฑ์ (Criteria) ของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิต ในสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2557 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยเปลี่ยนคะแนนดิบของการทดสอบทุกรายการเป็นคะแนนที่ (T-Score) แล้วรวมคะแนนที่ (T-Score) ของการทดสอบทุกรายการโดยการแบ่งระดับความสามารถออกเป็น 5 ระดับ คือ สูงมากคะแนนที่เท่ากับ 65 คะแนนขึ้นไป สูงคะแนนที่เท่ากับ 58-64 ปานกลางคะแนนที่เท่ากับ 43-57 ต่ำคะแนนที่เท่ากับ 36-42 และต่ำมากคะแนนที่เท่ากับ 35 คะแนนลงมา โดยเกณฑ์ที่สร้างขึ้นสำหรับรายการทดสอบแต่ละทักษะ แสดงถึงระดับความสามารถทางทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อใช้เป็นเกณฑ์เปรียบเทียบและแปลผลต่อไป แสดงว่าแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตในสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2557 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีเกณฑ์การให้คะแนนที่เป็นมาตรฐาน เนื่องจากได้มีการสุ่มตัวอย่างที่สามารถใช้เป็นตัวแทนของประชากรที่ต้องการศึกษาได้ มีความเชื่อมั่นและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในการให้คะแนนสามารถนำคะแนนไปแปลผลให้สัมพันธ์กับเกณฑ์มาตรฐานได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัยณรงค์ เขียวแก้ว (2548) ศึกษาระดับทักษะ

เทเบิลเทนนิสของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่ การศึกษาสุโขทัย ปีการศึกษา 2547 ผลการศึกษา พบว่า ระดับทักษะเทเบิลเทนนิส ของนักเรียนช่วง ชั้นที่ 3 นักเรียนชายระดับสูงมาก ตรงกับคะแนนที่ที่ 65 และสูงกว่า สูงอยู่ระหว่างคะแนนที่ ที่ 58-64 ปานกลางอยู่ระหว่างคะแนนที่ที่ 43-57 ต่ำอยู่ ระหว่างคะแนนที่ที่ 36-42 และต่ำมากอยู่ระหว่าง คะแนนที่ที่ 35 และต่ำกว่า สอดคล้องกับงานวิจัย ของ พิชัย พัฒนาพงศ์ชัย (2553) ศึกษาเรื่อง การสร้าง แบบทดสอบทักษะเทเบิลเทนนิสสำหรับนิสิตวิชาเอก พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2552 ผลการวิจัยพบว่าเกณฑ์ปกติของแบบทดสอบ ทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีคะแนนที่ (T-Score) ทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสรวมทุกรายการ นิสิตหญิงสูงมากเท่ากับ 65 ขึ้นไป สูงเท่ากับ 58-64 คะแนน ปานกลางเท่ากับ 43-57 คะแนน ต่ำเท่ากับ 36-42 คะแนน และต่ำมากเท่ากับน้อยกว่า 35 คะแนน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งนี้

1. ควรนำแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิล เทนนิสสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตในสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ เขต กรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปใช้ในการประเมิน ผลการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ใน โรงเรียนอื่นๆ

2. ควรทำแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิล เทนนิสในรายการทักษะอื่นๆ ให้ครบทุกรายการ เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินผลของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตในสังกัด มหาวิทยาลัยของรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร และ โรงเรียนที่สนใจทั่วไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรมีการสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬา เทเบิลเทนนิสเพื่อสร้างเกณฑ์ (Criteria) สำหรับ นักเรียนในระดับอื่นๆ ที่สูงขึ้น เพื่อใช้ประโยชน์ ในการวัดและประเมินผลการเรียนการสอนให้มี ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. ควรมีการสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬา เทเบิลเทนนิสเพื่อสร้างเกณฑ์ (Criteria) สำหรับ นักกีฬา เพื่อใช้เป็นแบบทดสอบสำหรับนักกีฬาใน ระดับจังหวัดและระดับประเทศต่อไป

บรรณานุกรม

- กรมอนามัย. (2557). กรมอนามัย หวั่นปิดเทอมเด็กไทยใช้ชีวิตเสี่ยงอ้วน ติดเกม ทวี กินอาหารขยะ ไม่ออกกำลังกาย ชวนพ่อแม่ปรับพฤติกรรม. กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. สืบค้นเมื่อ 17 ตุลาคม 2557, from: http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=6237&filename=index.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551. สืบค้นเมื่อ 6 กันยายน 2557, from : http://www.psc.ac.th/docs/laws/education_core2551.pdf.
- กิตติภูมิ บริสุทธิ์. (2555). ผลของการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวต่อการทดสอบตารางเก้าช่องในนักกีฬา เทเบิลเทนนิส. เชียงใหม่: วิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จตุพร ลิ้มมณี. (2550). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ชัยณรงค์ เขียวแก้ว. (2548). ระดับทักษะเทเบิลเทนนิสของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาสุโขทัย ปีการศึกษา 2547. ปรียญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โชคก ฤทธิ์รุ่งเรืองพล. (2535). การสร้างแบบทดสอบทักษะเทเบิลเทนนิสสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา. ปรียญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล. (2545). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสเชิงปริมาณและคุณภาพ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดนนทบุรี. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธวัชชัย ตั้งปัญญานวัฒน์ และจารึก สระอิส. (2556). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเทนนิส : กรณีศึกษา รายวิชา 281-162 ทักษะและวิธีสอนเทนนิส และ 281-214 เทนนิส. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. ปีที่ 24 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม 2556.
- นำพล จุมพิศ. (2554). การพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติเทเบิลเทนนิสสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสวชวิทยาคม จังหวัดศรีสะเกษ. สืบค้นเมื่อ 6 กันยายน 2557, from: <http://www.thaigoodview.com/node/133768>.
- ผาณิต บิลมาศ. (2530). เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชา พล 514 การทดสอบและการวัดผลขั้นสูง ทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิชัย พัฒนาพงศ์ชัย. (2553). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส สำหรับนิสิตวิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2552. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- พูนศักดิ์ ประถมบุตร. (2532). การทดสอบและการประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

- ไพศาล คชเพชร. (2556). รายงานการพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสด้วยแผนการฝึกทักษะควบคุมการฝึกจินตภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. สืบค้นเมื่อ 6 กันยายน 2557, from: http://www.kroobannok.com/board_view.php?b_id=105796&bcat_id=16.
- วิริยา บุญชัย. (2529). การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สมมิตร ดิลกนิลการ. (2540). การสร้างแบบทดสอบทักษะการตีลูกหมุนในเทเบิลเทนนิส. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. อุดสาเนา.
- สุรินทร์ เมืองจำ (2556). รายงานผลการใช้แบบฝึกทักษะพื้นฐานเทเบิลเทนนิส วิชา พ 22102 เทเบิลเทนนิส ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่กุวิทยาคม. สืบค้นเมื่อ 6 กันยายน 2557, from: <http://www.maekuwit.ac.th/?name=research&file=readresearch&id=3>.
- แสงโสม ทิพทวี. (2534). การสร้างแบบทดสอบทักษะเฉพาะตำแหน่งสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Clarke, Harrison H. (1968). Approach to Measurement to Health and Physical Education. 3rd ed. New Jersey: Englewood Cliffs, Prentice Hall, Inc.
- Kirkendall, D.R., J.J Gruber and R.E. Johnson. (1987). Measurement and Evaluation for Physical Education. Illinois: Human Kineties Publisher.
- Ring, S.E; Mood, D. & musker, F.F. (1999). Sports and Recreational Activity. St, Louis : WCB McGraw-Hill. Pp.490-495.
- Strand, B.N. & Wilson, R. (1991). Assessing Sport Skills. Illinois : Human Kineties Publishers. p87-88.

**Academic Journal Institute
of Physical Education**

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ของนักเรียนที่มีอายุ 16-18 ปี โรงเรียนยานนาเวศวิทยาคม ปีการศึกษา 2557

Health-Related Physical Fitness Age 16-18 Years Old Students In Yannawatewittayakom School In Academic Year 2014

อมรรัตน์ กำมณี, รองศาสตราจารย์ ดร.ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์
และ รองศาสตราจารย์รองชัย เจริญกรัณย์มณี
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบถึงสมรรถภาพทางกายและระดับสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนที่มีอายุ 16-18 ปี โรงเรียนยานนาเวศวิทยาคม ปีการศึกษา 2557 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนยานนาเวศวิทยาคม ปีการศึกษา 2557 ที่มีอายุ 16-18 ปี แต่ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 600 คน เป็นชาย 300 คน เป็นหญิง 300 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น โดยไม่เป็นสัดส่วน (Non-proportional Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้การวิจัย แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ประกอบไปด้วยการทดสอบ 7 รายการ ประกอบไปด้วย ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (Skinfold Thickness) ลูก - นั่ง 60 วินาที (Sit - Ups 60 Seconds) ดันพื้น 30 วินาที (Push-Ups 30 Seconds) นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) วิ่งอ้อมหลัก (Zig - Zag Run) และวิ่งระยะไกล (Distance Run) วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัย พบว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนชายอายุ 16-18 ปี อยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นรายการวิ่งอ้อมหลักอยู่ในระดับต่ำมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนหญิงอายุ 16-18 ปี อายุ 16 ปี อยู่ในระดับต่ำ ยกเว้น รายการดัชนีมวลกาย อยู่ในระดับพอเหมาะ อายุ 17-18 ปี อยู่ในระดับต่ำ ยกเว้นรายการวิ่งระยะไกล อยู่ในระดับปานกลาง

คำสำคัญ : สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ / แบบทดสอบ / อายุ

Abstract

The purpose of this study aimed to investigate to Health-Related Physical fitness age 16-18 years old students in yannawatewittayakom school in academic year 2014. The subjects of 600 students, by Non-proportional Stratified Random Sampling were 300 male and 300 female. The instrument in this research was Health-Related Physical Fitness test for Thai Students, age 7-18 years old including 7 items which were Body Mass Index (BMI), Skinfold Thickness, Sit-ups 60 seconds, Push-Ups 30 seconds, Sit and Reach, Zig-Zag Run and Distance Run. The data were analyzed by means and standard deviations.

The results were as follows:

1. Health-Related Physical fitness of male age 16-18 years of majority in moderate level except physical fitness in the item of Zig-Zag Run in lowest level.
2. Health-Related Physical fitness of female age 16 years of majority in low level except physical fitness in the item of Body Mass Index (BMI) in appropriately, 17-18 years of majority in low level except physical fitness in the item of Distance Run in moderate level.

Keyword : Health-Related Physical Fitness / test / age

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่ส่งเสริมผู้เรียนให้มีการพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยอาศัยด้านกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกเป็นอย่างดีแล้วเป็นสื่อในการเรียนรู้ ในการจัดการศึกษาของประเทศ พลศึกษาจึงเป็นวิชาที่สำคัญและจำเป็นต้องบรรจุไว้ในหลักสูตรการศึกษาทุกระดับ โดยเฉพาะนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ปัจจัยที่มักจะมีปัญหาามากที่สุดในเรื่องของการปรับตัว จึงเป็นเด็กวัยนี้ต้องได้รับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ เพื่อให้พัฒนาการทางด้านร่างกายเจริญเติบโตตามวัย มีสมรรถภาพทางกาย

ที่ดีและสมบูรณ์แข็งแรง รวมถึงเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ไม่หมกมุ่นในอบายมุขและสิ่งเสพติด (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523: 12) สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน สุขศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ ควบคู่ไปด้วยกัน ส่วนพลศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา (กระทรวงศึกษาธิการ. 2551: 164)

การจัดการศึกษาตามหลักสูตรการศึกษา

ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จึงกำหนดให้นักเรียนเมื่อจบการเรียนรู้ มีข้อหนึ่งกล่าวว่า ผู้เรียนสามารถออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพโดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนานและตามมาตรฐานการเรียนรู้ ในสาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค พ4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2551)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบไปด้วยความสามารถเชิงสรีรวิทยาต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสถานะเหล่านี้สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพเพื่อสุขภาพจึงมีองค์ประกอบดังนี้ 1. องค์ประกอบของร่างกาย 2. ความอดทนของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ 3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น 4. ความอดทนของกล้ามเนื้อและ 5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญ ในการช่วยเสริมสร้างให้บุคคลสามารถประกอบภารกิจและดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพและมีความแข็งแรงทนทาน มีความคล่องแคล่วว่องไวที่จะประกอบภารกิจประจำวันให้ลุล่วงได้ด้วยดี (กรมวิชาการ; กระทรวงศึกษาธิการ. 2545: 222; วันใหม่ ประพันธ์ บัณฑิต. 2549: 99-122) การทดสอบสมรรถภาพ

ทางกายเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญ เพราะจะช่วยให้ทราบข้อมูลเบื้องต้นก่อนวางแผนดำเนินการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และเป็นวิธีการสำคัญช่วยให้ทราบถึงความสำเร็จของการดำเนินงาน จึงเป็นเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจให้ชัดเจนและนำไปปฏิบัติได้ (กรมพลศึกษา)

ปัญหาการออกกำลังกายของเยาวชนมักจะประสบปัญหาหลายๆ ด้าน เช่น ปัญหาสถานที่ในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ ขาดความปลอดภัยในการออกไปเล่นกีฬา อุปกรณ์กีฬาราคาสูง ขาดบุคลากรที่แนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง อุปกรณ์มีไว้บริการไม่เพียงพอแก่นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เป็นนักเรียนหญิงที่ผู้ปกครองส่งบุตรหลานมาเรียน ส่วนใหญ่มักจะไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย เนื่องจากปัญหาบ้านอยู่ไกลสถานที่ออกกำลังกาย การจราจรติดขัดและส่วนใหญ่มุ่งแข่งขันในเรื่องการศึกษาเล่าเรียน โดยไม่มุ่งเน้นที่จะเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ขาดการเอาใจใส่ด้านสุขภาพและสมรรถภาพ ดังนั้น การทดสอบสมรรถภาพเป็นกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้มีความเจริญงอกงามและมีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ และทำให้นักเรียนเห็นประโยชน์ คุณค่าความสำคัญของสุขภาพ และสมรรถภาพ และช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ของผู้เรียน นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยให้นักเรียนสามารถประเมินสมรรถภาพของตนเองได้อีกประการหนึ่งด้วย (พงษ์ศักดิ์ คำขำ. 2550) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนที่มีอายุ 16-18 ปี ของโรงเรียนยานนาเวศวิทยา เพื่อเป็นข้อมูลให้ครูผู้สอนพลศึกษาของโรงเรียนยานนาเวศวิทยาใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพที่ดีขึ้นและส่งเสริมให้ผู้เรียน

ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เสริมสร้างร่างกาย
ของผู้เรียนให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์
กับสุขภาพของนักเรียนที่มีอายุ 16-18 ปี โรงเรียน
ยานนาเวศวิทยาคม ปีการศึกษา 2557
2. เพื่อทราบระดับสมรรถภาพทางกาย
สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนที่มีอายุ 16-18 ปี
โรงเรียนยานนาเวศวิทยาคม ปีการศึกษา 2557

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้เป็น
นักเรียนที่มีอายุ 16-18 ปี โรงเรียนยานนาเวศ
วิทยาคม ปีการศึกษา 2557 จำนวน 710 เป็น
นักเรียนชาย 337 คน เป็นนักเรียนหญิง 373 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็น
นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ใน
โรงเรียนยานนาเวศวิทยาคม ปีการศึกษา 2557 ที่มี
อายุ 16-18 ปี จากการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่าง
โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน
(Krejcie; & Morgan) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 600 คน
เป็นชาย 300 คน เป็นหญิง 300 คน โดยการสุ่ม
ตัวอย่างแบบแบ่งชั้นโดยไม่เป็นสัดส่วน (Non-
proportional Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบ
ทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย
ที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี
ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม

สุขภาพ (2549: 11-24) ประกอบไปด้วยการทดสอบ
7 รายการ ดังนี้

1. ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) เพื่อ
วัดปริมาณไขมันในร่างกาย
2. วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (Skin-
fold Thickness) เพื่อประเมินองค์ประกอบของ
ร่างกายในส่วนของคุณภาพไขมันที่สะสมในร่างกาย
3. ลูกนั่ง 60 วินาที (Sit-Ups 60 Seconds)
เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ
ท้อง
4. ดันพื้น 30 วินาที (Push-Ups 30
Seconds) เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทน
ของกล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อส่วนบนของ
ร่างกาย
5. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)
เพื่อวัดความอ่อนตัวของหลังส่วนล่างและกล้ามเนื้อ
ต้นขาด้านหลัง
6. วิ่งอ้อมหลัก (Zig-Zag Run) เพื่อวัด
ความแคล่วคล่องว่องไว
7. วิ่งระยะไกล (Distance Run) เพื่อวัด
ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบ
หายใจ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่ม
ตัวอย่าง ผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลสถานศึกษา
และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการวิจัยต่อ
ผู้บริหารโรงเรียนยานนาเวศวิทยาคม
2. นัดหมายโรงเรียน กำหนดวัน เวลา เพื่อ
เก็บรวบรวมข้อมูลและนัดหมายการแต่งกายของ
ผู้เข้ารับการทดสอบให้แต่งกายด้วยชุดพลศึกษา
3. จัดเตรียมอุปกรณ์ในการเก็บรวบรวม

ข้อมูล

4. อธิบายและสาธิตขั้นตอนการปฏิบัติงาน รายละเอียดต่างๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ช่วย ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อข้อมูลที่ถูกต้องและ เข้าใจตรงกัน

5. ก่อนการดำเนินการทดสอบ ให้ผู้เข้ารับการทดสอบ อบอุ่นร่างกายก่อนเข้ารับการทดสอบ 5-10 นาที

6. ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพทางกายของนักเรียนอายุ 16-18 ปี โรงเรียนยานนาเวศวิทยาคม

7. ผู้วิจัยเป็นผู้ควบคุมการทดสอบและ บันทึกผลการทดสอบด้วยตัวเอง

8. นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าสถิติและแปลผลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำผลที่ได้จากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง นำมาคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย แล้วหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตามเพศและอายุ

2. นำผลที่ได้จากการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง นำมาคำนวณโดยใช้สูตรหาค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย แล้วหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตามเพศและอายุ

3. หาค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพทางกายของนักเรียนอายุ 16-18 ปี ในแต่ละรายการ โดยจำแนกตามเพศและอายุ

4. แจกแจงความถี่และค่าร้อยละของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพทางกายของนักเรียน อายุ 16-18 ปี จำแนกเป็น 5 ระดับ คือ ต่ำมาก/มวลกายต่ำ/ผอม, ต่ำ/มวลกาย

ต่ำ/ค่อนข้างผอม, ปานกลาง/มวลกายพอเหมาะ/สมส่วน, ต่ำ/มวลกายสูง/ค่อนข้างอ้วน, ต่ำมาก/มวลกายสูงมาก/อ้วน

5. นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัย

1. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพทางกายของนักเรียนอายุ 16 ปี มีดังนี้

1.1 นักเรียนชาย อายุ 16 ปี ผลปรากฏดังนี้ ดัชนีมวลกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.51 กก./ม² มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.89, เปอร์เซ็นต์ไขมันที่สะสมในร่างกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.46 เปอร์เซ็นต์ไขมัน มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.36, ลูก-นึ่ง 60 วินาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 38 ครั้ง มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.42, ดันพื้น 30 วินาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26 ครั้ง มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.16, นั่งอตัวไปข้างหน้า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.28 เซนติเมตร มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.30, วิ่งอ้อมหลัก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.48 วินาที มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.69 และ วิ่งระยะไกล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10:31 นาที มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3:15

1.2 นักเรียนหญิง อายุ 16 ปี ผลปรากฏดังนี้ ดัชนีมวลกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.64 กก./ม² มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.44, เปอร์เซ็นต์ไขมันที่สะสมในร่างกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.99 เปอร์เซ็นต์ไขมัน มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.45, ลูก-นึ่ง 60 วินาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23 ครั้ง มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.04, ดันพื้น 30 วินาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13 ครั้ง มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.38, นั่งอตัวไปข้างหน้า มีค่าเฉลี่ย

เท่ากับ 9.40 เซนติเมตร มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
เท่ากับ 5.83, วิ่งอ้อมหลัก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.86
วินาที มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.47 และวิ่ง
ระยะไกล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14:36 นาที มีส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3:52

2. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพทางกายของนักเรียนอายุ 17 ปี มีดังนี้

2.1 นักเรียนชาย อายุ 17 ปี ผลปรากฏดังนี้ ดัชนีมวลกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.25 กก./ม² มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.06, เปอร์เซ็นต์ไขมันที่สะสมในร่างกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.24 เปอร์เซ็นต์ไขมัน มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.46, ลูก-นึ่ง 60 วินาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 39 ครั้ง มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.08, ดันพื้น 30 วินาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 30 ครั้ง มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.67, นั่งจอตัวไปข้างหน้า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.28 เซนติเมตร มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.34, วิ่งอ้อมหลัก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.38 วินาที มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.29 และวิ่งระยะไกล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9:45 นาที มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3:12

2.2 นักเรียนหญิง อายุ 17 ปี ผลปรากฏ
ดังนี้ ดัชนีมวลกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.13 กก./ม²
มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.98, เปอร์เซ็นต์
ไขมันที่สะสมในร่างกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.72
เปอร์เซ็นต์ไขมัน มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ
4.77, ลูก-นึ่ง 60 วินาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26 ครั้ง
มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.25, ดันพื้น 30
วินาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14 ครั้ง มีส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐานเท่ากับ 5.45, นั่งงอตัวไปข้างหน้า มีค่าเฉลี่ย
เท่ากับ 9.82 เซนติเมตร มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
เท่ากับ 5.96, วิ่งอ้อมหลัก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.63

วินาที มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.34 และ
 วัฏระยะไกล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12:34 นาที มีส่วน
 เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2:26

3. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพทางกายของนักเรียนอายุ 18 ปี มีดังนี้

3.1 นักเรียนชาย อายุ 18 ปี ผลปรากฏดังนี้ ดัชนีมวลกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.53 กก./ม² มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.97, เปอร์เซ็นต์ไขมันที่สะสมในร่างกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.22 เปอร์เซ็นต์ไขมัน มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.99, ลูก-นั่ง 60 วินาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 37 ครั้ง มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.14, ดันพื้น 30 วินาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29 ครั้ง มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.99, นั่งงอตัวไปข้างหน้า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.27 เซนติเมตร มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.56, วิ่งอ้อมหลัก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.09 วินาที มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.95 และวิ่งระยะไกล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10:16 นาที มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 03:24

3.2 นักเรียนหญิง อายุ 18 ปี ผลปรากฏ
ดังนี้ ดัชนีมวลกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.39 กก./ม²
มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.17, เปอร์เซ็นต์
ไขมันที่สะสมในร่างกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.68
เปอร์เซ็นต์ไขมัน มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ
5.72, ลูก-นึ่ง 60 วินาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28 ครั้ง
มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.60, ดันพื้น 30
วินาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13 ครั้ง มีส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐานเท่ากับ 5.56, นั่งกดตัวไปข้างหน้า มีค่าเฉลี่ย
เท่ากับ 10.44 เซนติเมตร มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
เท่ากับ 5.87, วิ่งอ้อมหลัก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.99
วินาที มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.48 และ
วิ่งระยะไกล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11:56 นาที มี

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2:45

อภิปรายผลการวิจัย

สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายอายุ 16-18 ปี จากการทดสอบรายการ ลูก-นั่ง 60 วินาที, ดันพื้น 30 วินาที, นั่งงอตัว และวิ่งระยะไกล ทุกรายการอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งต่างกับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงอายุ 16-18 ปี ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ กล่าวได้ว่า นักเรียนเพศชายและเพศหญิงที่มีช่วงอายุ 16-18 ปี เป็นช่วงวัยที่นักเรียนมีพัฒนาการทางกายที่กำลังเจริญเติบโตมีบุคลิกภาพที่แข็งแรงมีสมรรถภาพทางการเพื่อรองรับภาระงานที่ต้องใช้พลังกำลังมากกว่านักเรียนหญิง ธรรมชาติของเพศหญิงมีความอ่อนแอของร่างกายมากกว่าเพศชาย จึงทำให้นักเรียนชายสามารถออกกำลังกายได้มากกว่านักเรียนหญิง อีกทั้งในวัยนี้เป็นช่วงวัยที่นักเรียนชายเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น จะสนใจบุคลิกภาพและรูปร่างของตนเองมากขึ้น ต้องการทำตนให้เป็นที่ประทับใจแก่เพศตรงข้าม และได้รับการส่งเสริมพัฒนาสมรรถภาพทางกายจากสิ่งแวดล้อมหลายๆ ด้านทั้งจากที่บ้านและทางโรงเรียน รวมทั้งการเรียนรู้ในหลักสูตรการศึกษาของโรงเรียนตามเนื้อหาของโครงสร้างหลักสูตร มีวิชาพลศึกษาให้นักเรียนได้มีกิจกรรมในชั้นเรียนในชั่วโมงพลศึกษาได้ทำกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย เช่น วิชาบาสเกตบอล วิชาแฮนด์บอล วิชาแบดมินตัน วิชาวอลเลย์บอล ฯลฯ ซึ่งกิจกรรมการเรียนการสอนในวิชาดังกล่าวเป็นวิชาที่ว่าด้วยการใช้ร่างกายและสรีระ ย่อมทำให้เกิดความเร็ว ความแข็งแรงอดทน ความคล่องแคล่วว่องไว สอดคล้องกับความเห็นของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (2549 : 5-8) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายของเด็กได้พัฒนาด้านความแข็งแรง

และความอดทนของกล้ามเนื้ออวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นเป็นไปอย่างคล่องแคล่วว่องไวความสามารถของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดในการที่จะลำเลียงออกซิเจน และสารอาหารไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรงและขณะเดียวกันก็นำสารที่ไม่ต้อง ซึ่งเกิดขึ้นภายหลังการทำงานของกล้ามเนื้อ ออกจากกล้ามเนื้อที่ใช้การออกแรง ในการพัฒนาหรือเสริมสร้างนั้นเด็กจะต้องมีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ เช่น การวิ่ง การกระโดด โดยใช้ระยะเวลาติดต่อกัน อย่างน้อยครั้งละประมาณ 10-15 นาที ยกเว้นรายการ วิ่งอ้อมหลัก ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงอายุ 16 ปี ที่ส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับต่ำมาก กล่าวได้ว่า สภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงเรียนที่มีพื้นที่จำกัด ด้วยข้อจำกัดของบริบทในด้านสภาพแวดล้อมต่างๆ ไม่เอื้อต่อการทำกิจกรรมที่ต้องใช้พื้นที่และความคล่องตัวในการดำเนินกิจกรรมและชั่วโมงของการเรียนการสอนของโรงเรียนซึ่งมีการเรียนในวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาไว้เพียง 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และเป็นการเรียนในชั่วโมงเรียนเดียวกัน ทำให้มีการแบ่งวิชาเรียนใน 1 ชั่วโมง การเรียนทั้งสุขศึกษาและพลศึกษา จึงทำให้การทำกิจกรรมในการเรียนพลศึกษาของนักเรียนน้อยลง ซึ่งสอดคล้องกับกระทรวงศึกษาธิการ (2551: 23) การจัดการเรียนการสอนจากโครงสร้างของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่จัดชั่วโมงการเรียนของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาไว้เพียง 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ระดับปริมาณไขมันที่สะสมในร่างกายของนักเรียนชายอายุ 16-18 ปี ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสมส่วน ซึ่งต่างกับระดับปริมาณไขมันที่สะสมใน

ร่างกายของนักเรียนหญิงอายุ 16-18 ปี ที่ส่วนใหญ่อยู่ในระดับค่อนข้างอ่อน กล่าวได้ว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความแตกต่างกันในเรื่องของบุคลิกภาพ คือ เพศหญิงจะมีบุคลิกภาพที่อ่อนโยนเรียบร้อย ในขณะที่เพศชายมีบุคลิกภาพที่แข็งแรง มีสมรรถภาพทางการเพื่อรองรับภาระงานที่ต้องใช้พลังกำลังมากกว่าเพศหญิง ธรรมชาติของเพศหญิงมีความอ่อนแอของร่างกายมากกว่าเพศชาย จึงทำให้เพศชายสามารถออกกำลังกาย ได้มากกว่าเพศหญิง มีการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว ว่องไว จึงมีสภาพร่างกายที่มีไขมันได้ผิวหนังน้อยกว่านักเรียนเพศหญิง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งนี้

1. การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในรายการ การนั่งงอตัว – วิ่งอ้อมหลัก โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ – ต่ำมาก แสดงว่าสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว และความแคล่วคล่องว่องไว ของนักเรียนควรปรับปรุง โรงเรียนควรมีการเปิดวิชาส่งเสริมการออกกำลังกายทั้ง 2 ด้านนี้ในรูปกิจกรรมหรือชุมนุม กิจกรรมนันทนาการ การ

จัดการแข่งขันกีฬา หรือกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพมากยิ่งขึ้น เพื่อเพิ่มโอกาสให้นักเรียนได้มีการพัฒนาสมรรถภาพของตนเองจนพัฒนาถึงระดับมากและมากที่สุดได้จำนวนมากขึ้น

2. โรงเรียนควรนำผลที่ได้จากการวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลในการแก้ไขปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนที่มีอายุ 16-18 ปี เพื่อพัฒนาโรงเรียนยานนาเวศวิทยา และควรให้คำแนะนำที่ถูกต้อง เพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดในด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนให้สูงขึ้นในโรงเรียนต่อไป

3. โรงเรียนควรนำข้อมูลต่างๆ ที่ได้การวิจัยในครั้งนี้ ไปใช้ประกอบการประเมินผลทางด้านสุขภาพของนักเรียนทั้งระดับรายบุคคล ระดับชั้นเรียน และระดับโรงเรียน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในระดับชั้นต่างๆ และเปรียบเทียบระหว่างนักเรียนโรงเรียนต่างๆ เพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในแต่ละโรงเรียนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ. (2539). การทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:
- กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรรวิ บุญชัย. (2540). AAHPERD Health – Related Physical Fitness Test. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล และคนอื่นๆ. (2549). สมรรถภาพทางกายของนิสิตชั้นปีที่ 1 วิชาเอกพลศึกษา ปีการศึกษา 2545. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พงษ์ศักดิ์ คำขำ. (2550). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2549. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วันใหม่ ประพันธ์บัณฑิต. (2549). วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาปีที่ 6. ฉบับที่ 1 เลขหน้า: 99-112 ปี พ.ศ. 2549.
- วิโรจน์ เจริญยิ่งและคนอื่นๆ. (2549). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์. 14(1)23-24.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2549). แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี. พิมพ์ครั้งที่ 2.
- American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. (1988). Physical Best. A Physical Fitness History Education & Asswssment Program. Virginia: Association Drive Boston.
- Clark, H.H. (1976). Application of Measurement to Health and Physical Education. (4th ed.). New Jersey : Prentice-hall, Inc.
- Su, Chun-Hsien. (1993). Development of Fitness Norms for School-Aged Children in Hsinchu, Taiwan (China). University of Northern Colorado.
- Greenberg, J., G. B. Dintiman and B.M. Oakes. (1998). Physical Fintess and Wellness. Boston: Allyn and Bacon.
- Looney, M.A., & S.A. Plowman. (1990). Passing Rated of American Children And Youths on the FITNESSGRAM Criterion-Referenced Physical Fitness Standards. Research Quarterly of Exercise and Sport. 61:215-223.

**Academic Journal Institute
of Physical Education**

**สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียน
อายุ 10-12 ปี ในโรงเรียนเอกชนสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน
เขตสวนหลวง ปีการศึกษา 2557**

**Health-Related Physical Fitness of Age 10-12 Years old
Students Private School Saunlaung Districk
in Academic Year 2014**

กฤตยา ศรีษะพา, รองศาสตราจารย์ ดร.ไพฑูริย์ ศรีรัชสวัสดิ์
และ รองศาสตราจารย์รองชัย เจริญทรัพย์มณี
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนอายุ 10-12 ปี ในโรงเรียนเอกชน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เขตสวนหลวง ปีการศึกษา 2557 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนอายุ 10-12 ปี ในโรงเรียนเอกชน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เขตสวนหลวง ปีการศึกษา 2557 จำนวน 600 คน โดยได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างไม่เป็นสัดส่วน (Non - proportional Stratified Random Sampling) จำแนกเป็นนักเรียนชาย 300 คน และนักเรียนหญิง 300 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงอายุ 10, 11 และ 12 ปี มีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยเท่ากับ 19.73, 18.30, 19.79, 18.58, 19.91 และ 18.07 กิโลกรัม/ตารางเมตรตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์พอเหมาะ
2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงอายุ 11 และ 12 ปี มีเปอร์เซ็นต์การสะสมไขมันในร่างกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.95, 16.49, 16.84 และ 16.87 เปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์สมส่วน ยกเว้นอายุ 10 ปี มีเปอร์เซ็นต์การสะสมไขมันในร่างกาย เฉลี่ยเท่ากับ 15.49, 14.69 เปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างผอม
3. ระดับสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ 5 ด้าน เป็นดังนี้
 - 3.1 ระดับความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้องของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง

อายุ 10, 11 และ 12 ปี จากการทดสอบลูก-นั่ง 60 วินาที ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 75.00, 75.00, 83.00, 71.00, 71.00 และ 84.00 ตามลำดับ

3.2 ระดับความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง อายุ 10, 11 และ 12 ปี จากการทดสอบดันพื้น 30 วินาที ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 75.00, 76.00, 74.00, 78.00, 74.00 และ 77.00 ตามลำดับ

3.3 ระดับความอ่อนตัวของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงอายุ 10, 11 และ 12 ปี จากการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 80.00, 75.00, 71.00, 68.00, 64.00 และ 61.00 ตามลำดับ

3.4 ระดับความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง อายุ 10, 11 และ 12 ปี จากการทดสอบวิ่งอ้อมหลัก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 68.00, 52.00, 83.00, 84.00, 81.00 และ 67.00 ตามลำดับ

3.5 ระดับความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง อายุ 10, 11 และ 12 ปี จากการทดสอบวิ่งระยะไกล ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 54.00, 47.00, 45.00, 45.00, 44.00 และ 44.00ตามลำดับ

คำสำคัญ : สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

Abstract

This research aimed to investigate level of physical fitness related to 10-12-year students' health at private school under the Commission of Private Education, Khet Suan Laungin 2014. The subjects consisted of 600 students at private school under the Commission of Private Education, Khet Suan Laung with 10-12 years old, through stratified random sampling. They were divided into 300 male and female students in each. The research instrument included test and physical fitness criteria related to health for 7-18 -year Thai youth. Then Data were analyzed and presented by mean, standard deviation, frequency and percentage.

The results revealed as follows:

1. Body Mass Index of 10-12 year male and female students were 19.73, 18.30, 19.79, 18.58, 19.91, and 18.07 kilograms per square meters, respectively. They were at appropriate criteria.

2. Percentage of accumulated fat of 11-12 year male and female students were at 16.95, 16.49, 16.84, and 16.87, respectively. They were at good shape, except those of 10 year male and female students were at 15.49 and 14.69. They were at skinny shape.

3. Level with 5 tests of physical fitness, it was found that;

3.1 Level of strength and endurance on abdominal muscle from 60- second test of 10–12 year male and female students were at a moderate level 75.00, 75.00, 83.00, 71.00, 71.00, and 84.00 percentages, respectively.

3.2 Level of strength and endurance on arm muscle from 30- second push ups test of 10–11-12 year male and female students were at amoderate level 75.00, 76.00, 74.00, 78.00, 74.00, and 77.00 percentages, respectively.

3.3 Level of flexibility from Trunk forward flexion test of 10 –11- 12 year male and female students were at amoderate level 80.00, 75.00, 71.00, 68.00, 64.00, and 61.00 percentages, respectively.

3.4 Level of agility from Flax race test of 10–11–12 year male and female students were at a moderate level 68.00, 52.00, 83.00, 84.00, 81.00, and 67.00 percentages, respectively.

3.5 Level of endurance on respiratory system and circulatory system from Long distance run test of 10–12 year male and female students were at a moderate level 54.00, 47.00, 45.00, 45.00, 44.00, and 61.00 percentages, respectively.

Keyword : Health Related Physical Fitness

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สุขภาพ (Health) หรือสุขภาวะ (Wellness) คือสภาวะความสมบูรณ์และพัฒนาการของบุคคล ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคนและ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ คือ ความสามารถ ของระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถ เหนือสรีรวิทยาด้านต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรค ที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้สามารถปรับปรุง พัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่าง สมสม่ำเสมอ (ชนนชนก ปล่องทอง. 2553:1) สมรรถภาพ

ทางกายเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นสำหรับทุกๆ คน เป็นอย่างมากเพราะทุกคนจะสามารถทำกิจกรรม ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างคล่องแคล่วรวดเร็ว ได้นั้น ต้องมีสมรรถภาพทางกายของตนเองได้ดีจึง จะสามารถทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่าง รวดเร็ว ดังนั้นทุกคนจึงต้องนึกถึงความสำคัญของ ร่างกายตนเองอยู่เสมอการที่เราจะมีสมรรถภาพหรือ ร่างกายที่แข็งแรงได้เราต้องรู้จักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาอยู่เสมอ เมื่อเรามีสมรรถภาพ ทางกายที่ดีก็จะทำให้เรามีสุขภาพร่างกายที่ดีและมี ภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ได้สูงขึ้นในสถานศึกษาต่างๆ ครูพลศึกษาก็เป็นบุคคลสำคัญที่จะทำให้นักเรียน มีสมรรถภาพทางกายที่ดีและทำให้เด็กได้รู้จักการ

ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง ถ้าเด็กได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ก็จะทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ซึ่งในปัจจุบันสถานศึกษาแต่ละที่จะมีขนาดไม่เท่ากันและมีสถานที่ที่让孩子ได้เล่นกีฬาและออกกำลังกายที่แตกต่างกัน บางแห่งอาจมีสถานที่มากและบางแห่งอาจมีสถานที่น้อยจึงทำให้เด็กไม่ค่อยได้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้เท่าที่ควรก็จะทำให้สมรรถภาพทางกายของเด็กไม่คงที่ และทำให้สมรรถภาพทางกายของเด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ปัจจุบันได้มีนักพลศึกษานักวิทยาศาสตร์ทางการกีฬา และผู้เชี่ยวชาญทางการกีฬาได้ให้ความสำคัญและเอาใจใส่ในเรื่องการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก โดยได้มีการศึกษากันอย่างจริงจัง ในเรื่องรูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายทั้งที่เกี่ยวข้องกับทักษะของเด็กโดยได้ศึกษาผลที่จะเกิดขึ้นหากเด็กได้ออกกำลังกาย อย่างถูกต้องและเหมาะสม และได้ศึกษาถึงโทษของการขาดการออกกำลังกายในเด็ก โดยพบว่า หากเด็กขาดการออกกำลังกายแล้วจะเกิดผลเสียต่างๆ (ฉลอง ทราญแก้ว, 2552:1) ซึ่งในจำนวนเด็กๆ ที่กล่าวถึงนี้ โดยเฉพาะเด็กในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เขตสวนหลวง ซึ่งเป็นเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา สภาพโดยทั่วไปถ้าพิจารณาจากองค์ประกอบร่างกายภายนอกในภาพรวมจะไม่แตกต่างจากเด็กอื่นๆ แต่ทั้งนี้สุขภาพและสมรรถภาพเป็นสิ่งที่จะต้องได้รับการทดสอบเพื่อรับทราบฐานข้อมูลที่เป็นจริง เพราะถึงแม้จะมีสภาพร่างกายที่ดูสมบูรณ์ดีแต่อาจจะจะมีสมรรถภาพไม่ดีได้ ดังนั้นเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับความเป็นจริง และเป็นข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนในทุกๆ ปีการศึกษา จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อที่จะนำ

ข้อมูลที่ได้รับไปใช้ในการวางแผนพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพให้กับนักเรียนในวัยเด็ก ให้สามารถเจริญเติบโตสมส่วน สมวัยเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดีในอนาคต การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพจึงเป็นปัจจัยพื้นฐานเบื้องต้นที่ผู้รับผิดชอบในการจัดการศึกษาทุกคนต้องคำนึงถึง และต้องดำเนินการจัดทำเป็นฐานข้อมูลเพื่อวางแผนทางในการพัฒนาให้กับนักเรียนได้อย่างถูกต้อง และทันต่อเหตุการณ์ รวมทั้งเป็นการปลูกฝังส่งเสริมให้นักเรียนได้รู้จักเรียนรู้วิธีการตรวจสอบสุขภาพและสมรรถภาพของตนเอง และเป็นสื่อกลางช่วยเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ต่อสาธารณชนต่อไปซึ่งเชื่อว่าจะส่งผลดีทั้งในทางตรงและทางอ้อม

ด้วยความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนอายุ 10-12 ปี ในโรงเรียนเอกชนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เขตสวนหลวง ปีการศึกษา 2557 ซึ่งเป็นบริเวณพื้นที่ชุมชนเมืองที่เด็กในวัยเรียนมักจะประสบปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพและสมรรถภาพทั้งด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย ทั้งนี้เพื่อรับทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนอายุ 10-12 ปี เมื่อครูผู้รับผิดชอบดูแลนักเรียนและตัวนักเรียนเองได้ทราบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนหรือของตนเองแล้ว ก็จะสามารถร่วมมือกันในการกำหนดแนวทางเพื่อส่งเสริมให้เด็กนักเรียนเหล่านี้ มีความกระตือรือร้นในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาพัฒนาตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ ข้อมูลที่ได้ยังสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ต่อเด็กและครูผู้สอนที่จะศึกษาเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงทางด้าน

สุขภาพและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนใน
ปีการศึกษาต่อไป เพื่อปรับปรุงและสรรหาแนวทาง
การพัฒนาส่งเสริมสุขภาพแบบใหม่ๆ ที่เหมาะสมและ
ได้ประโยชน์ต่อนักเรียนมากที่สุด เพื่อวางแผนในการ
จัดกิจกรรมการเรียนการสอน และการจัดโครงการ
ต่างๆ ทางพลศึกษาในโรงเรียนให้มีประสิทธิภาพ
มากขึ้น

จากนโยบายด้านการศึกษากการเปลี่ยนแปลง
กระบวนทัศน์คุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน โดย
ยึดหลักมาตรฐานวิชาการและวิชาชีพตามกรอบ
มาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552
จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาหลักสูตร เพื่อ
ผลิตครูที่มีความรู้ความสามารถในการจัดการศึกษา
เพื่อตอบสนองการพัฒนาประเทศเพื่อมุ่งเน้นให้
นักศึกษามีความรู้ความสามารถในวิชาชีพซึ่งเป็น
กำลังสำคัญในภาคเศรษฐกิจ

การจัดการศึกษาจะเห็นได้ว่าวิชาพลศึกษา
มีบทบาทที่สำคัญในการพัฒนาคน ให้มีสุขภาพ
พลานามัยดี ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา
มีความสุข มีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม มีน้ำใจ
มีระเบียบวินัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถาบันการ
ศึกษาซึ่งนอกจากมีบทบาทการผลิต และพัฒนา
กำลังคน แล้วยังต้องขัดเกลาให้นักเรียนมี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์
กับสุขภาพของนักเรียนอายุ 10-12 ปี ในโรงเรียน
เอกชนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการ
ศึกษาเอกชน เขตสวนหลวง ปีการศึกษา 2557
2. เพื่อทราบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์
กับสุขภาพของนักเรียนอายุ 10-12 ปี ในโรงเรียน
เอกชนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการ
ศึกษาเอกชน เขตสวนหลวง ปีการศึกษา 2557

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน
ที่มีอายุ 10-12 ปี ในโรงเรียนเอกชนสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เขต
สวนหลวง ปีการศึกษา 2557 จำนวน 2,600 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น
นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่มีอายุระหว่าง
10-12 ปี ในโรงเรียนเอกชน สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เขตสวนหลวง
ปีการศึกษา 2557 เป็นนักเรียนชาย 300 คน
นักเรียนหญิง 300 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบ
แบ่งชั้นอย่างไม่เป็นสัดส่วน (Non-proportional
Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพ
ทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ
7-18ปีของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริม
สุขภาพ (สสส) ประกอบด้วยรายการทดสอบ
7 รายการ คือ

- 1.1 ดัชนีมวลกาย
- 1.2 การวัดความหนาของไขมันใต้

ผิวหนัง

- 1.3 ลูก - นั่ง 60 วินาที
- 1.4 ดันพื้น 30 วินาที
- 1.5 นั่งงอตัวไปข้างหน้า
- 1.6 วิ่งอ้อมหลัก
- 1.7 วิ่งระยะไกล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอบหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร เพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย การใช้กลุ่มตัวอย่างสถานที่ จากผู้อำนวยการของแต่ละโรงเรียนที่กำหนดเป็นแหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

2. ศึกษารายละเอียดของแบบทดสอบแต่ละรายการและขั้นตอนการปฏิบัติงานเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง

3. เลือกผู้ช่วยในการเก็บข้อมูลอธิบายและซักถามความเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดในการทดสอบตลอดจนวิธีปฏิบัติและการบันทึกผลการทดสอบให้เข้าใจถูกต้องตรงกัน

4. นัดหมายโรงเรียนกำหนดวัน เวลา และนัดหมายการแต่งกายของผู้เข้ารับการทดสอบให้แต่งกายด้วยชุดพลศึกษา

5. จัดเตรียมอุปกรณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลทุกรายการ

6. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีผู้ช่วยทำการทดสอบความสามารถสมรรถภาพทางกายตาม วัน เวลา ที่นัดหมายกับกลุ่มตัวอย่างไว้

7. อธิบาย สาระขั้นตอนการปฏิบัติงานรายละเอียดต่างๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน

8. ก่อนทำการทดสอบผู้วิจัยและผู้ช่วยอธิบายและสาธิตวิธีการทดสอบแต่ละรายการให้ผู้เข้ารับการทดสอบฟังและดู เพื่อความเข้าใจก่อนทำการทดสอบ

9. ก่อนดำเนินการทดสอบ ให้ผู้เข้ารับการทดสอบอบอุ่นร่างกายก่อน 5-10 นาที

10. นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าสถิติและแปลผลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแต่ละรายการ

2. จำแนกระดับความสามารถสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนที่มีอายุ 10-12 ปี แต่ละรายการจำแนกตามเพศและอายุ โดยใช้คะแนนดิบ (Raw Score) และแบ่งระดับความสามารถสมรรถภาพทางกายออกเป็น 5 ระดับ

3. หาค่าร้อยละของจำนวนนักเรียนจำแนกตามระดับความสามารถสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนที่มีอายุ 10-12 ปี แต่ละรายการจำแนกตามเพศและอายุ

4. แปลความหมายข้อมูลโดยใช้เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี เป็นเกณฑ์แบ่งระดับ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ 2548)

5. นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัย

1. ดัชนีมวลกาย และเปอร์เซ็นต์ของไขมันที่สะสมในร่างกายของนักเรียนอายุ 10-12 ปี ในโรงเรียนเอกชน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการเอกชน เขตสวนหลวง ปีการศึกษา 2557 ตามแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ จำแนกตามอายุและเพศ เป็นดังนี้

1.1 อายุ 10 ปี นักเรียนมีค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ส่วนสูงและดัชนีมวลกายน้ำหนัก ส่วนสูง

และดัชนีมวลกาย นักเรียนชาย เท่ากับ 38.00 กิโลกรัม, 138.00 เซนติเมตร และ 19.73 กิโลกรัม/ตารางเมตร ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์พอเหมาะ นักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.47 กิโลกรัม, 138.50 เซนติเมตร และ 18.30 กิโลกรัม/ตารางเมตร อยู่ในเกณฑ์พอเหมาะ มีความหนาของผิวหนังแขนด้านใน น่องด้านใน และเปอร์เซ็นต์ของไขมันที่สะสมในร่างกาย นักเรียนชาย อ้วน 3 คน ค่อนข้างอ้วน 22 คน สมส่วน 53 คน ค่อนข้างผอม 22 คน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.94 มิลลิเมตร, 8.43 มิลลิเมตร และ 15.49 เปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์สมส่วน นักเรียนหญิง ค่อนข้างอ้วน 12 คน สมส่วน 25 คน ค่อนข้างผอม 50 คน ผอม 13 คน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.77 มิลลิเมตร, 10.20 มิลลิเมตร และ 14.69 เปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างผอม

1.2 อายุ 11 ปี นักเรียนมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักส่วนสูงและดัชนีมวลกาย เท่ากับ 41.30 กิโลกรัม, 143.98 เซนติเมตร และ 19.79 กิโลกรัม/ตารางเมตร ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์พอเหมาะ นักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 40.04 กิโลกรัม, 146.28 เซนติเมตร และ 18.58 กิโลกรัม/ตารางเมตร อยู่ในเกณฑ์พอเหมาะ มีความหนาของผิวหนังแขนด้านใน น่องด้านใน และเปอร์เซ็นต์ของไขมันที่สะสมในร่างกาย นักเรียนชาย อ้วน 6 คน ค่อนข้างอ้วน 27 คน สมส่วน 45 คน ค่อนข้างผอม 22 คน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.41 มิลลิเมตร, 9.70 มิลลิเมตร และ 16.95 เปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์สมส่วน นักเรียนหญิง อ้วน 2 คน ค่อนข้างอ้วน 13 คน สมส่วน 42 คน ค่อนข้างผอม 42 คน ผอม 1 คน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.29 มิลลิเมตร, 11.37 มิลลิเมตร และ 16.49 เปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์สมส่วน

1.3 อายุ 12 ปี นักเรียนมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักส่วนสูงและดัชนีมวลกายน้ำหนัก นักเรียนชาย เท่ากับ 43.62 กิโลกรัม, 147.42 เซนติเมตร และ 19.91 กิโลกรัม/ตารางเมตร ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์พอเหมาะ นักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 39.83 กิโลกรัม, 148.21 เซนติเมตร และ 18.07 กิโลกรัม/ตารางเมตร อยู่ในเกณฑ์พอเหมาะ มีความหนาของผิวหนังแขนด้านใน น่องด้านใน และเปอร์เซ็นต์ของไขมันที่สะสมในร่างกาย นักเรียนชาย อ้วน 6 คน ค่อนข้างอ้วน 26 คน สมส่วน 49 คน และค่อนข้างผอม 19 คน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.86 มิลลิเมตร, 10.09 มิลลิเมตร และ 16.84 เปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์สมส่วน นักเรียนหญิง อ้วน 2 คน ค่อนข้างอ้วน 17 คน สมส่วน 35 คน ค่อนข้างผอม 43 คน และผอม 3 คน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.69 มิลลิเมตร, 11.50 มิลลิเมตร และ 16.87 เปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์สมส่วน

2. ระดับสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนอายุ 10-12 ปี ในโรงเรียนเอกชนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เขตสวนหลวง ปีการศึกษา 2557 ตามแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี จำนวน 5 รายการ ได้แก่ ลูก-นั่ง 60 วินาที ดันพื้น 30 วินาที นั่งอตัวไปข้างหน้า วิ่งอ้อมหลัก วิ่งระยะไกล สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ จำแนกตามอายุและเพศ เป็นดังนี้

2.1 ระดับความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง จากการทดสอบลูก-นั่ง 60 วินาที อายุ 10 ปี นักเรียนชายระดับดีมาก ร้อยละ 1.00 ดี ร้อยละ 7.00 ปานกลาง ร้อยละ 75.00 และต่ำ ร้อยละ 17.00 นักเรียนหญิงระดับดีมาก ร้อยละ 1.00 ดี ร้อยละ 3.00 ปานกลาง ร้อยละ 75.00 และต่ำ ร้อยละ

21.00

อายุ 11 ปี นักเรียนชายระดับดีมาก ร้อยละ 1.00 ดีร้อยละ 10.00 ปานกลางร้อยละ 83.00 และต่ำร้อยละ 6.00 นักเรียนหญิงระดับดี ร้อยละ 2.00 ปานกลางร้อยละ 87.00 และต่ำ ร้อยละ 11.00

อายุ 12 ปี นักเรียนชายระดับดีมาก ร้อยละ 2.00 ดีร้อยละ 21.00 ปานกลาง ร้อยละ 71.00 และต่ำร้อยละ 6.00 นักเรียนหญิงระดับดีมาก ร้อยละ 1.00 ดีร้อยละ 7.00 ปานกลางร้อยละ 84.00 และต่ำร้อยละ 8.00

2.2 ระดับความแข็งแรงและความอดทน ของกล้ามเนื้อแขน จากการทดสอบดันพื้น 30 วินาที

อายุ 10 ปี นักเรียนชายระดับดีมาก ร้อยละ 5.00 ดีร้อยละ 10.00 ปานกลางร้อยละ 75.00 ต่ำร้อยละ 9.00 และต่ำมากร้อยละ 1.00 นักเรียนหญิง ระดับดีมากร้อยละ 3.00 ดีร้อยละ 14.00 ปานกลางร้อยละ 76.00 ต่ำร้อยละ 5.00 และต่ำมากร้อยละ 2.00

อายุ 11 ปี นักเรียนชายระดับดีมากร้อยละ 4.00 ดีร้อยละ 11.00 ปานกลางร้อยละ 74.00 ต่ำ ร้อยละ 10.00 และต่ำมากร้อยละ 1.00 นักเรียน หญิง ระดับดีมากร้อยละ 1.00 ดีร้อยละ 2.00 ปานกลางร้อยละ 78.00 และต่ำร้อยละ 19.00

อายุ 12 ปี นักเรียนชายระดับดีมาก ร้อยละ 3.00 ดีร้อยละ 11.00 ปานกลางร้อยละ 74.00 ต่ำร้อยละ 11.00 และต่ำมากร้อยละ 1.00 นักเรียนหญิง ระดับดีมากร้อยละ 1.00 ดีร้อยละ 7.00 ปานกลางร้อยละ 77.00 และต่ำร้อยละ 15.00

2.3 ระดับความอ่อนตัว จากการทดสอบ นั่งงอตัวไปข้างหน้า

อายุ 10 ปี นักเรียนชายระดับดีร้อยละ

7.00 ปานกลางร้อยละ 80.00 ต่ำร้อยละ 6.00 และ ต่ำมากร้อยละ 7.00 นักเรียนหญิงระดับดีมากร้อยละ 2.00 ดีร้อยละ 18.00 ปานกลางร้อยละ 75.00 ต่ำ ร้อยละ 4.00 และต่ำมากร้อยละ 1.00

อายุ 11 ปี นักเรียนชายระดับดีร้อยละ 14.00 ปานกลางร้อยละ 71.00 ต่ำร้อยละ 10.00 และต่ำมากร้อยละ 5.00 นักเรียนหญิงระดับดีมาก ร้อยละ 10.00 ดีร้อยละ 15.00 ปานกลางร้อยละ 68.00 ต่ำร้อยละ 6.00 และต่ำมากร้อยละ 1.00

อายุ 12 ปี นักเรียนชายระดับดีมากร้อยละ 3.00 ดีร้อยละ 12.00 ปานกลางร้อยละ 64.00 ต่ำ ร้อยละ 14.00 และต่ำมากร้อยละ 7.00 นักเรียนหญิง ระดับดีมากร้อยละ 11.00 ดีร้อยละ 15.00 ปานกลาง ร้อยละ 61.00 ต่ำร้อยละ 8.00 และต่ำมากร้อยละ 5.00

2.4 ระดับความคล่องแคล่วว่องไว จาก การทดสอบวิ่งอ้อมหลัก

อายุ 10 ปี นักเรียนชายระดับดีมากร้อยละ 9.00 ดีร้อยละ 12.00 ปานกลางร้อยละ 68.00 ต่ำ ร้อยละ 8.00 และต่ำมากร้อยละ 3.00 นักเรียนหญิง ระดับดีมากร้อยละ 9.00 ดีร้อยละ 26.00 ปานกลาง ร้อยละ 52.00 ต่ำร้อยละ 11.00 และต่ำมากร้อยละ 2.00

อายุ 11 ปี นักเรียนชายระดับดีมาก ร้อยละ 6.00 ดีร้อยละ 5.00 ปานกลางร้อยละ 83.00 ต่ำร้อยละ 5.00 และต่ำมากร้อยละ 1.00 นักเรียน หญิง ระดับดีมากร้อยละ 3.00 ดีร้อยละ 2.00 ปานกลางร้อยละ 84.00 ต่ำร้อยละ 9.00 และ ต่ำมากร้อยละ 2.00

อายุ 12 ปี นักเรียนชายระดับดีร้อยละ 9.00 ปานกลางร้อยละ 81.00 ต่ำร้อยละ 9.00 และ ต่ำมากร้อยละ 1.00 นักเรียนหญิง ระดับดีมาก ร้อยละ 9.00 ดีร้อยละ 1.00 ปานกลางร้อยละ 67.00

ต่ำร้อยละ 18.00 และต่ำมากร้อยละ 5.00

2.5 ระดับความอดทนของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต จากการทดสอบวิ่ง ระยะไกล

อายุ 10 ปี นักเรียนชายระดับดีมากร้อยละ 4.00 ดีร้อยละ 22.00 ปานกลางร้อยละ 54.00 ต่ำ ร้อยละ 10.00 และต่ำมากร้อยละ 10.00 นักเรียน หญิง ระดับดีมากร้อยละ 3.00 ดีร้อยละ 21.00 ปานกลางร้อยละ 47.00 ต่ำร้อยละ 9.00 และ ต่ำมากร้อยละ 20.00

อายุ 11 ปี นักเรียนชายระดับดีมาก ร้อยละ 10.00 ดีร้อยละ 21.00 ปานกลางร้อยละ 45.00 ต่ำร้อยละ 13.00 และต่ำมากร้อยละ 11.00 นักเรียนหญิง ระดับดีมากร้อยละ 1.00 ดีร้อยละ 24.00 ปานกลางร้อยละ 45.00 ต่ำร้อยละ 15.00 และ ต่ำมากร้อยละ 15.00

อายุ 12 ปี นักเรียนชายระดับดีมาก ร้อยละ 14.00 ดีร้อยละ 23.00 ปานกลางร้อยละ 44.00 ต่ำร้อยละ 9.00 และต่ำมากร้อยละ 10.00 นักเรียนหญิง ระดับดีมากร้อยละ 7.00 ดีร้อยละ 26.00 ปานกลางร้อยละ 44.00 ต่ำร้อยละ 9.00 และต่ำมากร้อยละ 14.00

อภิปรายผลการวิจัย

น้ำหนัก และ ส่วนสูงของนักเรียนอายุ 10-12 ปี ในโรงเรียนเอกชน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการ ส่งเสริมการศึกษาเอกชน เขตสวนหลวง ปีการศึกษา 2557 พบว่า นักเรียนทั้งชายและหญิง ทั้งอายุ 10 ปี 11 ปี และ 12 ปี มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับมวลกาย พอเหมาะ โดยนักเรียนทั้งหมดมีค่าดัชนีมวลกาย อยู่ระหว่าง 18.07-19.91 กิโลกรัม/ตารางเมตร ซึ่งเกณฑ์มาตรฐานระดับมวลกายพอเหมาะของ นักเรียนอยู่ระหว่าง 16.05-19.01 กิโลกรัม/ตารางเมตร

ความหนาไขมันใต้ผิวหนัง โดยศึกษาตามเกณฑ์ มาตรฐานความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง ใช้สูตรการ หาเปอร์เซ็นต์ไขมันที่สะสมในร่างกายของนักเรียน โดยวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังบริเวณ ต้นแขนด้านหลัง (Triceps skinfold) และความ หนาของไขมันใต้ผิวหนังบริเวณน่องด้านใน (Medial calf skinfold) (สุพิตร สมบัติ และคณะ. 2548: 16) พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงในภาพรวมมี ความหนาไขมันใต้ผิวหนังอยู่ในเกณฑ์สมส่วน ยกเว้น นักเรียนชายและนักเรียนหญิงอายุ 10 ปี ที่อยู่ในเกณฑ์ ค่อนข้างผอม ทั้งนี้จากการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ อายุประมาณ 10 ปี ส่วนใหญ่ จะมีข้อจำกัดในการ เลือกรับประทานอาหาร ที่ทางโรงเรียนจัดหาไว้ให้ การปรับตัวเพื่อรับประทานอาหารจึงเป็นอุปสรรค บางคนไม่สามารถรับประทานอาหารบางประเภทได้ ซึ่งต้องได้รับการฝึกฝนและแนะนำช่วงระยะเวลาหนึ่ง รวมทั้งการให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นประจำ เพราะการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ โดยรวมต้องกระทำควบคู่กันไปเสมอ สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ ดิกซอน (Dixon. 2003: 56) ที่ ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง ดัชนีมวลกาย และการรับรู้ถึงน้ำหนักของร่างกาย กับการออกกำลังกายของวัยรุ่นหญิง พบว่า ดัชนี มวลกาย การรับรู้ถึงน้ำหนักของร่างกาย และการ ออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กัน ดังนั้นนโยบาย สนับสนุนการออกกำลังกายของเยาวชนจึงเป็น สิ่งสำคัญ รวมทั้งการดูแลด้านโภชนาการด้วย ซึ่งใน การศึกษาครั้งนี้ พบว่า มีนักเรียนชายและนักเรียน หญิง ที่มีรูปร่างอ้วนจำนวน 19 คนและ ค่อนข้างอ้วน จำนวน 117 คน โดยในจำนวนนี้จะสอดคล้องกับ จำนวนนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกายในระดับสูงและ สูงมาก ดังนั้นการพัฒนาเพื่อให้นักเรียนมีค่าดัชนี มวลกายที่พอเหมาะ อาจจะช่วยให้ความหนาของ

ไขมันใต้ผิวหนังมีระดับเปอร์เซ็นต์ที่สมส่วนได้เช่นกัน และสำหรับนักเรียนที่อยู่ในเกณฑ์ผอมและค่อนข้างผอม ต้องได้รับการพัฒนาในแนวทางกลับกัน อีกด้านหนึ่งด้วยสำหรับด้านสมรรถภาพที่ดำเนินการทดสอบจำนวน 5 รายการ พบว่า รายการลูกนั่ง 60 วินาที นักเรียนชายและนักเรียนหญิงอายุ 10 ปี มีคะแนนดิบระดับสูงมาก 49 ครั้งขึ้นไป เท่ากัน นักเรียนชายและหญิงอายุ 11 ปี มีคะแนนดิบระดับสูงมาก 37 และ 45 ครั้งขึ้นไปตามลำดับ นักเรียนชายและหญิงอายุ 12 ปี มีคะแนนดิบระดับสูงมาก 41 และ 42 ครั้งขึ้นไปตามลำดับ รายการดันพื้น 30 วินาที นักเรียนชายและหญิงอายุ 10 ปี มีคะแนนดิบระดับสูงมาก 40 และ 37 ครั้งขึ้นไปตามลำดับ นักเรียนชายและหญิงอายุ 11 ปี มีคะแนนดิบระดับสูงมาก 45 และ 34 ครั้งขึ้นไปตามลำดับ นักเรียนชายและหญิงอายุ 12 ปี มีคะแนนดิบระดับสูงมาก 39 และ 34 ครั้งขึ้นไปตามลำดับ รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า นักเรียนชายและหญิงอายุ 10 ปี มีคะแนนดิบระดับสูงมาก 13 และ 17.6 เซนติเมตรขึ้นไปตามลำดับ นักเรียนชายและหญิงอายุ 11 ปี มีคะแนนดิบระดับสูงมาก 11.5 และ 24.5 เซนติเมตรขึ้นไปตามลำดับ นักเรียนชายและหญิง อายุ 12 ปี มีคะแนนดิบระดับสูงมาก 14.1 และ 27.2 เซนติเมตรขึ้นไปตามลำดับ รายการวิ่งอ้อมหลัก นักเรียนชายและหญิงอายุ 10 ปี มีคะแนนดิบระดับสูงมาก 13.32 และ 12.93 วินาทีลงมาตามลำดับ นักเรียนชายและหญิงอายุ 11 ปี มีคะแนนดิบระดับสูงมาก 10.63 และ 13.65 วินาที ลงมาตามลำดับ นักเรียนชายและหญิงอายุ 12 ปี มีคะแนนดิบระดับสูงมาก 15.86 และ 13.36 วินาทีลงมาตามลำดับ และรายการวิ่งระยะไกล นักเรียนชายและหญิงอายุ 10 ปี มีคะแนนดิบระดับสูงมาก 5.53 และ 5.37 นาทีลงมาตามลำดับ นักเรียนชายและหญิงอายุ 11 ปี มีคะแนนดิบระดับสูงมาก

5.37 และ 3.61 นาทีลงมาตามลำดับ นักเรียนชายและหญิงอายุ 12 ปี มีคะแนนดิบระดับสูงมาก 5.17 และ 4.73 นาทีลงมาตามลำดับ ซึ่งทุกรายการมีคะแนนสอดคล้องใกล้เคียงกับผลการศึกษาวิจัยของวินัย ถิ่นจอม (2552: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเอกชนในสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ โดยพบว่า รายการลูก – นั่ง ของนักเรียนชายและหญิง ระดับสูงมากมีคะแนนดิบตั้งแต่ 54 และ 42 ครั้งขึ้นไปตามลำดับ รายการดันพื้น 30 วินาที ของนักเรียนชายและหญิง ระดับสูงมาก มีคะแนนดิบตั้งแต่ 38 และ 31 ครั้งขึ้นไปตามลำดับ รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า ของนักเรียนชายและหญิง ระดับสูงมาก มีคะแนนดิบตั้งแต่ 20.94 และ 21.98 เซนติเมตรขึ้นไปตามลำดับ และรายการเดิน-วิ่ง 1 ไมล์ของนักเรียนชายและหญิง ระดับสูงมาก มีคะแนนดิบตั้งแต่ 7.10 และ 7.43 นาทีลงมาตามลำดับ ซึ่งผลของการศึกษาในครั้งนี้ทุกรายการของนักเรียนที่ผู้วิจัยศึกษาจะสูงกว่าเล็กน้อย ได้แก่ รายการดันพื้นคะแนนระดับสูงมากที่ได้ มากกว่า 7 ครั้ง รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า คะแนนระดับสูงมากที่ได้ มากกว่า 5.22 เซนติเมตร และ รายการวิ่งระยะไกล คะแนนระดับสูงมาก เวลาที่ได้ดีกว่า 1.9 นาที ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาในภาพรวมจะเคลื่อนไหววิ่งเล่นกันตลอดเวลา การวิ่งเล่นหยอกล้อกันนั้นจะส่งผลต่อความสามารถในการวิ่ง ซึ่งมีเด็กนักเรียนบางคนสามารถทำได้ 5-6 นาที ในขณะที่เดียวกันมีนักเรียนบางคนต้องใช้เวลามากถึง 15-17 นาที แต่เมื่อนำเวลาในภาพรวมมาแจกแจงเพื่อกำหนดสร้างเกณฑ์ พบว่าเกณฑ์ในระดับดีมาก ของการวิ่งระยะไกลทั้งของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีค่าอยู่ระหว่าง 3.51

-5.53 นาที่ ซึ่งในจำนวนนักเรียนที่สามารถทำเวลาได้ในระดับนี้เป็นเพียงกลุ่มน้อย ส่วนใหญ่จะใช้เวลามากกว่าดังจะเห็นได้จาก จำนวนค่าเวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการวิ่งระยะไกลของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงอยู่ระหว่าง 7.65-8.72 นาที่ และสำหรับรายการลูก-นึ่ง พบว่า คะแนนระดับสูงมากที่ได้กลับน้อยกว่า 5 ครั้ง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของนักเรียนระดับประถมศึกษา อาจมีความแข็งแรงน้อยกว่านักเรียนในระดับมัธยมศึกษาที่เป็นวัยรุ่น

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. จากผลการศึกษาและทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในโรงเรียนเอกชน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาภาคเอกชน เขตสวนหลวง ปีการศึกษา 2557 พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อแสวงหาแนวทางพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนให้มีระดับที่ดีขึ้น

2. ส่วนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อท้อง จากการทดสอบ ลูก-นึ่ง และการทดสอบดันพื้น พบว่า นักเรียนมีคะแนนในระดับต่ำถึงปานกลางเป็นส่วนใหญ่ แสดงให้เห็นว่านักเรียนในช่วงอายุ 10-12 ปี ของโรงเรียนเอกชนมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อท้องค่อนข้างต่ำ ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้อง อาทิ ครูผู้สอนพลศึกษาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมกิจกรรมที่สามารถปรับปรุงและพัฒนากล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อท้องให้สูงขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อแก้ไขปัญหาให้กับนักเรียนในส่วนที่มีระดับสมรรถภาพทางกายไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียน สำหรับเด็กไทยให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่เหมาะสม

บรรณานุกรม

- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส). (2549). แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี. พิมพ์ครั้งที่ 2
- เจริญ คงชนะ. (2550). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนสังกัด เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2550. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ฉลอง ทรายแก้ว. (2552). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในเขตพื้นที่การศึกษา เชียงใหม่ ปีการศึกษา 2551. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชนนชนก ปล่องทอง. (2553). ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อายุ 13-18 ปี โรงเรียนหอวัง ปีการศึกษา 2553. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นุชิต วารี. (2551). ระดับสมรรถภาพทางกายและดัชนีมวลกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิรณี คำสีลอง. (2556). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ปีการศึกษา 2555. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประไพศรี ฮวดชัย. (2550). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พงศา บุตรนาค. (2552). ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนในจังหวัดนครนายก ปีการศึกษา 2551. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วินัย ถิ่นจอม. (2552). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเอกชนในสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2551. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวิทย์ หวัดแท่น. (2552). การสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย ปีการศึกษา 2551. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- อรชูลี นิราศรพ. (2550). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2550. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- อัญชลี คำเรืองฤทธิ์. (2554). การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในเครือข่ายสาสน์. ปริญญาโท วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- Brittenham, & Sue Wedman. (2002). An Analysis of the Relationship between Physical Activity Level and Physical Fitness/Health-Related Variables for First Through Fifth Grade Students. Retrieved August 22, 2007, from <http://proquest.umi.com/pqdweb?index=0&sid=2&rchmode=1&vinst=PROD&fmt>
- Baynam, G., & Piek, J. (2003) Fine and Gross Motor ability in Male and Female Adolescents with and without Developmental Coordination Disorder. Retrieved June 14, 2006, from <http://espace.lis.cutin.edu.au/archive/00000261/>.
- Chen, W., et al. (2002). Approaching Health Body Mass Index Norms for Children and Adolescents from Health-Related Physical Fitness. Obesity Reviews. 3(3): 225-232(8). Retrieved September 15, 2008, from <http://www.ingentaconnect.com/content/bsc/obr/2002/00000003/00000003/art00014?crawler=true>
- Howell, M.L., & R. Howell. (1986). Physical Education Foundation Smith: Brocks Waterloo Publishers.
- Hocqer, W.W.K. (1989). Lifetime Physical Fitness and Wellnes. 2nd ed. Colorado: Morton Publishing Company: 3
- Miller;et al. (1991). The Definition of Physical Fitness. The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness. 5(2): 640.
- Pangrazi, Robert P., & Paul W. Darst. (1997). Dynamic Physical Education for Secondary School Students. 3^{ed}. Boston: Allyn and Bacon

**Academic Journal Institute
of Physical Education**

ระดับทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29 ปีการศึกษา 2557

Volletball Skill Levels of Matthayomsuksa 3 Students in the Secondary Educational Area Office 29 in Academic Year 2014

วาทิต เสนาสาร, รองศาสตราจารย์ ดร.ไพฑูริย์ ศรีชัยสวัสดิ์

และ รองศาสตราจารย์รองชัย เจริญกรัณย์มณี

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและสร้างเกณฑ์ทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29 ปีการศึกษา 2557 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 350 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 150 คน นักเรียนหญิง จำนวน 200 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของเฮลแมน ประกอบด้วย การทดสอบทักษะ 3 รายการ คือ การตีก การเซต และการตบ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนสูงสุด คะแนนต่ำสุด ค่ามัธยฐาน ฐานนิยม พิสัย และคะแนนที่

ผลการวิจัยพบว่า

1. ทักษะการตีก ของนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยเลขคณิต 28.49 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.55 คะแนนสูงสุด 65 คะแนน คะแนนต่ำสุด 10 คะแนน ค่ามัธยฐาน 27 คะแนน ฐานนิยม 21 คะแนนและพิสัย 55 คะแนน ส่วนนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยเลขคณิต 25.36 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.51 คะแนนสูงสุด 69 คะแนน คะแนนต่ำสุด 6 คะแนน ค่ามัธยฐาน 24 คะแนน ฐานนิยม 22 คะแนนและพิสัย 63 คะแนน

2. ทักษะการเซต ของนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยเลขคณิต 25.92 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.46 คะแนนสูงสุด 75 คะแนน คะแนนต่ำสุด 8 คะแนน ค่ามัธยฐาน 25 คะแนน ฐานนิยม 23 คะแนนและพิสัย 67 คะแนน ส่วนนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยเลขคณิต 26.76 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.98 คะแนนสูงสุด 76 คะแนน คะแนนต่ำสุด 7 คะแนน ค่ามัธยฐาน 26 คะแนน ฐานนิยม 31 คะแนนและพิสัย 69 คะแนน

3. ทักษะการตบ ของนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยเลขคณิต 34.17 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.44 คะแนนสูงสุด 61 คะแนน คะแนนต่ำสุด 12 คะแนน ค่ามัธยฐาน 34 คะแนน ฐานนิยม 32 คะแนนและพิสัย 49 คะแนน ส่วนนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยเลขคณิต 32.28 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.45 คะแนนสูงสุด 75 คะแนน คะแนนต่ำสุด 9 คะแนน ค่ามัธยฐาน 32 คะแนน ฐานนิยม 32 คะแนน และพิสัย 66 คะแนน

4. เกณฑ์ทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนชาย คือ ระดับสูงมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 78 ขึ้นไป ระดับสูง คะแนนที่ระหว่าง 63-75 ระดับปานกลาง คะแนนที่ระหว่าง 38-62 ระดับต่ำ คะแนนที่ระหว่าง 25-37 ระดับต่ำมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 24 ลงมา

5. เกณฑ์ทักษะวอลเลย์บอลนักเรียนหญิง คือ ระดับสูงมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 77 ขึ้นไป ระดับสูง คะแนนที่ระหว่าง 64-76 ระดับปานกลาง คะแนนที่ระหว่าง 37-63 ระดับต่ำ คะแนนที่ระหว่าง 24-36 ระดับต่ำมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 23 ลงมา

Abstract

The purpose of this research was to study and compare the opinions of Bachelor of Education students towards learning and teaching Physical Education in Faculty of Education, Institute of Physical Education, The Central Region Year 2014. The sample was 350 the year 4 students in the Bachelor of Education program of Faculty of Education, Institute of Physical Education, The Central Region Year 2014. The samples were selected by Proportional Stratified Random Sampling. The instrument used in this study was a questionnaire created by the researcher with the reliability of 0.91. Data were analyzed by frequency, percentage, mean, standard deviation, statistical (t-test Independent) and one-way analysis of variance and compared with the average of pair of Least Significant Difference .

The purposes of research were to study and to construct volleyball skill levels of matthyomsuksa 3 students in the secondary educational area office 29 in academic year 2014. Sample of study consisted of 350 students : 150 males and 200 females. Through proportional stratified sampling technique. The instrument for collecting data was Helman Volleyball Skill Test included 3 test items : digging, setting, and spiking. Arithmetic mean, standard deviation, maximum score, minimum score, median, mode, and range were used to analysis data and T – Score was also used to construct the criteria.

The results of study were as follows :

1. The digging skill test, arithmetic mean for male was 28, standard deviation was 10, maximum score was 65, minimum score was 10, median was 27, mode was 21 and range was 55. the arithmetic mean for female was 25, standard deviation was 10, maximum score was 69, minimum score was 6, median was 24, mode was 22 and range was 63
2. The setting skill test, arithmetic mean for male was 26, standard deviation was 10, maximum score was 75, minimum score was 8, median was 25, mode was 23 and range was 67. the arithmetic mean for female was 27, standard deviation was 11, maximum score was 76, minimum score was 7, median was 26, mode was 31 and range was 69
3. The spiking skill test, arithmetic mean for male was 34, standard deviation was 10, maximum score was 61, minimum score was 12, median was 34, mode was 32 and range was 49. the arithmetic mean for female was 32, standard deviation was 11, maximum score

was 75 , minimum score was 9, median was 32, mode was 32 and range was 66

4. The volleyball skill test's for male students could be classified into 5 levels. At very high, T – Score was above 67; high, T – Score was 56 to 66; medium, T – Score was 45 to 55; low, T – Score was 34 to 44; and very low, T – Score was lower than 33.

5. The volleyball skill test's for female students could be classified into 5 levels. At very high, T – Score was above 67; high, T – Score was 56 to 66; medium, T – Score was 45 to 55; low, T – Score was 34 to 44; and very low, T – Score was lower than 33

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่มุ่งพัฒนาในตัวบุคคลให้มีคุณภาพและศักยภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งมีระเบียบวินัยสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม (ลิ้ม นาจัย. 2548:1)

วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จะต้องเรียนตามหลักสูตรการศึกษาแกนกลาง 2551 ซึ่งจะตรงกับสาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา การวัดผลการเรียนรู้ การวัดผลทางพลศึกษา เพื่อพิจารณาว่าผู้เรียนได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่ วัตถุประสงค์เหล่านี้ได้แก่การพัฒนาของร่างกาย การพัฒนาด้านทักษะกลไก ซึ่งจะเน้นด้านทักษะกีฬา การพัฒนาด้านสติปัญญา รวมทั้งความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการกีฬาและการฝึก และการพัฒนาด้านทัศนคติ (ผาณิต บิลมาศ: 2530. 3)

ทักษะเกิดจากการกระทำบ่อยๆ หรือทำซ้ำในรูปแบบของการรับรู้ต่อสิ่งเร้า ตำแหน่งท่าทางของ

ร่างกาย และเวลาในการตอบสนองอย่างต่อเนื่อง ในการเพิ่มทักษะก่อนอื่นจะต้องทราบกลไกที่ถูกต้องในการเคลื่อนไหว และต้องผ่านการฝึกซ้อมหลายๆ ครั้ง หลังจากนั้นจึงจะเพิ่มการตัดสินใจเกี่ยวกับความเร็ว ระยะทาง เวลา และการพัฒนาสถานการณ์ของกิจกรรมนั้น (สุวิมล ตั้งสัจพจน์ 2526: 162)

วอลเลย์บอลเป็นกีฬาและกิจกรรมทางพลศึกษาที่ได้รับความนิยมมากประเภทหนึ่ง สามารถเล่นได้ทุกระดับทั้งชายและหญิง มีการแข่งขันหลายประเภทหลายระดับ จึงจัดได้ว่ากีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่ทั่วโลกนิยมเล่นกันมาก และกีฬาวอลเลย์บอลยังช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่จะส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในประเทศ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 29 มีจังหวัดที่อยู่ในเขตพื้นที่การศึกษา ได้แก่ จังหวัดอุบลราชธานี และจังหวัดอำนาจเจริญ อยู่ด้วยกันมีโรงเรียนในสังกัด 81 แห่ง แบ่งขนาดโรงเรียนออกเป็น 4 ขนาด คือ โรงเรียนขนาดใหญ่ พิเศษ 8 โรงเรียน โรงเรียนขนาดใหญ่ 8 โรงเรียน โรงเรียนขนาดกลาง 38 โรงเรียน และโรงเรียนขนาดเล็ก 28 โรงเรียน ซึ่งในปีการศึกษา 2557 มีนักเรียนทั้งหมด 80,657 คน แยกเป็นนักเรียนชาย 33,000 คน นักเรียนหญิง 47,575 คน ซึ่งมีโรงเรียน

ขนาดใหญ่พิเศษ 3 โรงเรียนที่มีการจัดการเรียนการสอนวิชาวอลเลย์บอลระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2557 ได้แก่ โรงเรียนอำนาจเจริญ โรงเรียนเชิงโนนพิทยาคาร โรงเรียนลือคำหาญวาริน ชาราบ ต้องเรียนทุกคน การเรียนการสอนต้องมีการวัดผลและประเมินผลเพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีทักษะมากน้อยเพียงใด โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านทักษะต่างๆ คือ การส่งลูก การรับลูก การตั้งลูก การตบลูก วิธีการเล่นในตำแหน่งต่างๆ การเล่นเป็นทีมและอื่นๆ อย่างถูกต้องและปลอดภัย และสนุกสนาน

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยพบว่าโรงเรียนดังกล่าวยังไม่มีการศึกษาวิจัยเพื่อสร้างเกณฑ์ทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29 ปีการศึกษา 2557 ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัย เพื่อสร้างเกณฑ์ทักษะวอลเลย์บอลเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียนและแผนการเรียนการสอนวิชาวอลเลย์บอลต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อทราบทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29 ปีการศึกษา 2557
2. เพื่อสร้างเกณฑ์ทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29 ปีการศึกษา 2557

ความสำคัญของการวิจัย

1. เพื่อทราบทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29 ปีการศึกษา 2557
2. เพื่อสร้างเกณฑ์ทักษะวอลเลย์บอลของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29 ปีการศึกษา 2557

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ในการวิจัยครั้งนี้ประชากรเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29 ที่มีการจัดการเรียนการสอนวิชาวอลเลย์บอลในปี 2557 จำนวน 1,508 คน

กลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29 ที่มีการจัดการเรียนการสอนวิชาวอลเลย์บอลในปี 2557 ซึ่งได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยการใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซีและมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 303) จำนวน 310 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 350 คน แยกเป็นชาย 150 คน หญิง 200 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือเพศ ได้แก่ ชายและหญิง
2. ตัวแปรตาม คือระดับทักษะวอลเลย์บอล

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ทักษะกีฬา วอลเลย์บอล หมายถึง วิธีการปฏิบัติหรือวิธีการเล่นในกีฬา วอลเลย์บอล เช่น การตักลูกวอลเลย์บอล การเซ็ทลูกวอลเลย์บอล การตบลูกวอลเลย์บอล เป็นต้น
2. ระดับทักษะกีฬา วอลเลย์บอล หมายถึง การจำแนกหรือแบ่งระดับความสามารถเกี่ยวกับ

วิธีต่างๆ ในการเล่นวอลเลย์บอล เช่น การตักลูก วอลเลย์บอล การเซ็ทลูกวอลเลย์บอล การตบลูก วอลเลย์บอล เป็นต้น

3. **เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29** หมายถึง เขตพื้นที่การศึกษาที่มีโรงเรียนในเขตพื้นที่ ประกอบไปด้วย จังหวัดอุบลราชธานีและจังหวัด อำนาจเจริญ ที่มีการจัดการเรียนการสอนวิชา วอลเลย์บอล ปีการศึกษา 2557

4. **นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3** หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29 ที่มีการ จัดการเรียนการสอนวิชาวอลเลย์บอล ปีการศึกษา 2557

5. **โรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ** หมายถึง โรงเรียนที่มีจำนวนนักเรียนตั้งแต่ 2,501 คน ขึ้นไป ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29 ที่มีการ จัดการเรียนการสอนวิชาวอลเลย์บอล ปีการศึกษา 2557 มี 3 โรงเรียนคือ โรงเรียนอำนาจเจริญ โรงเรียนเชิงในพิทยาคาร และโรงเรียนลือคำหาญ วารินชำราบ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของ เฮลแมน (Helman Volleyball Test) (ผาณิต บิลมาศ. 2530: 92-96) เป็นเครื่องมือในการทดสอบ ทักษะวอลเลย์บอลประกอบด้วยรายการทดสอบ 3 รายการดังนี้

1. การตัก (Dig)
2. การเซ็ท (Set)
3. การตบ (Spike)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับแบบทดสอบ

ทักษะวอลเลย์บอลของเฮลแมน (ผาณิต บิลมาศ. 2530: 92-96)

2. นำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปติดต่อ ขอความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการโรงเรียนใน เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29 เพื่อชี้แจง วัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการทดสอบ นักเรียนและเก็บรวบรวมข้อมูล

3. จัดหาผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งอธิบายสาธิตวิธีการต่างๆ ในการเก็บ รวบรวมข้อมูลให้เข้าใจรายละเอียดของการทดสอบ ตลอดจนวิธีการบันทึกผลให้เข้าใจถูกต้องตรงกัน

4. เตรียมอุปกรณ์ สถานที่ และใบบันทึก การทดสอบ

5. ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน และผู้วิจัยควบคุมการทดลองด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูล

1. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของ แบบทดสอบแต่ละรายการ โดยใช้วิธีการทดสอบซ้ำ จากการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง คะแนนการทดสอบทักษะวอลเลย์บอล ครั้งที่ 1 กับ ครั้งที่ 2 ของการทดสอบแต่ละรายการและรวมทุก รายการโดยใช้วิธีของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) กำหนดความ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .80 - .99$)

2. หาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) คะแนนสูงสุด (Maximum) คะแนนต่ำสุด (Minimum) ค่ามัธยฐาน (Median) ฐานนิยม (Mode) และพิสัย (Range) ของคะแนนที่ได้จากการทดสอบทักษะ วอลเลย์บอลแต่ละรายการ ของนักเรียนชายหญิง ชั้นมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา

เขต 29 ปีการศึกษา 2557

3. สร้างเกณฑ์ทักษะวอลเลย์บอลแต่ละรายการและรวมทุกรายการของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29 โดยใช้คะแนนดิบและคะแนนที่ แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ สูงมาก สูง ปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 แบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนชายหญิงแต่ละรายการและรวม มีความเชื่อมั่นทางบวกระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .80 - .99$)

ตอนที่ 2 การหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน ฐานนิยม คะแนนสูงสุด คะแนนต่ำสุด และพิสัย ของคะแนนที่ได้จากการทดสอบทักษะวอลเลย์บอลแต่ละรายการ ของนักเรียนชายหญิง ชั้นมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29 ปีการศึกษา 2557

1. ทักษะการตีก ของนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยเลขคณิต 28.49 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.55 คะแนนสูงสุด 65 คะแนน คะแนนต่ำสุด 10 คะแนน ค่ามัธยฐาน 27 คะแนน ฐานนิยม 21 คะแนน และพิสัย 55 คะแนน ส่วนนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยเลขคณิต 25.36 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.51 คะแนนสูงสุด 69 คะแนน คะแนนต่ำสุด 6 คะแนน ค่ามัธยฐาน 24 คะแนน ฐานนิยม 22 คะแนน และพิสัย 63 คะแนน

2. ทักษะการเซต ของนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยเลขคณิต 25.92 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.46 คะแนนสูงสุด 75 คะแนน คะแนนต่ำสุด 8 คะแนน ค่ามัธยฐาน 25 คะแนน ฐานนิยม 23 คะแนน และพิสัย 67 คะแนน ส่วนนักเรียนหญิง

มีค่าเฉลี่ยเลขคณิต 26.76 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.98 คะแนนสูงสุด 76 คะแนน คะแนนต่ำสุด 7 คะแนน ค่ามัธยฐาน 26 คะแนน ฐานนิยม 31 คะแนน และพิสัย 69 คะแนน

3. ทักษะการตบ ของนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยเลขคณิต 34.17 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.44 คะแนนสูงสุด 61 คะแนน คะแนนต่ำสุด 12 คะแนน ค่ามัธยฐาน 34 คะแนน ฐานนิยม 32 คะแนน และพิสัย 49 คะแนน ส่วนนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยเลขคณิต 32.28 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.45 คะแนนสูงสุด 75 คะแนน คะแนนต่ำสุด 9 คะแนน ค่ามัธยฐาน 32 คะแนน ฐานนิยม 32 คะแนน และพิสัย 66 คะแนน

ตอนที่ 3 การสร้างเกณฑ์ ทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาเขต 29 ปีการศึกษา 2557

ทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนชาย ระดับสูงมาก คะแนนที่ 78 ขึ้นไป ระดับสูง คะแนนที่ 63-75 ระดับปานกลาง 38-62 ระดับต่ำ คะแนนที่ 25-37 ระดับต่ำมาก คะแนนที่ 24 ลงมา

ทักษะวอลเลย์บอลนักเรียนหญิง ระดับสูงมาก คะแนนที่ 77 ขึ้นไป ระดับสูง คะแนนที่ 64-76 ระดับปานกลาง 37-63 ระดับต่ำ คะแนนที่ 24-36 ระดับต่ำมาก คะแนนที่ 23 ลงมา

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ค่าเฉลี่ยเลขคณิตระดับทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29 ปีการศึกษา 2557 ทักษะรวม ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง เมื่อนำผลการทดสอบของอุษณีย์ บุญเรือง (2554) ซึ่งทำการวิจัยเรื่องระดับทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ใน

เขตพื้นที่การศึกษาสมุทรสงคราม ปีการศึกษา 2553 โดยใช้แบบทดสอบระดับทักษะวอลเลย์บอลของเฮลแมน เหมือนกันทั้ง 3 ทักษะ มีค่าดังนี้ สำหรับนักเรียนชาย ทักษะการตัก 12.36 คะแนน ทักษะการเซต 12.96 คะแนน และทักษะการตบ 19.37 คะแนน สำหรับนักเรียนหญิง ทักษะการตัก 11.63 คะแนน ทักษะการเซต 12.29 คะแนน และทักษะการตบ 15.97 คะแนน ตามลำดับพบว่า ผลการวิจัยครั้งนี้ค่าเฉลี่ยเลขคณิตมีค่าสูงกว่าผลการทดสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรสงคราม ปีการศึกษา 2553 ทั้งนี้อาจเนื่องจากองค์ประกอบต่างๆ ที่มีผลต่อทักษะการเรียนรู้ การฝึกซ้อม และประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ อุปกรณ์การสอน สิ่งอำนวยความสะดวก จึงทำให้พัฒนาการของนักเรียนในเรื่องของกีฬาวอลเลย์บอลดีพอสมควร อีกทั้งผู้บริหารสถานศึกษาอาจมองเห็นความสำคัญของการพัฒนาด้านทักษะกีฬาวอลเลย์บอลของนักเรียน จึงให้การสนับสนุนและส่งเสริมด้านกีฬา

ให้แก่เด็กนักเรียน และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือความพร้อมของตัวนักเรียนเองที่ทำให้การเรียนรู้ต่อทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนดีขึ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อความสามารถในการเรียนรู้และการฝึกทักษะวอลเลย์บอล จึงทำให้ระดับทักษะของนักเรียนค่อนข้างดี

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งนี้มีนักเรียนส่วนมากที่มีระดับทักษะวอลเลย์บอลดี และมีนักเรียนส่วนน้อยที่ควรมีการพัฒนาทักษะของนักเรียนให้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งสามารถเป็นแนวทางให้ครูพลศึกษาได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาด้านการเรียนการสอนรายวิชาวอลเลย์บอล ควรมีการศึกษาระดับทักษะวอลเลย์บอลในแต่ละเขตพื้นที่การศึกษาและระดับชั้นที่แตกต่างกันออกไป โดยใช้แบบทดสอบฉบับนี้เพื่อพัฒนาทักษะของนักเรียนและพัฒนาคุณภาพของแบบทดสอบต่อไป

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. กระทรวงศึกษาธิการ. (2535). หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
- กองกีฬา, กรมพลศึกษา. (2533). คู่มือการเล่นวอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ : โอเดียนสแควร์.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2519). การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสแควร์.
- จารุวรรณ ยองจา. (2540). การสร้างแบบประเมินและแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ฉลอง ชาตธูประชีวิน. (2532). การวิเคราะห์องค์ประกอบของทักษะวอลเลย์บอล. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชัยรัตน์ อุ่นวิเศษ. (2541). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาตาบดสากลสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชาญฤทธิ์ วงศ์ประเสริฐ. (ม.ป.ป.). กติกาและเทคนิคการฝึกสอนมินิวอลเลย์บอล. ม.ป.พ.
- ปัญญา จิตรโสภี. (2526). ตำราและกติกาวอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เลิศศิลป์.
- ผาณิต บิลมาศ. (2526). การทดสอบและประเมินผลพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผาณิต บิลมาศ. (2530). การวัดทักษะกีฬา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พลลภ ไสวภาค. (2542). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 8 กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพศาล หวังพานิช. (2523). การวัดผลการศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ลิ้ม นาजू. (2548) ระดับทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาสุโขทัย ปีการศึกษา 2547. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- วันดี อุทธิเสน. (2541). การสร้างแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลสำหรับนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร

วิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วิริยา บุญชัย. (2529). การทดสอบและการวัดผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

วีระพงษ์ บางท่าไม้. (2527). คู่มือฝึกวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : เอช – เอ็น การพิมพ์.

สมภพ สุวรรณพันธ์. (2539). การสร้างมาตราส่วนประเมินค่าความสามารถในการเล่นวอลเลย์บอล.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

สมศักดิ์ มณีเรืองสิน. (2542). ระดับทักษะวอลเลย์บอลของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2541. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุทิน ตระหง่าน. (2538). การสร้างแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลระดับอุดมศึกษา. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.

(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2526). การวัดผลและประเมินผลพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุรางค์รัตน์ ศรีพุทธรินทร์. (2546). ระดับทักษะกีฬา วอลเลย์บอลของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัด

อำนาจเจริญ. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร

วิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

แสงเพ็ญ พุ่มกumar. (2537). การสร้างทักษะวอลเลย์บอลสำหรับนักเรียนประถมศึกษา. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.

(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อุษณีย์ บุญเรือง. (2554) ระดับทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตพื้นที่การศึกษา

ปีการศึกษา 2553. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

อนันต์ จึ้งสกุล. (2538). ผลของความถี่ในการสอนที่มีต่อการเรียนทักษะกีฬา วอลเลย์บอลของนักเรียนระดับ

มัธยมศึกษาตอนต้น. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

Barrow, H.M. (1977). Man and Movement. 2nd ed. Philadelphia : Lea and Febiger.

Brady, Geoprge F. (1945). Preliminary Investigation of Volleyball Playing Ability. Research-Quarterly. 6 : 14–17.

Bassett, Gladys, Ruth Glassow. and Madle Locke. (1973). Studies in Testing Volleyball Skills. Research Quarterly. 8 : 60–72.

Cunningham, Phyllis and Joan Garrison. (1968). High Wall Volleyball Test for Women's Volleyball. Research Quarterly. 39 : 480–490.

French, Esther L. and Bornice I. Cooper. (1973). Achievement Test in Volleyball For High School Girls. Research Quarterly. 8 : 150–157.

- Johnson, Barry L. and Jack K. Nelson. (1966). Basic Concepts in Test and Measurement for Evaluation in Physical Education. Minnesota : Burgess Publishing Company.
- Kirkendall, D.R. J.J. Gruber and R.E. Johnson. (1987). Measurement and Evaluation for Physical Educators. Champaign, Illinois : Human Kinetics.
- Krongvist, Roger A. and Wayne B. Brumbach. (1968). A Modification of the Brady Volleyball Skills Test for High School Boy. Research Quarterly. 39 : 116–120.
- Russell, Naomi and Elizabeth Lange. (1940). Achievement Test in Volleyball for Junior High School Girls. Research Quarterly. 11: 33-41.
- Willgoose, Carl E. (1961). Evaluation in Health Education in Physical Education. New York : Mc Graw Hill Book Company. Inc.
- Lidor R, Ziv G. (2010). Physical and Physiological Attributes of Female Volleyball Players – a Review. Retrieved March 19, 2010. from www.PubMed.com