วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

Academic Journal of Thailand National Sports University

ปีที่ 14 ฉบับที่ 3 (กันยายน - ธันวาคม) Vol. 14 No. 3 (September - December, 2022)



กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
MINISTRY OF TOURISM AND SPORT

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

ผู้ทรงคุณวุฒิพิชญพิจารณ์
ประจำวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

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

กองบรรณาธิการ

วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ปีที่ 14 ฉบับที่ 3 (กันยายน - ธันวาคม 2565) Vol. 14 No. 3 (September - December, 2022)

ที่ปรึกษา

อธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์มานะ ภู่หลำ	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

กองบรรณาธิการฝ่ายจัดการ

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

ผู้ทรงคุณวุฒิประจำกองบรรณาธิการ

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

วัตถุประสงค์

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

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

3. เพื่อสร้างเครือข่ายการเผยแพร่ผลงานวิชาการและวิจัย ระหว่างสถาบันกับหน่วยงานภายนอกทั้งภาครัฐและเอกชน

กำาหนดการพิมพ์เผยแพร่

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีกำหนดออกปีละ 3 ฉบับ ดังนี้

ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมกราคม – เดือนเมษายน

ฉบับที่ 2 ประจำเดือนพฤษภาคม – เดือนสิงหาคม

ฉบับที่ 3 ประจำเดือนกันยายน – เดือนธันวาคม

เจ้าของ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

การรับบทความ

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

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

ลิขสิทธิ์

ต้นฉบับที่ได้ลงตีพิมพ์ในวารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ถือเป็นลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ และบทความในวารสารเป็นแนวคิดของเจ้าของบทความ มิใช่แนวคิดของกองบรรณาธิการ ซึ่งหากมีการตรวจพบว่าบทความมีการกระทำอันแสดงถึงการผิดจริยธรรมหรือจรรยาบรรณถือเป็นความรับผิดชอบของเจ้าของบทความ

บทบรรณาธิการ

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแหงชาติ ฉบับนี้เป็นวารสารปีที่ 14 ฉบับที่ 3 (กันยายน - ธันวาคม 2565) ซึ่งประกอบไปด้วย บทความวิจัย และบทความวิชาการที่ผานการประเมินคุณภาพของบทความจากผู้ทรงคุณวุฒิพิชญพิจารณ์ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในสาขาต่าง ๆ จำนวน 2 - 3 ท่าน วารสารฉบับนี้ได้ดำเนินการจัดทำเป็นวารสารออนไลน์เพื่อให้ผู้สนใจได้ศึกษาค้นคว้า ตลอดจนเป็นหลักฐานในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์อื่นต่อไป

ผู้ช่วยศาสตราจารย์มานะ ภู่หลำ
บรรณาธิการวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทความวิจัย	
FAMILY LEISURE IN MACAO *Gonglin Lu, and Akkachai Poosala*	1
ระบบการวิเคราะห์สมรรถนะในกีฬาวอลเลย์บอล: ตัวชี้วัดสมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอล *ก.รวีวุฒิ ระงับเหตุ*	13
สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ *กฤษดา ตามประดิษฐ์ และณัฐกร บุญทวี*	25
การสร้างอุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ ที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืน *พัชรี ทองคำพานิช และฉัตรตระกูล ปานอุทัย*	39
ผลของการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกายกับแบบแอโรบิกที่มีต่อค่าดัชนีมวลกาย ค่าไขมันที่เกาะอยู่ตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้องและค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันของผู้มีภาวะน้ำหนักเกิน *ภณิดา หยั่งถึง*	57
แนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร *กฤศนพัชญ์ บุญช่วย*	71
ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของนักท่องเที่ยวที่ใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศรองรับการท่องเที่ยววิถีใหม่ *นวนันทน์ ศรีสุขใส ชมพูนุช จิตติถาวร จิรานุช โสภา และศศิธร ผลแก้ว*	83
แนวทางการพัฒนาคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ: กรณีศึกษาสนามฟุตบอล เวสเทิร์น *สอ วรรณศักดิ์ และอัศวิน จันทรสระสม*	93
การพัฒนาตัวชี้วัดศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย *กนกรัชต์ ต่วนชะเอม และศุกล อริยสัจสี่สกุล*	103

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทความวิจัย	
การเปิดรับสื่อ การรับรู้ ความรู้ และพฤติกรรมด้านการป้องกันในสถานการณ์การระบาดใหญ่ทั่วโลกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น: กรณีโควิด 19 *กัลยภัฏร์ ศรีไพโรจน์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และสริญญา รอดพิพัฒน์*	119
หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิ *กาญจนา เรืองอำพันธุ์ และรุ่งระวี สมะวรรธนะ*	131
ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้กระบวนการชี้แนะที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีของนักเรียนมัธยมศึกษา *กิตติภพ กุลฐิติโชติ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และชญาภัสร์ สมกระโทก*	143
ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านร่วมกับฟิตเนสบอร์ดเกมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย *เจตนิพัทธ์ ปิ่นแก้ว สุธนะ ติงศภัทิย์ และศิวญัฐ เล่อยิ้ม*	155
แนวทางการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดในประเทศไทย *ณัชชารีย์ วิทยประพัฒน์ และสมทบ ฐิตะฐาน*	167
สภาพและปัญหาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ *นุชรินทร์ สมศรี ก้องเกียรติ เชยชม และรายาศิต เต็งกูสุลัยมาน*	179
การพัฒนาทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐาน *บุญโต ศรีจันทร์ สุธนะ ติงศภัทิย์ และบัญชา ชลาภิรมย์*	189
โปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนที่มีต่อความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ของนักเรียนประถมศึกษา *ประภาวรินทร์ รัชชประภาพรกุล จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และวชิรวิทย์ ช้างแก้ว*	201

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทความวิจัย	
ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา *ปรียานุช ตันวัฒนเสรี ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ และสุธนะ ติงศภัทิย์*	211
ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสอนแบบเสริมต่อการเรียนรู้ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการคิดขั้นสูงของนักเรียนมัธยมศึกษา *พีระพล ชูศรีโฉม จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และชญาภัสร์ สมกระโทก*	229
ผลการฝึกตารางเก้าช่องประกอบเพลงที่มีต่อการทรงตัวและความคล่องตัวของเด็กที่มีความต้องการพิเศษแบบเรียนร่วม *มนเทียร อยู่เย็น*	243
แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะในการทำงานของผู้หญิงวัยทำงานจังหวัดชายแดนใต้ *วงศ์พัทธ์ ชูดำ นฤมล รอดเนียม สุทัศน์ สีแก้วเขียว และนิธิกร คล้ายสุวรรณ*	255
การพัฒนารูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษ ภาคตะวันออก โรงเรียนแสนสุข สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา 18 *อาจินต์ จรูญผล*	269
บทความวิชาการ	
ความสัมพันธ์ระหว่างแนวความคิดส่วนประสมทางการตลาดกับการตัดสินใจเลือกใช้บริการธุรกิจสนามแบดมินตันให้เช่า *ธนชัย สีปุย ชาลิณี บำรุงแสง มนต์ชัย โรจน์วัฒนบูลย์ ภานุวัฒน์ ยาวศิริ และกรธวัฒน์ สกลคฤหเดช*	283
การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาออนไลน์ภายใต้ภาวะวิกฤติ COVID-19 *วิษณุ อรุณเมฆ*	293

FAMILY LEISURE IN MACAO

Gonglin Lu, and Akkachai Poosala

School of Management, Shinawatra University

Abstract

This study mainly discusses the relationship among leisure motives, leisure benefits, and experience values of Macao local families participating in outdoor leisure activities. The Leisure Motivation Scale was based on a scale suggested by Beard, & Ragheb (1983). The Leisure Benefit Scale was based on a scale proposed by Bammel, & Burrus-Bammel (1982). The experiential value scale used the scale of Mathwich, Malhotra, & Rigdon (1994). This study was a quantitative research and data collection was by means of distributing the questionnaires to Macao families while participating at Macao Food Festival on November 2019. A total of 400 questionnaires were collected and only 380 were valid questionnaires. By using SPSS software to analyze the research data and drew the following conclusions: Firstly, there was a significant relationship between the leisure motivation and leisure benefits of parent-children participating in outdoor leisure activities in Macao; Secondly, there was a significant relationship between the leisure benefits and experiential value of Macao parent-children participating in outdoor leisure activities; Thirdly, there was a significant relationship between leisure motivation and experiential values of activities; In particular, leisure benefits play an mediator role between leisure motivation and experiential values.

Keywords: Family Leisure, Leisure motivation, Leisure benefit, Experience Value

Corresponding Author: Gonglin Lu Ph.D., School of Management, Shinawatra University

Email: lugonglin@gmail.com

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

Introduction

With the continuous improvement of Macao's material and cultural consumption level, leisure has become an important spiritual and material need of people. Macao's per capita GDP has reached more than 500,000 mop since 2011, according to the Macao Special Administrative Region's website. 2016 world economic information network data shows, the world GDP per head of the top five countries respectively, Luxembourg, Switzerland, Norway, Qatar and the United States, 2016 GDP per capita and the United States is about $58000, compared with more than $2016 per capita GDP for 70000 of the Macao special administrative region, the Macao, China has become one of the richer regions in the world (World Bank, 2019).

Macao's economy is dominated by the tertiary industry, service industry, and related industries such as gaming and hotels which are thriving under the impetus of tourism. According to the data of Macao Statistics Bureau, although the proportion of tertiary industry in Macao has fluctuated slightly up and down in recent years, the proportion of tertiary industry has always been above 90% (Macao Statistics Bureau, 2019).

Raymore (1995) believed that leisure life has a positive function to family life, and family members can enhance their understanding and relationship with each other through participation in leisure activities. Sharaievska, & Stodolska (2017) pointed out that pleasant family leisure can both help maintain positive connections among family members and increase the sense of belonging.

Research by Kelly (1978) pointed out that two-thirds of leisure activities begin at home, and Iso – Ahola, & Mannell (1985) also mentioned that families in the future will rely more and more on leisure to create family cohesion. The National Family Recreation Week (NFRW) had been actively promoted by the AALR since 2000. Thus, it can be seen that the participation of families in leisure activities is more and more valued.

Research Questions

1. What is the relationship between the influencing factors of family leisure motivation and family leisure benefit in outdoor leisure activities?

2. What is the relationship between the influencing factors of family leisure motivation and family experience value in outdoor leisure activities?

3. What is the relationship between the influencing factors of family leisure benefit and family experience value in outdoor leisure activities?

Research Objectives

1. To study the relationship between the influencing factors of family leisure motivation and family experience value in outdoor leisure activities.

2. To study the relationship between the influencing factors of family leisure motivation and family experience value in outdoor leisure activities.

3. To study the relationship between the influencing factors of family leisure benefit and family experience value in outdoor leisure activities.

Conceptual framework

The conceptual framework of this study is formed after sorting out various types of literature.

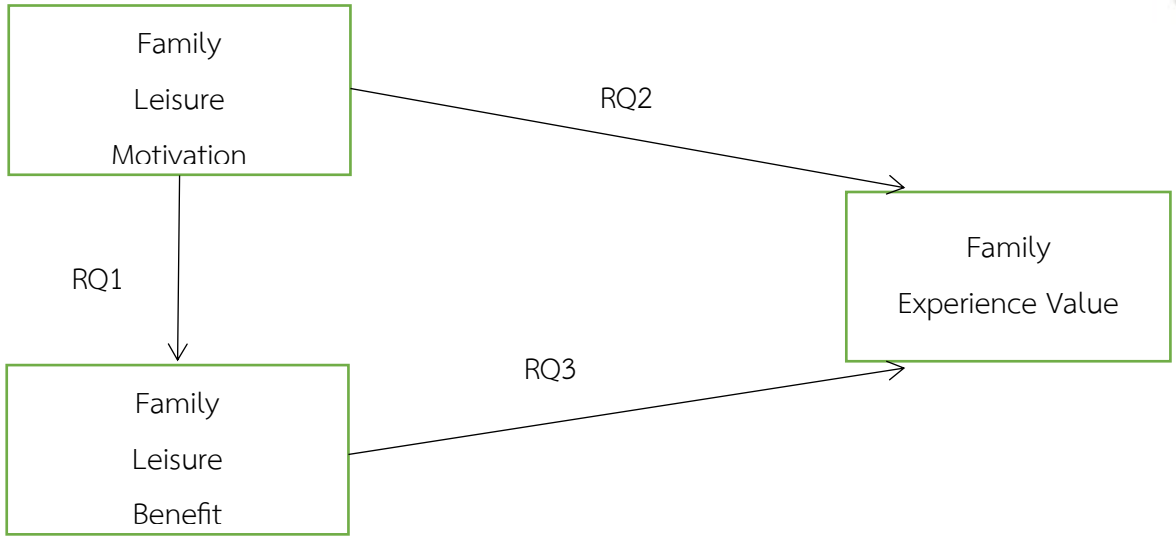


Figure 1 Research conceptual framework

Research hypothesis

RQ1: Family leisure motivation has a positive effect on family leisure benefit in outdoor leisure activities.

RQ2: Family leisure motivation has a positive effect on family experience value in outdoor leisure activities.

RQ3: Family leisure benefit has a positive effect on family experience value in outdoor leisure activities.

Literature Review

Iso-ahola (1989) thinks that there are two reasons for people to participate in leisure activities, namely pursuit and avoidance. Escape is a powerful leisure motivation that can deal with natural obstacles in one's personal life; The pursuit is to engage in leisure activities to obtain the inner satisfaction. Kelly (1990) divided leisure motivation into leisure intrinsic motivation and leisure extrinsic motivation. Leisure intrinsic motivation is the basic element that guides individual leisure behavior and benefits from it. Intrinsic motivation is the inner

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

psychological need or desire that drives an individual's behavior in order to make him feel comfortable and happy. Extrinsic motivation is external stimuli.

Tinsley, & Parke (1984) argued from a personal perspective that leisure benefits were mainly affected by subjective feelings rather than the activity itself. Huangjia (2001) pointed out that leisure benefit is an individual's participation in leisure activities, and the experience process of participation in leisure activities can help individuals improve their physical and mental conditions, or meet their subjective needs. Xinhui (2002) also said that leisure benefit is beneficial to individuals or groups in the process of engaging in leisure activities in their spare time, having experience of the activities they participate in and having a beneficial impact on individuals or society. That is, leisure benefit is the beneficial effect on individuals or society after participation in leisure activities.

Kelly (1987) believed that experience is the situational state generated by the individual's perception of an activity after he has experienced it. Holbrook, & Hirschman (1982) believed that experiential value is the subjective feeling generated by a series of symbolic meanings, pleasure and aesthetic standards, as well as the overall synthesis of a series of perception, image, feeling, happiness and other pleasures. It is the fantasy, dream and pleasure response generated by consumers in the process of consumption. Zeithaml (1988) believed that the experience value is the comprehensive evaluation of the product by consumers after weighing their efforts and obtaining. Mathwick, Malhotra, & Rigdon (2001) defined experiential value as cognition of product attributes or service performance and perception of relative preference, and proposed that enhanced value can be achieved through interactive activities, but interaction may either help or hinder the realization of consumer goals.

Methodology

In this study, questionnaires were used as data collection and research tools, and the Macao Family Leisure Motivation Scale, leisure benefit scale and leisure experience value scale were developed as research tools. The main method of this study was quantitative research. The sample of this research is calculated by using Yamane (1973) formula with 95% confidence level. The object of this study is Macao family's participation in outdoor leisure activities. A total of 400 questionnaires were collected, 380 of which were valid. This study used the SPSS statistical software to analyze and process the collected data. According to the research needs, the statistical methods used include descriptive analysis, reliability and validity analysis, and regression analysis.

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

Data Analysis

Reliability analysis is to measure the credibility of the survey. The higher the reliability of the questionnaire, the higher its reference value. The reliability test is tested using the Cronbach's Alpha coefficient. If the alpha coefficient is above 0.7, the confidence level is reached. The results of the validity analysis can provide researchers with a measure of research traits. In this study, the factor analysis method was used for validity analysis, and the KMO value was used as a judgment to determine whether the validity analysis was performed, or not The principle of KMO is to detect the partial correlation of data. If the KMO value is closer to 1, it is more suitable for factor analysis. Generally speaking, the value above 0.7 is more suitable for factor analysis; and the value is below 0.5 very uncomfortable for factor analysis.

Results

The questionnaire survey involved a total of 380 samples.

In terms of gender: 161 males (42.4%) and 219 females (57.6%), which means that the sample has a higher proportion of females. Age: 12 people aged 20 and below (3.2%), 101 people aged 21 to 30 (26.6%), 208 people aged 31 to 40 (54.7%), 51 people aged 41 to 50 (13.4 %), 8 people aged 51 years and above (2.1%), that is, the proportion of samples aged from 31 to 40 years is the highest, while the proportion of samples aged 51 and above is the lowest. Educational level: 29 people with junior high school and below (7.6%), 99 people with high school (26.1%), 237 people with college or university (62.4%), 15 people with postgraduate and above (3.9%), that is, the survey sample. The education level is 237 persons at the college or university, while the minimum is 15 persons with postgraduate and above. Occupation: 42 civil servants (11.1%), 18 corporate managers (4.7%), 186 private companies (48.9%), 71 freelancers (18.7%), 12 students (3.2%), The other 51 people (13.4%), that is, the occupation is private enterprise office workers at most 186 people, while the students are at least 12 people. The other 51 options are mostly filled in as housewives and working in casinos, and working in casinos can be attributed to working people in private enterprises. This is also the fault of this research when the research subjects were not informed in time during the investigation. In terms of monthly income: 100 people below 10,000 patacas (accounting for 26.3%), 97 people from 1,0001 to 20,000 patacas (accounting for 25.5%), 128 people from 20,001 to 30,000 patacas (33.7%), and 38 people from 30,001 to 40,000 patacas (10.0%), 11 people from 40,001 to 50000 patacas (2.9%), and 6 people above 50,001 patacas (1.6%). There are 100 people with a monthly income of 10,000 patacas. This study interprets them as mainly non - working students, housewives and freelancers.

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

Table 1 Value of KMO and Bartlett's Test of family leisure motivation

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		0.752
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	5056.439
	df	157
	Sig.	.000*

*p < .05

Table 2 Value of KMO and Bartlett's Test of family leisure benefit

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		0.721
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	8909.671
	df	119
	Sig.	.000*

*p < .05

Table 3 Value of KMO and Bartlett's Test of family experience value

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		0.747
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	4025.146
	df	273
	Sig.	.000*

*p < .05

From Tables 1, 2 and 3, it can be found that leisure motivation, leisure benefits and experience value all have good validity. The KMO value is greater than 0.7, which is suitable for factor analysis.

It can be seen from Table 4 that when only exploring the relationship between two factors, a significant relationship between leisure motivation and leisure benefits is established, and a significant relationship between leisure motivation and experience value is established. It is also established that the experience value has a significant relationship.

In the case of exploring the relationship among the three factors at the same time, the relationship between leisure motivation and leisure benefits has a significant influence on experience value. Research analysis was found that the β value of leisure motivation to experience value was reduced from 0.844 to 0.385, but the β value of leisure benefit to experience value was 0.508, indicating that leisure benefit is partially intermediary among the three research factors. Therefore, in this study, leisure motivation affected experience value through the mediating effect of leisure benefits.

Table 4 Regression analysis

variable	Regression mode							
	Dependent variable							
	Leisure benefit				Experience value			
	β	t	**β**	t	**β**	t	**β**	t
Leisure motivation	.873	34.778	.844	30.608	--	--	.385	7.926
Leisure benefit	--	--	--	--	.828	28.764	.508	9.583
F	1209.511		936.833		827.350		559.010	
R^2	.762		.713		.686		.748	
$\triangle R^2$	.762		.713		.686		.746	
Hypothesis test result	Significant Established		Significant Established		Significant Established		Significant Established	

Discussion and Finding

In terms of the motivation of Macau families to participate in food festival activities, the highest scores were in order of relaxation, broadening their horizons, discovering new things, increasing interest in outdoor activities, and feeling fresh and exciting. The lower leisure motivation is to gain a sense of belonging, learn to help others, establish friendship, etc. That is to say, the main purpose of family participation in food festival activities is to stimulate and avoid motivation. Therefore, in the leisure activities of the food festival, the motivation is the greatest relaxation, followed by social motivation. Parents take their children to participate in the food festival. Interaction between children can enhance the social relationship of children.

In terms of the benefits of Macau families participating in food festival activities, the highest score is to improve family relationships. It can be seen that family members participating in food festival activities have positive effects and promote family relationships. Higher scores are for pleasure, moderate leisure, etc., lower scores are for gaining a sense of accomplishment and affirming yourself. Therefore, family participation in food festivals is mainly for relaxation benefits, while self - achievement and social benefits are low. That is, families participate in food festivals mainly to enhance relationships and relax. The benefit of seeking knowledge is relatively lacking. Therefore, this research hopes that organizations that organize family leisure activities in the future will pay more attention to the benefits of knowledge. Through family leisure, both parents and children can participate in leisure activities to gain some new knowledge.

In terms of the experience value of Macau families participating in food festival activities, the highest scores are in order of time spent with children to participate in is worthwhile, family participation is full of joy, and participation is interesting. After exploratory factor analysis,

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

this study was found that only one dimension was extracted in terms of experience value, namely family emotions and fun environment. This study interprets this as in terms of consumer return on investment, Macau, which has a higher income level, does not value the prices of food festival products very much, and the cost is not high, and the food is not expensive. The venue for the food festival is located in Xiwan Lake Plaza. The venue is too small for the large amount of people. Moreover, the food festival event site is more of an interactive process. Therefore, the interviewees felt more about the superiority of the service. low. Participating in a food festival is more of a process of eating, playing, and having fun, and more of wanting to enjoy and relax, which is also in line with the results of this research. But in fact, because of the large number of people, the surrounding environment is noisy and chaotic, so there are few aesthetic feelings. The interviewees also expressed concerns about the safety of family activities, and scored low on the safety of activities.

Conclusion and Implication

The results of the study showed that there were no differences in gender, age, income, education level, and occupation on leisure motivation, leisure benefits, and experience value. This study believes that parents' motivations for outdoor leisure activities, benefits and values should not differ much, because most parents participate in family leisure activities mostly from enjoying happy time with their children and enhancing family emotions, not because of differences in demographic characteristics and there will be a significant difference.

This study performed regression analysis on the data and analyzed the relationship between the various factors of Macau families participating in Macau Food Festival activities. The results of the study showed that during the outdoor leisure activities of Macau families, leisure motivation has a significant positive relationship with leisure benefits. When Macau families participate in outdoor leisure activities, leisure motivation has a significant positive relationship with experience value. When Macau families participate in outdoor leisure activities, leisure benefits have a significant positive relationship with experience value. Moreover, when Macau families participate in outdoor leisure activities, leisure motivation will affect the experience value of the mediating effect of leisure benefits.

The results showed that when Macau families participate in food festival activities, leisure opportunities affected the experience value through part of the mediating effect of leisure benefits. That is, the leisure motivation and leisure benefits of Macau families participating in outdoor leisure have a significant relationship, the leisure motivation and experience value of Macau families participating in outdoor leisure have a significant relationship, and the leisure benefits and experience value of Macau families participating in outdoor leisure have a significant

relationship. The results showed that after Macau families participate in food festival activities, the final experience value was affected by both the initial leisure motivation and leisure benefits. And to improve the experience value of family participation in activities, we should focus on improving leisure benefits as an intermediary factor. Family leisure's leisure benefits are mainly relaxation benefits and psychological benefits. Therefore, when organizing family leisure activities, more relaxation and stress relief can be added.

Limitation and Future Research Directions

In this study, the data were collected by issuing questionnaires. However, due to time and cost constraints and limited personal energy, non-random convenience sampling was used to collect the questionnaires. A total of 400 questionnaires were collected, 380 of which were valid questionnaires. The sample size of questionnaires collected is small. In addition, this study only selected families participating in food festival activities to study their leisure motivation, leisure benefits and experience value. Leisure activities are diverse, so the leisure motivation, benefits and value of families participating in other leisure activities may be different. Therefore, this research suggests that improvements can also be made from this aspect in the future.

Suggestions for follow-up research:

1. The follow - up research can be used for long-term research on family leisure at the Food Festival, because this research only focuses on the research done at the 19th Macau Food Festival in 2019. Follow - up studies can also continue to collect family samples from the next few Macau Food Festivals. Conduct comparative analysis to understand whether there are differences in activity requirements.

2. The results of this study showed that leisure benefits were part of the mediation between leisure motivation and experience value. Therefore, future research can explore that other influencing factors of family participation in leisure activities will mediate leisure motivation and experience value.

3. Because of the diversity of leisure activities, families participate in other leisure activities such as playing basketball, mountain climbing, watching movies, etc., it is suggested that future research can conduct further research on the leisure motivation, leisure benefits and experience value of different leisure activities.

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

References

Bammel, G. & Burrusammel, L. L. (1982). Leisure and human behaviour. *Leisure & Human Behaviour, 1*(2), 3 - 11.

Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research, 15*(3).

Huang Huangjia. (2001). *Research on the leisure benefits of breaking through leisure activities* (Unpublished Master's thesis), Taiwan Normal University.

Holbrook, M. B. & Hirschman, E. C. (1982). The experiential aspects of consumption: Consumer fantasies, feelings and fun. *Journal of Consumer Research, 9*(2), 132 - 140.

Iso - Ahola, S. E. & Mannell, R. C. (1985). Social and psychological constraints on leisure. *Social and Psychological Constraints on Leisure, 13*(7), 111 - 151.

Iso - Ahola, S. E. (1989). "Motivation for leisure". In *Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future*, Jackson, E. L. and Burton, T. L., Ed.), 247 – 280. State College, PA: Venture Publishing.

Kelly, J. R. (1978). Family leisure in three communities. *Journal of Leisure Research, 10*(1), 47.

Kelly, J. R. (1987). *Freedom to be: A New Sociology of Leisure*. New York: MacMillan.

Kelly, J. R. (1990). *Leisure and aging: A second agenda. Society and leisure*, *13*, 145-167.

Kelly, J. R. (1996). Leisure. *Needham Hights, 12*(2), 17 - 25.

Macao Statistics Bureau. (2019). *Tertiary industry in Macao*. Retrieved from https://www.dsec.gov.mo/zh-MO/

Mathwick, C., Malhotra, N. & Rigdon, E. (2001). Experiential value: Conceptualization, measurement and application in the catalog and Internet shopping environment. *Journal of Retailing, 77*(1), 39 - 56.

Raymore, L. A. (1995). Leisure behaviour and the transition from adolescence to young adulthood. *Leisure Studies, 14*(3), 202 - 216.

Sharaievska, I., & Stodolska, M. (2017). Family satisfaction and social networking leisure. *Leisure Studies, 36*(2), 231 - 243.

Tinsley, B. R., & Parke, R. D. (1984). Grandparents as support and socialization agents. *Beyond The Dyad, 11*(3), 72 - 95.

World Bank. (2019). Macao SAR, China Retrieved from https://data.worldbank.org.cn/country/macao-sar-china?view=chart

Xinhui L. (2002). *Research on the effect of interpretation effect on the experience of leisure benefit - taking mountaineering behavior as an example*. National Taiwan Normal University, Taipei.

Yamane, T. (1973). *Statistics: An introduction analysis*. Harper & Row.

Zeithaml, V. A. (1988). Consumer perceptions of price, quality, and value: A means-end model and synthesis of evidence. *Journal of Marketing, 52*(3), 2 - 22.

Received: May, 19, 2021

Revised: July, 7, 2021

Accepted: July, 12, 2021

Academic Journal of Thailand National Sports University

ระบบการวิเคราะห์สมรรถนะในกีฬาวอลเลย์บอล: ตัวชี้วัดสมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอล

ก.รวีวุฒิ ระงับเหตุ
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างระบบการวิเคราะห์สมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอล ศึกษาตัวชี้วัดสมรรถนะและเปรียบเทียบความแตกต่างสมรรถนะระหว่างเซตที่แพ้กับเซตที่ชนะ กลุ่มตัวอย่างเป็นแมทช์การแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 47 The Sun Games 2020 ระหว่างวันที่ 10 - 19 มกราคม 2563 เก็บข้อมูลด้วยโปรแกรมการวิเคราะห์สมรรถนะที่สร้างขึ้นมา ทั้งหมด 15 แมทช์ 176 เซท 14,332 ข้อมูล ทำการวิเคราะห์สมรรถนะการทำแต้มได้ และการทำเสียแต้ม โดยใช้ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ และสถิติการวิเคราะห์ค่าที

ผลการทดลองทำให้ได้โปรแกรมการวิเคราะห์สมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอล 1 โปรแกรม และพบว่าตัวชี้วัดสมรรถนะในการทำแต้มได้ ประกอบด้วย การรุกได้แต้ม (8.93±3.01) การรับเสิร์ฟได้แต้มฟรี (4.56±4.08) การรุกโดยได้ทัช (4.09±2.11) การสกัดกั้นได้ (2.09±1.35) การงัดบอลได้แต้มฟรี (1.51±1.79) การสกัดกั้นได้แต้มฟรี (1.41±1.58) และการเสิร์ฟได้แต้ม (0.48±0.80) ส่วนตัวชี้วัดสมรรถนะในการทำเสียแต้ม ประกอบด้วย การสกัดกั้นเสียแต้ม (7.19±3.38) การงัดบอลไม่ได้ (6.51±3.38) การเสิร์ฟออก (5.96±6.97) การงัดบอลพลาด (3.66±3.88) การสกัดกั้นโดนทัช (3.27±1.95) การรุกโดนสกัดกั้น (1.87±1.47) การรุกออก (1.70±1.41) การเสิร์ฟติดตาข่าย (1.11±1.02) การรับเสิร์ฟไม่ได้ (0.69±1.03) การรุกติดตาข่าย (0.32±0.64) การรับเสิร์ฟพลาด (0.32±0.84) และการสกัดกั้นเสียเอง (0.20±0.48) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างสมรรถนะในการแข่งขันระหว่างเซตที่ชนะกับเซตที่แพ้พบว่า สมรรถนะในด้านการเสิร์ฟได้แต้ม การรุกได้แต้ม การสกัดกั้นได้ และการงัดบอลตรงจุด มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การวิเคราะห์สมรรถนะ; วอลเลย์บอล; ตัวชี้วัดสมรรถนะ

Corresponding Author: นายก.รวีวุฒิ ระงับเหตุ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา Email: kravivuth@gmail.com

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

PERFORMANCE ANALYSIS SYSTEM FOR VOLLEYBALL: VOLLEYBALL PERFORMANCE INDICATORS

K. Ravivuth Rangubhet
School of Science, University of Phayao

Abstract

This research aimed to create a performance analysis system for volleyball, study performance indicators and compare performance differences between losing and winning sets. The sample group was the volleyball match competition in the 47th University of Thailand Volleyball Tournament, The Sun Games 2020, during January 10 - 19, 2020. The data were collected data with a performance analysis program created, 15 matches, 176 sets, 14,332 data. The performance analysis of winning point and losing points was conducted by mean, standard deviation, percentage, and t - test analysis statistics.

By creating a performance analysis system, one volleyball performance analysis program was constructed. It was found that the performance indicators in winning point consisted of winning attack (8.93±3.01), free points served (4.56±4.08), touch attack (4.09±2.11), block (2.09±1.35), a free point from dig (1.51±1.79), free point form block (1.41±1.58), and win of serve (0.48±0.80). The performance indicators for losing points consisted of losing point from block (7.19±3.38), no-dig (6.51±3.38), serve-out (5.96±6.97), dig missing (3.66±3.88), touch block (3.27±1.95), block attack (1.87±1.47), attack out (1.70±1.41), net serve (1.11±1.02), being not able to receive serve (0.69±1.03), net attack (0.32±0.64), missing receive serve (0.32±0.84) and block fault (0.20±0.48). When comparing the difference in performance in the competition between the winning set and the losing set, it was found that the performance in serving points, attacking points, blocking points, and digging ball on the spot had a statistically significant difference at the .05 level.

Keywords: Performance Analysis, Volleyball, Performance Indicators

Corresponding Author: Mr.K. Ravivuth Rangubhet, School of Science, University of Phayao,
Email: kravivuth@gmail.com

บทนำ

ในโลกยุคไทยแลนด์ 4.0 กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีการพัฒนาและได้รับการสนับสนุนจากองค์กรต่าง ๆ ภายในประเทศ และได้รับความนิยมจากประชาชนคนไทยอย่างดียิ่ง เนื่องจากการเข้าร่วมการแข่งขันของนักกีฬาวอลเลย์บอลทีมชาติไทยในรายการแข่งขันต่าง ๆ ของโลกอย่างต่อเนื่อง การที่นักกีฬาทีมชาติไทย มีอันดับต้น ๆ ของโลก การพัฒนาการแข่งขันไปสู่ลีคอาชีพภายในประเทศไทย ล้วนทำให้กีฬาวอลเลย์บอลเป็นที่ชื่นชม และนิยมของประชาชนชาวไทย รวมถึงการจัดการในเรื่องของระบบทีมในการฝึกซ้อม และแข่งขัน ก่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาทั้งด้านสรีรวิทยาการกีฬา จิตวิทยาการกีฬา ชีวกลศาสตร์การกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา เพื่อให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายที่ดีเยี่ยม สามารถแสดงความสามารถในการแข่งขันได้อย่างเต็มที่ (Jonathan, & Roald, 2017) และใช้ความสามารถในการแข่งขันได้ในระยะยาว ทั้งยังมีระบบการวิเคราะห์สมรรถนะ (performance analysis) (Derek, & Peter, 2014) ที่เริ่มเป็นที่นิยมในการโค้ชของแต่ละทีม ดังนั้นการวิเคราะห์สมรรถนะของนักกีฬาแต่ละคน แต่ละทีมจึงจำเป็นต่อการเก็บข้อมูลเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและจำเป็นอย่างยิ่งในขณะแข่งขัน การที่โค้ชสามารถให้ผลย้อนกลับ (feedback) และแก้เกมให้นักกีฬาได้อย่างทันเวลา (real time) (Mike, & Ian, 2015) เป็นรูปแบบและระบบที่ทีมกีฬาและโค้ชจำเป็นต้องฝึกฝนและมีทักษะการวิเคราะห์สมรรถนะอย่างแม่นยำ ที่สำคัญการหาข้อมูลทีมคู่ต่อสู้ (scouting) ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่โค้ชจะต้องเรียนรู้และพัฒนาความสามารถของทีมในการฝึกการรุกและการรับที่สมบูรณ์แบบซึ่งเรียกว่าการปรับสมรรถนะหลังการแข่งขัน (post event) (McMorris, 2014)

นักกีฬาและผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องศึกษารูปแบบกลยุทธ์ของทีมคู่แข่งขันเพื่อสรรหากลยุทธ์ที่เหมาะสมในการตั้งรับและรุกอย่างต่อเนื่องกับทีมคู่ต่อสู้ โดยการวิเคราะห์เกมการแข่งขันนี้ถูกเรียกว่าการวิเคราะห์สมรรถนะ การวิเคราะห์สมรรถนะจะนำไปสู่ข้อมูลที่ส่งผลถึงประสิทธิภาพและผลสัมฤทธิ์ของทีม (Cecile, 2015) อัตราส่วนประสิทธิภาพในการรุกและอัตราส่วนประสิทธิภาพการรับจะเป็นตัวทำนายสมรรถนะที่ดีของทีมในการแสดงความสามารถในขณะแข่งขัน และเป็นการสร้างความสำเร็จให้เกิดกับทีมได้ ดังนั้นการวิเคราะห์สมรรถนะจึงจำเป็นต่อการนำทีมไปสู่ชัยชนะ (Jolanta, Miguel-Ángel, & Bartosz, 2018) เพราะสามารถหาคุณสมบัติสมรรถนะของนักกีฬา คุณลักษณะการเล่น กลยุทธ์การรุกการตั้งรับ ทั้งนี้ยังเป็นการหาตัวชี้วัดสมรรถนะของทีม เพื่อสร้างโอกาสในขณะแข่งขันในการหากลยุทธ์ที่ดีที่สุดมาปรับใช้ขณะแข่งขัน นั่นคือการกำหนดกุญแจสู่ความสำเร็จของทีม (key performance) (Gil, & Ceyda, 2017) การวิเคราะห์สมรรถนะจึงเป็นการรวบรวมฐานข้อมูลสำหรับการแข่งขันที่บ่งบอกถึง คุณลักษณะ คุณสมบัติ ทักษะความสามารถและสมรรถนะของนักกีฬา

จากความสำคัญของกีฬาวอลเลย์บอลและการวิเคราะห์สมรรถนะเพื่อเพิ่มโอกาสในการสร้างประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการแข่งขันให้เกิดความสำเร็จ ผู้วิจัยมีความสนใจสร้างรูปแบบการวิเคราะห์สมรรถนะด้านการรุกและการตั้งรับในกีฬาวอลเลย์บอล เพื่อศึกษาสมรรถนะหลักในการแข่งขัน ศึกษาตัวชี้วัดสมรรถนะการรุกและการตั้งรับ และเพื่อสามารถทำนายผลการแข่งขันให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างระบบการวิเคราะห์สมรรถนะในกีฬาวอลเลย์บอล
2. เพื่อศึกษาตัวชี้วัดสมรรถนะในกีฬาวอลเลย์บอล
3. เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพสมรรถนะระหว่างทีมแพ้และทีมชนะ

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

วิธีดำเนินการวิจัย

สร้างระบบการวิเคราะห์สมรรถนะในชนิดกีฬาวอลเลย์บอล ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของระบบการวิเคราะห์สมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอล

ทำการวิเคราะห์สมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอล 6 ทักษะ คือ การเสิร์ฟ การรับเสิร์ฟ การตั้งบอล การรุก การสกัดกั้น การงัดบอล

วิเคราะห์สมรรถนะ แบบรายเซ็ต รายแมทช์ และรายทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันรอบมหกรรม วิเคราะห์ผลการทำแต้มได้ ผลการทำเสียแต้ม

ใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ t - test ในการวิเคราะห์ประมวลผล ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

ใช้ค่าประสิทธิภาพสมรรถนะ โดยหาได้จาก (ผลรวมของการทำแต้มได้ – ผลรวมของการทำแต้มเสีย) / ผลรวมของการทำแต้มทั้งหมด ซึ่งค่าประสิทธิภาพจะแสดงตามสมรรถนะ และแสดงผลรวมของแต่ละสมรรถนะใน 1 เซท

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้พัฒนาและดัดแปลงมาจากระบบการวิเคราะห์สมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอลชายหาด ของ ก.รวีวุฒิ ระงับเหตุ (K.Ravivuth Rangubhet, 2014) ในงานดุษฎีนิพนธ์เรื่อง การพัฒนาระบบการวิเคราะห์สมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอลชายหาด ประเภทชาย ซึ่งจะปรับปรุงเป็นเครื่องมือวิเคราะห์สมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอล ที่เป็นโปรแกรมหนึ่งที่ต้องทำการประมวลผลผ่านเครื่องคอมพิวเตอร์ ด้วยโปรแกรม visual basic โดยเลือกสมรรถนะ และผลที่เกิดจากการเล่นในแต่ละครั้ง สำหรับออกแบบปุ่มในโปรแกรมเพื่อเก็บข้อมูลทางสถิติ ที่สามารถบอกจำนวนครั้งของการแสดงสมรรถนะและวิเคราะห์ประสิทธิภาพสมรรถนะได้ ดำเนินการสร้างเครื่องมือด้วยการ 1) ศึกษาและออกแบบระบบด้วยวิธี Hand Notational 2) ใช้วิธีการ และผลที่ได้ ของ ก.รวีวุฒิ ระงับเหตุ เป็นปุ่มหลักในการเก็บข้อมูลและเปลี่ยนวิธีการรุกในแบบของวอลเลย์บอล ด้วยวิธี Computerize 3) เพิ่มการประมวลผลประสิทธิภาพสมรรถนะ 4) นำแบบและโครงสร้างมาสร้างโปรแกรมการวิเคราะห์สมรรถนะจากVisual basic 5) ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.86, 6) ประเมินความเชื่อมั่นด้วยวิธีการของครอนบัค ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าเท่ากับ 1.00

ขั้นตอนการทดลอง / เก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์ ด้วยโปรแกรมวิเคราะห์สมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอล จากไฟล์วิดีโอที่ได้ทำการบันทึกไว้ ทำการวิเคราะห์เป็นรายเซท และรายแมทช์ ตั้งแต่รอบแรกจนถึงรอบชิงชนะเลิศ โดยกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการวิเคราะห์ได้แก่ แมทช์การแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล ประเภททีมชาย รายการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 47 “47th The Sun Games 2020” ระหว่างวันที่ 10 - 19 มกราคม 2563 ซึ่งจะวิเคราะห์สมรรถนะในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล ทั้ง 6 ทักษะ ในแต่ละแมทช์การแข่งขัน ทั้งหมด 15 แมทช์ 88 เซท 14,332 ข้อมูล

ทำการบันทึกภาพวีดิโอการแข่งขันทุกแมทช์การแข่งขัน แล้วทำการเก็บข้อมูลการแข่งขันและวิเคราะห์เกมการแข่งขันด้วยโปรแกรมวิเคราะห์สมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอลที่ได้สร้างขึ้น โดยแยกกลุ่มตัวอย่างจากผลการแข่งขันที่เป็นรอบแรก รอบสอง รอบรอง รอบชิงชนะเลิศ และแบ่งกลุ่มตัวอย่างจากผลการแข่งขันว่าแพ้หรือชนะเพื่อทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

ตัวแปรต้น คือ สมรรถนะที่เกิดขึ้นในขณะแข่งขัน ประกอบด้วย 1) การเสิร์ฟ คือ การเสิร์ฟธรรมดา การเสิร์ฟลอยนิ่ง การกระโดดเสิร์ฟ กระโดดเสิร์ฟลอยนิ่ง 2) การรับเสิร์ฟ คือ รับเสิร์ฟแบบอยู่กับที่ รับเสิร์ฟแบบก้าว 1 ก้าว รับเสิร์ฟแบบก้าว 2 ก้าว รับเสิร์ฟแบบไดร์ฟ 3) การเซท / การตั้ง คือ เซทสูง เซทกลาง เซทต่ำ เซทไหล 4) การรุก คือ หัวเสา วาย ทับ แทรก สั้น ซี่ ไหลหลัง สั้นหลัง สามเมตร โค้งหลัง 5) การสกัดกั้น / การบล็อก คือ ชูมือตรง โล้ตาม ล้วงไปข้างหน้า ผลการสกัดกั้น คือ ฟาล์วตาข่าย โดนทัช ติดบล็อก โดนบล็อกเล่นต่อ ผ่านบล็อกได้แต้ม ผ่านบล็อกเล่นต่อ และ 6) การงัดบอล คือ งัดบอลแบบอยู่กับที่ งัดบอลแบบก้าว 1 - 2 ก้าว งัดบอลแบบพุ่งรับบอล

ตัวแปรตาม คือ ผลการแสดงสมรรถนะ ผลการทำแต้มได้ การทำแต้มเสีย และผลการแข่งขันแพ้หรือชนะ ประกอบด้วย 1) ผลการเสิร์ฟ คือ เสิร์ฟได้แต้ม (บอลลงพื้น และรับเสีย) เสิร์ฟเสีย (ฟาล์ว เสิร์ฟออก เสิร์ฟติดตาข่าย) เสิร์ฟรับเข้าจุด เสิร์ฟรับไม่ตรงจุด 2) ผลการรับเสิร์ฟ คือ รับเสิร์ฟเข้าจุด รับเสิร์ฟเสีย (บอลลงพื้นและรับบอลเสีย) รับเสิร์ฟกระฉอก ไม่ได้รับเสิร์ฟเพราะเสิร์ฟเสีย 3) ผลการเซท คือ เซทล้น เซทห่างตาข่าย เซทเข้าจุด เซทพลาด 4) ผลการรุก คือ ได้แต้ม (บอลลงพื้น และรับเสีย) เสียแต้ม (ติดเน็ต / ออก / ฟาล์ว) ได้ทัช ติดบล็อก โดนบล็อกเล่นต่อ รับง่าย รับกระฉอก 5) ผลการสกัดกั้น คือ ฟาล์วตาข่าย โดนทัช ติดบล็อก โดนบล็อกเล่นต่อ ผ่านบล็อกได้แต้ม ผ่านบล็อกเล่นต่อ และ 6) ผลการงัดบอล คือ เข้าจุด เสีย รับไม่ได้ บอลกระฉอก

ขั้นตอนการดำเนินงาน

- ปรับปรุงโปรแกรมวิเคราะห์สมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอล
- เก็บรวมรวมข้อมูลการแข่งขันรายแมทช์ ในแต่ละทักษะ
- วิเคราะห์สมรรถนะด้วยโปรแกรมวิเคราะห์สมรรถนะ จากภาพถ่ายวีดิโอ
- วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05
- สรุปผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ ค่าประสิทธิภาพสมรรถนะ และใช้สถิติในการเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลด้วย Independent sample t - test

ผลการวิจัย

1. การสร้างระบบการวิเคราะห์สมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอล

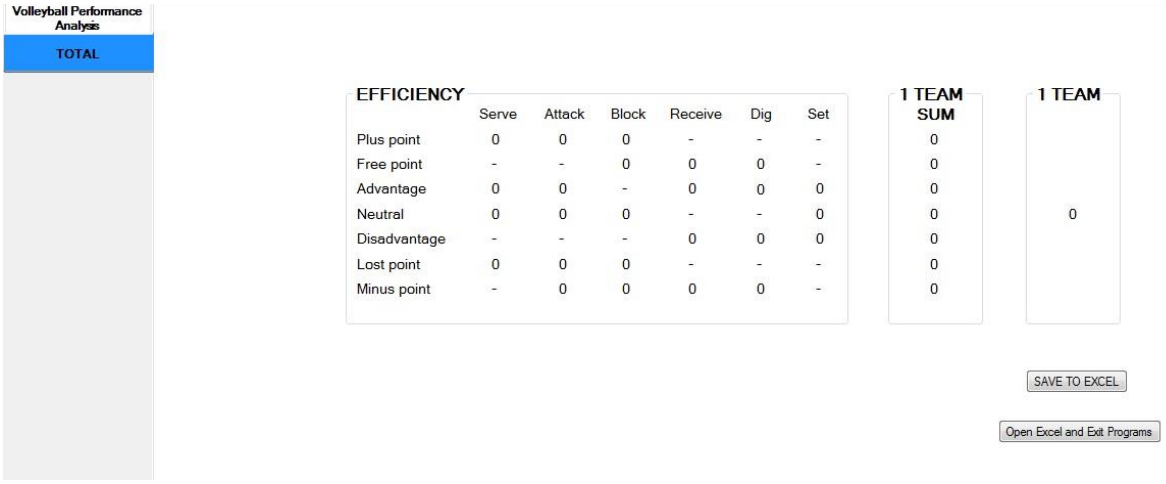
ภาพแสดงการสร้างนวัตกรรมการวิเคราะห์สมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอลด้วยโปรแกรม visual basic ประกอบไปด้วย ตัวโปรแกรมที่สามารถวิเคราะห์ค่าต่าง ๆ ของผลการแสดงสมรรถนะในกีฬาวอลเลย์บอลเกี่ยวข้องกับทักษะการแสดงความสามารถทั้ง 6 ด้าน คือ การเสิร์ฟ การรับเสิร์ฟ การตั้ง การรุก การงัดบอล และการสกัดกั้น ในโปรแกรมสามารถรายงานผลเป็นจำนวนครั้งของการกระทำที่เกิดขึ้นในการแข่งขัน และสามารถรายงานผลของการแสดงสมรรถนะในแต่ละด้านได้ ข้อดี คือ มีปุ่มการคลิกและการรายงานผลในหน้าจอเดียวกัน สามารถตรวจสอบความผิดพลาดได้ง่าย และสามารถรายงานผลแบบทันทีทันใดได้

จากการพัฒนาโปรแกรมการวิเคราะห์สมรรถนะ ได้เพิ่มการวิเคราะห์ประสิทธิภาพของการแสดงสมรรถนะแต่ละด้านเข้าไปด้วย ซึ่งรายงานผลในอีกหน้าต่างของโปรแกรม จะรายงานผลตามผลลัพธ์ของการเล่นแบ่งเป็น 7 รูปแบบ คือ การทำแต้มได้ การได้แต้มฟรี การทำที่ได้เปรียบ การเล่นต่อเนื่อง การทำที่เสียเปรียบ การทำผิดพลาดทำให้เสียแต้ม การทำเสียแต้มเอง

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]



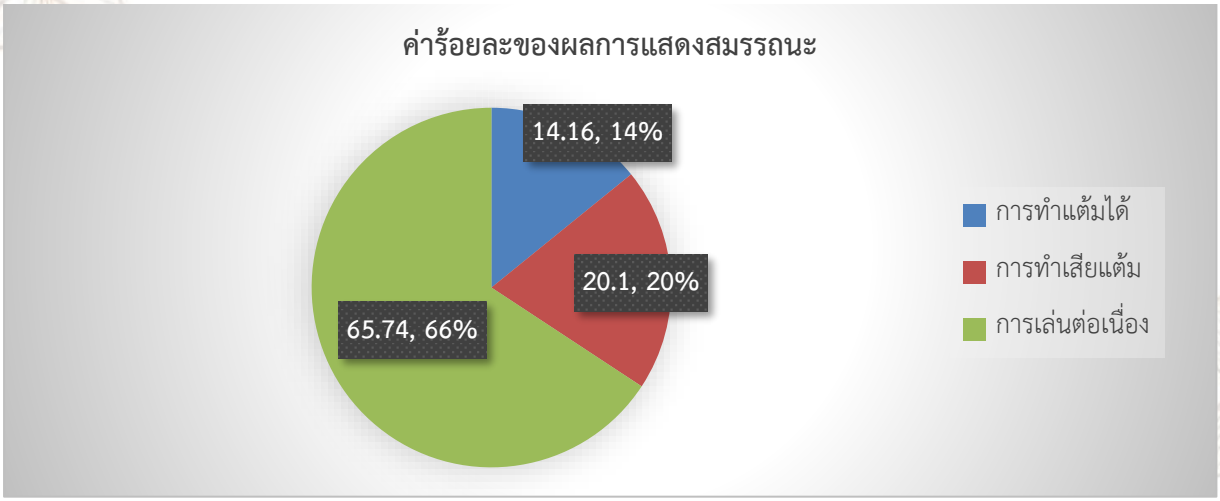
ภาพที่ 1 ภาพแสดงหน้าจอโปรแกรมการวิเคราะห์สมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอล หน้าแรก Volleyball Performance Analysis (Performance of Serve, Attack, Block, Receive, Dig and Set)



ภาพที่ 2 ภาพแสดงหน้าจอโปรแกรมการวิเคราะห์สมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอล หน้าที่สอง Total (Efficiency)

2. การศึกษาตัวชี้วัดสมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอล

ตัวชี้วัดสมรรถนะในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลได้แบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ การทำแต้มได้ การทำเสียแต้ม และการเล่นต่อเนื่อง ซึ่งรูปแบบที่สำคัญ คือ การทำแต้มได้และการทำเสียแต้มที่เกิดขึ้นในเกมการแข่งขัน ได้รายงานผลเป็นค่าร้อยละของทั้ง 3 ลักษณะ ในภาพที่ 3 และรูปแบบของการทำแต้มได้ และการทำเสียแต้ม ในตารางที่ 1



ภาพที่ 3 แผนภูมิวงกลมแสดงค่าร้อยละของผลการแสดงสมรรถนะ

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และอัตราร้อยละสมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอลของตัวชี้วัดสมรรถนะการทำแต้มได้ และการทำเสียแต้ม (n=176)

Volleyball Performance Indicator		Sum	*M*	S.D.	%
การทำแต้มได้					
การรุก	ได้แต้ม (บอลลงพื้น รับเสีย)	786	8.93	3.01	5.48
การรับเสิร์ฟ	ได้แต้มฟรีจากเสิร์ฟเสีย	401	4.56	4.08	2.80
การรุก	ได้ทัช	360	4.09	2.11	2.51
การสกัดกั้น	ได้	184	2.09	1.35	1.28
การงัดบอล	ได้แต้มฟรีจากรุกเสีย	133	1.51	1.79	0.93
การสกัดกั้น	ได้แต้มฟรีจากรุกเสีย	124	1.41	1.58	0.87
การเสิร์ฟ	ได้แต้ม (บอลลงพื้น รับเสีย)	42	0.48	0.80	0.29
การทำเสียแต้ม					
การสกัดกั้น	ผ่านแล้วเสียแต้ม	633	7.19	3.38	4.41
การงัดบอล	ไม่ได้	573	6.51	3.92	4.00
การเสิร์ฟ	ออก	525	5.96	6.97	3.66
การงัดบอล	พลาด	322	3.66	3.88	2.24
การสกัดกั้น	โดนทัช	288	3.27	1.95	2.01
การรุก	โดนสกัดกั้น	164	1.87	1.47	1.14
การรุก	ออก	150	1.70	1.41	1.04
การเสิร์ฟ	ติดตาข่าย	97	1.11	1.02	0.68
การรับเสิร์ฟ	ไม่ได้	61	0.69	1.03	0.42
การรุก	ติดตาข่าย	28	0.32	0.64	0.19
การรับเสิร์ฟ	พลาด	28	0.32	0.84	0.19
การสกัดกั้น	เสีย (ฟาล์ว ออก ติดตาข่าย)	18	0.20	0.48	0.12

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าตัวชี้วัดสมรรถนะในด้านการทำแต้มได้ ประกอบไปด้วย การรุกได้แต้ม (บอลลงพื้น รับเสีย) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.93±3.01 และมีค่าร้อยละของการรุกได้แต้มเท่ากับ 5.48 การรับเสิร์ฟได้แต้มฟรีจากเสิร์ฟเสีย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56±4.08 และมีค่าร้อยละของการรับเสิร์ฟ ได้แต้มฟรีจากเสิร์ฟเสียเท่ากับ 2.80 และการรุก ได้ทัช มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09±2.11 และมีค่าร้อยละของการรุก ได้ทัชเท่ากับ 2.51

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

3. การเปรียบเทียบประสิทธิภาพสมรรถนะระหว่างเซทที่แพ้และเซทที่ทีมชนะ

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของประสิทธิภาพสมรรถนะระหว่างเซทที่ชนะกับเซทที่แพ้ ใช้สถิติ Independent Sample t - test (n = 176)

Performance	Set Win (n=88)		Set Lost (n=88)		t	P
	M	S.D.	*M*	S.D.		
การเสิร์ฟ ได้แต้ม (บอลลงพื้น รับเสีย)	0.64	0.95	0.32	0.59	1.59	0.006*
การรุก ได้แต้ม (บอลลงพื้น รับเสีย)	9.74	3.16	8.12	2.68	2.16	0.034*
การสกัดกั้น ได้	2.58	1.36	1.61	1.17	2.99	0.004*
การจัดบอล ตรงจุดดีเยี่ยม	8.35	2.90	6.61	3.02	2.31	0.024*

*P < .05

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ความแตกต่างสมรรถนะด้านการเสิร์ฟได้แต้ม การรุกได้แต้ม การสกัดกั้นได้ และการจัดบอลตรงจุดดีเยี่ยม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

ในการสร้างระบบการวิเคราะห์สมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอลได้แนวคิด รูปแบบ และวิธีการมาจากงานวิจัยของ ก.รวีวุฒิ ระงับเหตุ (K. Ravivuth Rangubhet, 2014) ซึ่งใช้โปรแกรมการวิเคราะห์สมรรถนะชื่อว่า Focus X2 และในเครือข่ายของคนที่สนใจด้านนี้จะใช้โปรแกรม Sportcode, Dardfish, Nacsport, Stat bomb, Scout7 หรือ Focus X2 ซึ่งเป็นโปรแกรมที่มีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง และยังมีโปรแกรมฟรีแวร์ เช่น Longomatch และ Kinovia ในการวิเคราะห์สมรรถนะ ผู้วิจัยจึงใช้ทักษะในการเขียนโปรแกรมด้วย Visual Basic ในการสร้างระบบการวิเคราะห์ตามแบบการวิเคราะห์ของ ก.รวีวุฒิ ระงับเหตุ ที่ทำในกีฬาวอลเลย์บอลชายหาดมาสร้างเป็นโปรแกรมแบบปุ่มกดโดยเปลี่ยนแปลง 1) วิธีการรุกของวอลเลย์บอลชายหาดเป็นวิธีการรุกของวอลเลย์บอล 2) เพิ่มการประมวลประสิทธิภาพสมรรถนะเข้าในโปรแกรมซึ่งของเดิมได้แยกการประมวลผลด้านนี้ ผลจากการสร้างระบบการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมการวิเคราะห์สมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอล ทำให้ได้โปรแกรมสำเร็จรูปในการเก็บข้อมูลสมรรถนะขณะแข่งขัน ประมวลผลและวิเคราะห์ผลประสิทธิภาพสมรรถนะของการแข่งขัน 1 เซท ใช้งานได้ตรงกับเนื้อหาด้วยค่า IOC 0.86 และมีความเชื่อมั่นด้วยค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าครอนบัค 1.00

ระบบการวิเคราะห์สมรรถนะในกีฬาวอลเลย์บอลที่เป็นโปรแกรมสำเร็จรูปหรือโปรแกรมที่สามารถวิเคราะห์ผลแบบทันทีทันใดยังมีไม่มากนักหรือยังไม่มีเลยในสังคมของการวิเคราะห์สมรรถนะทางการกีฬา เนื่องจากโปรแกรมส่วนใหญ่เป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นมาโดยให้ผู้ใช้ได้ออกแบบการใช้งานเองตามชนิดกีฬาที่ต้องการศึกษาสมรรถนะ ซึ่งไม่อาจตอบสนองความต้องการของผู้เกี่ยวข้องในทีมกีฬาได้อย่างตรงจุด แต่ระบบการวิเคราะห์สมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นมาสามารถตอบสนองความต้องการข้อมูลทางสถิติและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันของนักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพมีข้อมูลสมรรถนะของการแข่งขัน ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการทำแต้ม การเสียแต้ม การเล่นต่อเนื่อง และยังมีข้อมูลประสิทธิภาพของการแข่งขันที่เป็นส่วนหนึ่งของการรายงานผลในหน้าต่างของโปรแกรมที่ได้แนวคิดและพัฒนาระบบการวิเคราะห์สมรรถนะมาจากการวิเคราะห์สมรรนถะในกีฬาวอลเลย์บอลชายหาด

การศึกษาผลตัวชี้วัดสมรรถนะพบว่า ตัวชี้วัดสมรรถนะในการทำแต้มได้ ได้แก่ การรุกซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.93 ครั้งต่อเซท ซึ่งมีค่าใกล้เคียงกับ ธนบูลย์ พลวัน และก.รวีวุฒิ ระงับเหตุ (Tanabool Ponlawan, & K. Ravivuth Rangubhet, 2018) ได้ศึกษาผลการรุกในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลชายหาดมีค่าเฉลี่ยการรุก

ต่อเซทอยู่ที่ 11.23 การรุกในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล คือ การทำแต้มด้วยการตบ ซึ่งเป็นสมรรถนะที่มีค่าเฉลี่ยในการทำมากที่สุด การตบในกีฬาวอลเลย์บอลแยกเป็นการตบบอลเร็ว การตบบอลแผน และการตบบอลหลัก ซึ่งมีข้อผิดพลาดของการตบอยู่ที่ 3.89 ครั้งต่อเซท (จากการทำเสียแต้มด้วยการรุก ติดการสกัดกั้น 1.87 ครั้งต่อเซท การรุก ออก 1.70 ครั้งต่อเซท การรุก ติดตาข่าย 0.32 ครั้งต่อเซท) และตัวเลขของการรุกได้แต้ม และการรุกเสียแต้มจะแปรผกผันกับความสามารถในเล่นของทีม หรือเรียกว่าคุณสมบัติสมรรถนะของแต่ละทีม ประเด็นที่สำคัญในการอภิปรายตัวชี้วัดสมรรถนะ คือ ในการทำแต้มได้ของตัวชี้วัดสมรรถนะด้านนี้ พบว่า ร้อยละ 7.99 จากร้อยละ 14.16 ของการทำแต้มมาจากการรุก (รุกได้แต้ม 5.48% รุกได้ทัช 2.51%) และร้อยละ 4.60 จากร้อยละ 14.16 ของการทำแต้มมาจากการได้แต้มฟรีจากคู่ต่อสู้ (การรับเสิร์ฟที่คู่ต่อสู้เสิร์ฟเสีย 2.80% การงัดบอลและการสกัดกั้นที่คู่ต่อสู้ตบติดตาข่ายและตบออก 0.93% และ 0.87% ตามลำดับ) จากข้อมูลกรรุกและการได้แต้มฟรีจากคู่ต่อสู้แสดงให้เห็นว่าในเกมการแข่งขัน ทีมที่แสดงสมรรถนะในการรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพจะเป็นทีมที่มีโอกาสในการคว้าชัยชนะได้มากกว่าทีมที่มีสมรรถนะการรุกที่ขาดประสิทธิภาพ เนื่องจากการรุกหรือการตบเป็นสมรรถนะสุดท้ายที่แต่ละทีมจะนำลูกบอลข้ามไปยังฝ่ายตรงข้ามเพื่อทำคะแนน ถ้าทีมมีความพร้อมในการรุก มีการฝึกซ้อมการรุกเป็นอย่างดี และมีการฝึกความมั่นคงของอารมณ์และจิตใจ ทีมนั้น ๆ จะสามารถทำการรุกได้อย่างคงที่ ลดการทำเสียเองจากการรุกติดตาข่าย รุกออก และรุกติดการสกัดกั้นได้ (Silva M., Sattler T., Lacerda D., & João, 2017) ดังนั้น ตัวชี้วัดสมรรถนะของการรุก และการได้แต้มฟรี เป็นตัวบ่งบอกถึงทิศทางและโอกาสในการจบเกมในแต่ละเซทของนักกีฬา ในขณะแข่งขันได้เป็นอย่างดี ซึ่งทีมควรเพิ่มจำนวนครั้งของการรุกได้แต้ม และลดการทำแต้มเสียในกรณีของการทำบอลออก และการทำบอลติดตาข่าย

ตัวชี้วัดสมรรถนะการทำเสียแต้ม แยกเป็น 2 ด้านได้แก่ การทำเสียแต้มเอง และการถูกทำให้เสียแต้ม (Ratthaphong Mantor, Pongsapak Prawonganupharp, Athiti Valunpion, & K.Ravivuth Rangubhet, 2018) พบว่า ร้อยละ 5.99 เป็นการทำเสียแต้มเอง (เสิร์ฟ ออก 3.66%, การรุก ออก 1.04%, เสิร์ฟ ติดตาข่าย 0.68% รับเสิร์ฟ ไม่ได้ 0.42% และการรุก ติดตาข่าย 0.19) ถ้าคิดเป็นค่าเฉลี่ยจะมีค่าเท่ากับ 9.78 ครั้งต่อเซท แสดงว่ามีข้อผิดพลาดในการเล่นที่นักกีฬาไม่ควรทำเสียเองถึง 10 คะแนนต่อเซท ส่งผลถึงการเล่นและการแข่งขันที่นักกีฬาต้องระมัดระวังและเตรียมตัวสำหรับการฝึกซ้อมเพื่อลดข้อเสียเปรียบจากการทำผิดพลาดเอง ซึ่งผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ของการทำแต้มเสียเอง ส่วนการถูกทำให้เสียแต้มพบว่า ร้อยละ 14.11 เป็นการเสียแต้มเนื่องจากคู่ต่อสู้ทำได้ และเกิดความผิดพลาดจากการต่อบอล คิดเป็น 23 ครั้งต่อเซท ซึ่งข้อมูลที่บอกการเสียแต้มถือว่าเป็นข้อมูลที่บอกความแตกต่างของความสามารถในการแข่งขันหรือสมรรถนะของนักกีฬาในการแข่งขันได้เป็นอย่างดี ดังเช่น รัฐพงษ์ มั่นต่อ และคณะ (Ratthaphong Mantor et al., 2018) ได้ศึกษาสมรรถนะการได้คะแนนและการเสียคะแนนในการแข่งขันวอลเลย์บอลชายหาดพบว่า ค่าเฉลี่ยการได้แต้มเท่ากับ 17.78 ต่อเซท และค่าเฉลี่ยการเสียแต้มเท่ากับ 17.63 ต่อเซท ซึ่งเป็นค่าสถิติที่มีความแตกต่างจากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาในกีฬาวอลเลย์บอลเนื่องจากองค์ประกอบในการทำแต้มของกีฬาวอลเลย์บอลมีปัจจัยที่ส่งผลต่อการแสดงสมรรถนะมีมากกว่ากีฬาวอลเลย์บอลชายหาด ดังนั้นนักกีฬาและผู้ฝึกสอนต้องตระหนักถึงการเล่นที่ทำให้เกิดการเสียแต้ม โดยการปรับสมรรถนะในขณะแข่งขันหรือต้องทำการให้ผลย้อนกลับกับนักกีฬาภายหลังจากทำการแข่งขันเสร็จแล้ว หรือในช่วงที่ทำการฝึกซ้อม (Roland, 2017)

การเปรียบเทียบความแตกต่างสมรรถนะระหว่างผลการแข่งที่แพ้ และผลการแข่งที่ชนะโดยใช้ผลในรายเซทมาเปรียบเทียบเพื่อวิเคราะห์สมรรถนะที่มีความสำคัญต่อการแข่งขันพบว่า สมรรถนะที่สำคัญและนักกีฬาและผู้ฝึกสอนควรทำการฝึกซ้อมให้เชี่ยวชาญและเกิดประสิทธิผลในการแข่งขัน คือ 1) การเสิร์ฟได้แต้ม

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

2) การรุกได้แต้ม 3) การสกัดกั้นได้ และ 4) การงัดบอลตรงจุดดีเยี่ยม ทั้ง 4 สมรรถนะนี้ช่วยส่งเสริมให้ทีมประสบผลสำเร็จในการแข่งขันได้เนื่องจากการเสิร์ฟ การรุก และการสกัดกั้นเป็นทักษะที่สำคัญในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล (Charatchai Kaewpunya, Pacharin Tangchaisuriya, Prachaya Wangtrakul, K.ravivuth Rangubhet, 2019) และการงัดบอลตรงจุดก็เป็นอีกหนึ่งทักษะที่สนับสนุนให้มีการรุกที่มีประสิทธิภาพ แสดงว่าในการฝึกซ้อมควรให้น้ำหนักและความสำคัญกับการเสิร์ฟ การรุก และการสกัดกั้นเป็นหลัก และฝึกซ้อมการรับบอลตบให้เกิดความคล่องตัวและให้ง่ายต่อการต่อบอลเพื่อเล่นต่อเนื่อง ใกล้เคียงกับการศึกษาของ Yonghui, Antonio, Luyu, & Tianbiao (2018) ที่ได้ศึกษาสมรรถนะที่ส่งผลต่อการชนะการแข่งขันในการแข่งขันระดับชาติของประเทศจีนพบว่า ปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อชัยชนะในการแข่ง คือ การรุก การสกัดกั้น และการต่อบอล ด้วยเหตุนี้ทีมควรมุ่นเน้นผลสัมฤทธิ์ด้านประสิทธิภาพของการแสดงความสามารถของนักกีฬาที่เรียกว่าสมรรถนะในการแข่งขัน (Roengsak Rattanasirivivattana, Pichet Chailert, Nutapoom Jantaraj, K.ravivuth Rangubhet, 2019) และควรมีการเก็บข้อมูล หรือสถิติในการแข่งขันเพื่อใช้ในการปรับเปลี่ยนแนะนำนักกีฬาให้มีสมรรถนะที่สร้างโอกาสในการทำแต้มอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสภาพร่างกายและสภาพจิตใจในขณะแข่งขันของนักกีฬาเพื่อนำมาเป็นองค์ประกอบในการวิเคราะห์สมรรถนะให้ได้ข้อสรุปที่เป็นแนวทางในการพัฒนาทีมให้ไปถึงเป้าหมายตามแนวคิดการวิเคราะห์สมรรถนะ ตัวชี้วัดสมรรถนะ และคุณลักษณะสมรรถนะ

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา โครงการวิจัยงบประมาณรายได้ คณะวิทยาศาสตร์ ประจำปีงบประมาณ 2562

References

Charatchai Kaewpunya, Pacharin Tangchaisuriya, Prachaya Wangtrakul, & K.ravivuth Rangubhet. (2019). The Efficiency of Beach Volleyball Setting in University Games of Thailand 43rd Kran - Krao Games. In Nalena Praphairaksit (Eds), *Proceeding of the 11th Science Research Conference* (267- 273). Srinakarinwirot University.

Derek M. Peters, & Peter O'Donoghue. (2014). *Performance Analysis of Sport IX.* New York: Routledge.

Gil Fried, & Ceyda Mumcu. (2017). *Sport analytics: A data - driven approach to sport business and management.* New York: Routledge.

Jolanta Marszałek, Miguel-Ángel Gómez, & Bartosz Molik. (2018). Game performance differences between winning and losing sitting volleyball teams regarding teams' ability. *International Journal of Performance analysis in Sport, 18*(2), 367 - 379.

Jonathan C. Reeser, & Roald Bahr. (2017). *Volleyball* (2nd ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

K.Ravivuth Rangubhet. (2014). Development of performance analysis system for male beach volleyball players (Doctoral Dissertation), Chulalongkorn University.

McMorris T. (2014). *Acquisition and performance of sports skills*. Chichester, West Sussex; Hoboken, NJ: Wiley.

Mike H., & Ian M. F. (2015). *Essentials of performance analysis in sport* (2nd ed.). Abingdon, New York: Routledge.

Ratthaphong Mantor, Pongsapak Prawonganupharp, Athiti Valunpion, & K.Ravivuth Rangubhet. (2018). Performance Analysis of Win score and Lose score in Beach Volleyball. *Proceeding of the 10th Science Research Conference*. BI 305-BI 310.

Reynaud C. (2015). *The Volleyball Coaching Bible / American Volleyball Coaches Administration*. Champaign, Ill: Human Kinetics.

Roengsak Rattanasirivivattana, Pichet Chailert, Nutapoom Jantaraj, & Kravivuth Rangubhet. (2019). Performance Analysis of Beach Volleyball Serving in University Games of Thailand 43rd kran - Krao Games. In Nalena Praphairaksit (Eds), *Proceeding of the 11th Science Research Conference* (274 - 280). Srinakarinwirot University

Roland B. Minton. (2017). Sports math: An introductory course in the mathematics of sports science and sports analytics. Boca Raton, FL: CRC Press.

Silva M., Sattler T., Lacerda D., & João P. V. (2017). Match analysis according to the performance of team rotations in Volleyball. *International Journal of Performance analysis in Sport, 16*(3), 1076 - 1086.

Tanabool Ponlawan, & K.Ravivuth Rangubhet. (2018). Performance Analysis of Attack in Beach Volleyball. *Proceeding of the 10th Science Research Conference*. BI 54-BI 60.

Yonghui Yu, Antonio Garcia-De-Alcaraz, Luyu wang, & Tianbiao Liu. (2018). Analysis of winning determinant performance indicators according to teams level in Chinese women's volleyball. *International Journal of Performance analysis in Sport, 18*(5), 750 - 763.

Received: July, 1, 2021

Revised: August, 4, 2021

Accepted: August, 9, 2021

Academic Journal of Thailand National Sports University

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์

กฤษดา ตามประดิษฐ์[1] และณัฐกร บุญทวี[2]
[1]คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา
[2]คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตกับเกณฑ์มาตรฐาน และเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการเรียนวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ ประชากรเป็นนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ จำนวน 210 คน ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกรมพลศึกษา (Health - Related Physical Fitness) ประกอบด้วย 5 รายการ นั่งงอตัวไปข้างหน้า แรงบีบมือ ยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที ยืนยกเข่า ขึ้นลง 3 นาที และดัชนีมวลกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเที ยบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพก่อนและหลังการเรียนวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ โดยใช้การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสองค่าจากกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (Paired-sample t - test) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตชายมีสมรรถภาพทางกายก่อนการทดสอบอยู่ในเกณฑ์ปกติ 3 รายการ คือ ดัชนีมวลกาย แรงบีบมือ และยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที ส่วนนั่งงอตัวไปข้างหน้า และยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่ามาตรฐาน ภายหลังการเรียนรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์นิสิตชายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นอยู่ในเกณฑ์ปกติ 4 รายการ ยกเว้น รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้าที่อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

2. นิสิตหญิงมีสมรรถภาพทางกายก่อนการทดสอบอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่ามาตรฐาน 4 รายการ ได้แก่ นั่งงอตัวไปข้างหน้า แรงบีบมือ ยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที และยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที ภายหลังเรียนรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์นิสิตหญิงมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นอยู่ในเกณฑ์ปกติทั้ง 4 รายการ ยกเว้นดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์เกินมาตรฐาน ทั้งก่อนและหลังการทดสอบ

คำสำคัญ: สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ; กิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์; นิสิต

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

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

HEALTH - RELATED PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS ENROLLED IN RECREATION ACTIVITIES AND GROUP DYNAMICS COURSE

KritsadaTampradit[1], and Nattakorn Boontawee[2]

[1]School of Science, University of Phayao

[2]Faculty of Education, Nakhon Si Thammarat Rajabhat University

Abstract

This research aimed to study and compare health - related physical fitness of students with standard criteria, and to compare physical fitness before and after attending in recreation activities and group dynamics course. The population is 210 students enrolled in recreation activities and group dynamics. Using the test of health-related physical fitness standard of people aged between 19 - 59 years old of Department of Physical Education which consisted of 5 items: sit and reach, hand grip strength, 60s chair stand, step up and down and body mass index. The data were analyzed by using mean and standard deviation, pired - sample t - test was employed for significance at the .05

The research findings were as follow:

1. Male students with physical fitness before the test were in the standard criteria 3 items including body mass index, hand grip strength and step up and down. Sit and reach and 60 seconds chair stand were below the standard. After attending in recreation activities and group dynamics course, there was improved physical fitness of 4 items, except for the list of Sit and reach below the standard.

2. Female students with physical fitness scores before the test were below the standard of 4 items, sit and reach, hand grip strength, 60 seconds chair stand and step up and down. After attending in recreation activities and group dynamics course, there was improved physical fitness of 4 items. Except the body mass index is higher than the standard before and after the test.

Keywords: Health - Related Physical Fitness, Recreation activities and group dynamics, Students

Corresponding Author: *Mr.Kritsada Tampradit, School of Science, University of Phayao*

Email: kitsada_y@hotmail.com

บทนำ

การดำรงชีวิตของมนุษย์มีความซับซ้อนมากขึ้นกว่าในอดีตที่ผ่านมา มนุษย์มีความจำเป็นต้องมีเวลาว่างจากภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั้งจากการเรียน และการทำงานที่ต้องเผชิญปัญหารูปแบบใหม่ ทางสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) การเล่นเกม การใช้งานอินเทอร์เน็ตรูปแบบต่าง ๆ ส่งผลต่อการเบี่ยงเบนพฤติกรรมทางสังคมมากขึ้น มีการเที่ยวเตร่ เล่นการพนัน และการใช้สิ่งเสพติดที่เป็นโทษ สิ่งเหล่านี้ไม่ก่อประโยชน์กับตนเอง ครอบครัว และสังคม (Ministry of Tourism & Sports, 2017) ในขณะที่การมีกิจกรรมนันทนาการทางกายที่ดีของประชากรไทยในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาพบว่า วัยเด็กและวัยรุ่นที่มีอายุ 18 ขึ้นไป มีการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมทางกาย เพียง 1.6 ชั่วโมงต่อวัน เป็นพฤติกรรมเนือยนิ่งในแต่ละวันไม่รวมเวลานอนหลับพักผ่อนเฉลี่ย 7 - 8 ชั่วโมงต่อวัน (National Statistical Office, 2016) และจากการสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศพบว่า ประชากรไทยใช้งานอินเตอร์เน็ตเฉลี่ย 10 ชั่วโมงต่อวัน มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น (Electronic Transactions Development Agency, 2019) เป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Nom - Communicable: NCDs) ได้แก่ โรคเบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็ง โดยประชากรไทยมีอัตราการเสียชีวิตสูงถึงร้อยละ 71 ของการเสียชีวิตทั้งหมด และภาระค่าใช้จ่ายทางสุขภาพสูงขึ้น (Thaihealth, 2018) สอดคล้องกับ World Health Organization (WHO) (2010) ระบุว่า การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยและการเสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อโดยชี้ว่าช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่มีกิจกรรมทางกายไม่ถึงเกณฑ์ที่องค์กรอนามัยโลกกำหนด

การทำกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอมีความสำคัญต่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และยังส่งผลต่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น (Kasem NakornKhet, 2018) ประเด็นที่สำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และพัฒนาประเทศ คือ คนไทยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมและปัจจัยแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้นและเสียชีวิตก่อนวัยอันควรมาจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย และกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องในช่วงเวลาว่าง ก่อให้เกิดการแพร่ระบาดของยาเสพติด อบายมุข อาชญากรรม การประเวณี ส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจมีผลให้เกิดโรคเครียด วิตกกังวล และโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้น (Office of the National Economic and Social Development Council, 2016) สถาบันการศึกษา มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาประเทศโดยผลิตบัณฑิตให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ผ่านการจัดการเรียนการสอน รวมทั้งกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ให้มีความคิด ทัศนคติ ค่านิยม การตัดสินใจ การควบคุมอารมณ์ การมีความรับผิดชอบ การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ (Liengjinadathawon, 2016) สอดคล้องกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (Thaihealth, 2018) ระบุว่าการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถาบันการศึกษาผ่านชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษายังไม่เพียงพอ เนื่องจากการเรียน ร้อยละ 73 เน้นให้นั่งเรียนตลอดเวลา ทั้งการทำรายงาน การใช้งานคอมพิวเตอร์ ส่งผลกระทบต่อนิสิตโดยตรงให้เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง มีการเคลื่อนไหวร่างกายและการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ น้อยลง เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาประเทศ (Khamla Musika, 2005) กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์และสังคม โดยใช้เวลาว่างเป็นกิจกรรมที่นิสิตสามารถเข้าร่วมในรูปแบบที่หลากหลายตามความสนใจและสมัครใจของตน เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ ที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง จากการทำกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่าง (Sombat Karnjanakit, 2001)

มหาวิทยาลัยพะเยาเป็นสถาบันการศึกษาที่มีรายวิชาการจัดกิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อให้นิสิตได้มีความรู้ เข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทางกายในเวลาว่างตามความต้องการด้วยความสมัครใจที่ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

สติปัญญาให้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันจนเป็นวิถีชีวิต กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นกิจกรรมที่กลุ่มนิสิตให้ความสนใจเข้าร่วมตามความสมัครใจเพื่อผ่อนคลายอารมณ์และเป็นการส่งเสริมสุขภาพ เช่น กิจกรรมเกมกีฬากลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมเข้าจังหวะ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมท่องเที่ยวและกิจกรรมงานอดิเรกในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับ เกษม นครเขตต์ (Kasem NakornKhet, 2018) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวร่างกายที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อก่อให้เกิดการเผาผลาญ พลังงานของร่างกายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพควรเป็นกิจกรรมระดับปานกลางถึงหนัก ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมยามว่าง การเดิน ขี่จักรยาน การทำงานที่ออกแรง ทำงานบ้าน การละเล่น เกม การออกกำลังกาย และกีฬา ให้เป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และภาวะซึมเศร้า ด้วยกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกอย่างน้อย 150 - 300 นาที / สัปดาห์ และสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อลำตัว 2 - 3 วัน / สัปดาห์ ทั้งนี้สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญพื้นฐานของการมีสุขภาพดีในการทำกิจวัตรประจำวันอย่างต่อเนื่อง ไม่แสดงอาการอ่อนล้าและสามารถฟื้นตัวกลับมาสู่สภาพปกติได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนิสิตรายวิชากิจกรรมนันทนาการเป็นการวัดและประเมินผลความสมบูรณ์ของร่างกายก่อนและหลังเรียน เป็นกระบวนการหนึ่งในการเรียนการสอนทำให้นิสิตทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกายพื้นฐานก่อนเรียน และนิสิตสามารถนำผลมาเปรียบเทียบกับหลังเรียน เพื่อประเมินความก้าวหน้าหรือปรับปรุงสมรรถภาพทางกายที่บกพร่องให้ดีขึ้น โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 2019) ที่สามารถประเมินองค์ประกอบได้ครบทุกด้าน ทั้งความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต และดัชนีมวลกาย ซึ่งมีส่วนช่วยในการลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อโรคปวดหลัง ตลอดจนปัญหาต่างที่เกิดจากขาดการทำกิจกรรมทางกาย (Supitr Samahito, 2006)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์ผู้สอนวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ เห็นความสำคัญของการทำกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนิสิตก่อนและหลังเรียนกับเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อประเมินความก้าวหน้าและปรับสมรรถภาพทางกายที่บกพร่องให้ดีขึ้น และใช้เป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย กอปรกับการปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างต่อเนื่อง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตกับเกณฑ์มาตรฐาน
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตก่อนและหลังการเข้าเรียนรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เรื่อง สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อศึกษาและเปรียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตกับเกณฑ์มาตรฐานก่อนและหลังการทดสอบ ที่ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยพะเยา เลขที่ 2/003.1/63 รับรองเมื่อวันที่ 27 เมษายน 2563 โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ประชากรที่ใช้ในงานวิจัยเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ปีการศึกษา 2563 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ จำนวน 219 คน ที่ผ่านเกณฑ์ได้จำนวน 210 คน

เกณฑ์ในการคัดเข้า (Inclusion criteria) มีดังนี้

1. เป็นนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์

2. เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีอาการบาดเจ็บตามร่างกาย

3. ยินยอมเข้าร่วมการทดสอบสมรรถภาพด้วยความสมัครใจ

เกณฑ์ในการคัดออก (Exclusion criteria) มีดังนี้

1. ไม่สามารถทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ตามวันเวลาที่นัดหมาย

2. มีปัญหาด้านสุขภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น อาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อหรือข้อต่อเรื้อรังหรือไม่สามารถเคลื่อนไหวในท่าทางการทดสอบที่กำหนดไว้

3. มีอาการบ่งชี้ที่ผิดปกติ เช่น หน้ามืด วิงเวียนศีรษะหรืออาการอื่น ๆ ที่แสดงความไม่พร้อมทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. อาสาสมัครไม่ได้รับผลกระทบไม่ว่าการเสียสิทธิหรือประโยชน์ใด ๆ

เกณฑ์การถอนตัวของอาสาสมัคร (Withdrawal criteria)

1. นิสิตมีชั่วโมงเข้าเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

2. นิสิตต้องทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายทุกรายการทั้งก่อนและหลังเรียน

3. มีการบาดเจ็บจนไม่สามารถเข้าร่วมประเมินสมรรถภาพทางกายได้

4. อาสาสมัครไม่ได้รับผลกระทบไม่ว่าการเสียสิทธิหรือประโยชน์ใด ๆ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกรมพลศึกษา (Health - Related Physical Fitness) ประกอบด้วย แบบทดสอบย่อย 5 รายการที่ผ่านการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 30 คน โดยทดสอบ 2 ครั้ง ในแต่ละรายการโดยวิธีการหาสัมประสิทธิแอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha coefficient) ดังนี้

2.1 ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) เป็นอัตราส่วนของน้ำหนัก (หน่วยเป็นกิโลกรัม) กับความสูงยกกำลังสอง (หน่วยเป็นเมตร) เพื่อประเมินสัดส่วนของร่างกาย มีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย .998

2.2 นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ออกแรงได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว เพื่อประเมินความอ่อนตัวของข้อไหล หลัง ข้อสะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง มีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย .983

2.3 แรงบีบมือ (Hand Grip Strength) ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ออกแรงด้วยความพยายามในครั้งเดียวกับแรงต้าน เพื่อประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือ และแขนท่อนล่างมีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย .964

2.4 ยืน - นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Chair Stand) ความสามารถของกล้ามเนื้อที่รักษาระดับการใช้แรงปานกลางได้เป็นเวลานานติดต่อกัน 60 วินาที เพื่อประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา มีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย .982

2.5 ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (3 Minute Step Up and Down) ความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดที่นำออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรงทำงานได้ระยะเวลา 3 นาที เพื่อตรวจประเมินความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือดมีค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย .992

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในกลุ่มอายุที่ตรงกับนิสิตหญิงและชาย ของกรมพลศึกษา

3. อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการทดสอบ ประกอบด้วย เครื่องชั่งน้ำหนัก กล่องเครื่องมือวัดความอ่อนตัว ขนาดสูง 30 เซนติเมตร มีสเกลของระยะตั้งแต่ค่า ลบ ถึง บวก เป็นเซนติเมตร

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

เครื่องวัดแรงกล้ามเนื้อ (Hand Grip Dynamometer) เก้าอี้ที่มีพนักพิงสูง 17 นิ้ว (43.18 เซนติเมตร) และนาฬิกาจับเวลา 1 / 100 วินาที

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

4.1 นำข้อมูลคุณลักษณะทั่วไปของนิสิตมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

4.2 หาค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของรายการทดสอบย่อยแต่ละรายการ และนำผลการทดสอบแต่ละรายการของนิสิตชายและนิสิตหญิงไปเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกรมพลศึกษา

4.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (M) ของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพก่อนและหลังการทดสอบโดยใช้การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสองค่าจากกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (Paired - sample t - test) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ ดังนี้ นำเสนอเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 จำนวนและร้อยละของคุณลักษณะส่วนบุคคลของนิสิตรายวิชากิจกรรมนันทนาการ และกลุ่มสัมพันธ์ เป็นความเรียง

ประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 87.1 และเป็นเพศชาย จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 12.9 ซึ่งนิสิตออกกำลังกาย 3 - 4 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 56.7 รองลงมา ออกกำลังกาย 1 - 2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 35.7 ที่ใช้เวลาในการออกำลังกาย 30 – 45 นาที คิดเป็นร้อยละ 56.2 โดยนิสิตเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการวิ่งมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 88.1 รองลงมา คือ ออกกำลังกายด้วยการเดิน คิดเป็นร้อยละ 69.0 และทำกิจกรรนันทนาการอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 59.0

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสมรรถภาพทางกายของนิสิตรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับสมรรถภาพทางกายของนิสิตเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานก่อนและหลังการเข้าเรียนรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์

รายการ	เพศชาย (27 คน)					
	ก่อนทดสอบ			หลังทดสอบ		
	M	S.D.	ระดับ	M	S.D.	ระดับ
ดัชนีมวยกาย	20.57	1.55	สมส่วน	20.40	1.62	สมส่วน
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	7.18	4.35	ต่ำ	8.37	4.28	ต่ำ
แรงบีบมือ	.62	.12	ปานกลาง	.67	.116	ปานกลาง
ยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที	38.96	4.35	ต่ำ	41.00	3.56	ปานกลาง
ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที	153.48	4.87	ปานกลาง	156.77	4.00	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 สมรรถภาพทางกายของนิสิตชายเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษาพบว่าก่อนการเข้าเรียนรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ มีดัชนีมวลกาย (M = 20.57, S.D. = 1.55) อยู่ในเกณฑ์สมส่วน เช่นเดียวกับรายการแรงบีบมือและยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (M = 0.62, S.D. = 0.12) และ

(M = 153.48, S.D. = 4.87) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ตามลำดับ ส่วนนั่งงอตัวไปข้างหน้าและยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (M = 7.18, S.D. = 4.35) และ (M = 38.96, S.D. = 4.35) อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

หลังการเข้าเรียนรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ มีดัชนีมวลกาย (M = 20.40, S.D. = 1.62) อยู่ในเกณฑ์สมส่วน เช่นเดียวกับแรงบีบมือ ยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที และยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (M = 0.67, S.D. = 0.116), (M = 41.00, S.D. = 3.56) และ (M = 156.77, S.D. = 4.00) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (M = 8.37, S.D. = 4.28) อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับสมรรถภาพทางกายของนิสิตเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานก่อนและหลังการเข้าเรียนรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์

รายการ	เพศหญิง (183 คน)					
	ก่อนทดสอบ			หลังทดสอบ		
	M	S.D	ระดับ	M	S.D	ระดับ
ดัชนีมวยกาย	23.99	3.26	ท้วม	23.94	3.29	ท้วม
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	11.52	4.94	ต่ำ	13.48	4.73	ปานกลาง
แรงบีบมือ	.47	.08	ต่ำ	.51	.08	ปานกลาง
ยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที	31.22	3.57	ต่ำ	33.06	3.49	ปานกลาง
ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที	131.37	3.41	ต่ำ	133.84	3.12	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 สมรรถภาพทางกายของนิสิตหญิงเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา พบว่าก่อนการเข้าเรียนรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ มีดัชนีมวลกาย มี (M = 23.99, S.D. = 3.26) อยู่ในเกณฑ์ท้วม ส่วนรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า แรงบีบมือ ยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที และยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (M = 11.52, S.D. = 4.94), (M = 0.47, S.D. = 0.08), (M = 31.22, S.D. = 3.57) และ (M = 131.37, S.D. = 3.41) ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

หลังการเข้าเรียนรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ การทดสอบรายการดัชนีมวลกาย (M = 23.94, S.D. = 3.26) อยู่ในเกณฑ์ท้วม ส่วนรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า แรงบีบมือ ยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที และยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที มี (M = 13.48, S.D. = 4.73), (M = 0.51,S.D. = 0.08), (M = 33.06, S.D. = 3.49) และ (M = 133.84, S.D. = 3.12) ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสมรรถภาพทางกายของนิสิตรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์เปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าเรียนรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนิสิตรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ก่อนและหลังการเข้าเรียนรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ (เพศชาย)

รายการ	ก่อนทดสอบ		หลังทดสอบ		t	p
	M	S.D.	M	S.D.		
ดัชนีมวยกาย	20.57	1.55	20.40	1.62	-1.705	.100
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	7.18	4.35	8.37	4.28	7.386	.00*
แรงบีบมือ	.62	.12	.67	.116	5.223	.00*
ยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที	38.96	4.35	41.00	3.56	5.855	.00*
ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที	153.48	4.87	156.77	4.00	7.001	.00*

** P < .05*

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

จากตารางที่ 3 การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนิสิตรายวิชากิจกรรมนันทนาการ และกลุ่มสัมพันธ์ก่อนและหลังการเข้าเรียนรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ของเพศชายพบว่า รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า แรงบีบมือ ยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที และยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนิสิตรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ก่อนและหลังการเข้าเรียนรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ (เพศหญิง)

รายการ	ก่อนทดสอบ		หลังทดสอบ		t	p
	M	S.D.	M	S.D.		
ดัชนีมวยกาย	23.99	3.26	23.94	3.29	-1.801	.0.73
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	11.52	4.94	13.48	4.73	16.295	.00*
แรงบีบมือ	.47	.08	.51	.08	10.296	.00*
ยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที	31.22	3.57	33.06	3.49	14.021	.00*
ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที	131.37	3.41	133.84	3.12	14.674	.00*

** P < .05*

จากตารางที่ 4 การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนิสิตรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ก่อนและหลังการเข้าเรียนรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์พบว่า รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า แรงบีบมือ ยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที และยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

1. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนิสิตรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ทั้งเพศชายและหญิงเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานแต่ละรายการของกรมพลศึกษาพบว่า

นิสิตชายมีสมรรถภาพทางกายก่อนการทดสอบอยู่ในเกณฑ์ปกติ 3 รายการ คือ ดัชนีมวลกาย แรงบีบมือ และยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที ส่วนนั่งงอตัวไปข้างหน้า และยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่ามาตรฐาน ภายหลังการทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังเรียน นิสิตชายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น อยู่ในเกณฑ์ปกติ 4 รายการ ยกเว้นรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้าที่อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ทั้งนี้ด้วยสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยมีเส้นทางที่เอื้อต่อประโยชน์ต่อการออกกำลังกายด้วยการวิ่งตามธรรมชาติเป็นอย่างมาก ตั้งแต่ทางเข้าด้านหน้ามหาวิทยาลัย ตลอดจนภายในมหาวิทยาลัยที่มีสถานที่สำหรับการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกรรมที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ เช่น การเดิน การวิ่ง กิจกรรมการเต้นแอโรบิค ร่วมไปถึงการเข้าศูนย์ออกกำลังกาย ที่ล้วนส่งผลดีต่อสมรรถภาพทางกายทั้งในเรื่องของสัดส่วนของร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนท่อนล่าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และความอดทนของระบบหัวใจ ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ สอดคล้องกับ WHO (2010) กล่าวว่า การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยและการเสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอส่งผลดีต่อการมีสุขภาพของประชากรทุก กลุ่มวัย โดยกำหนดให้อยู่บนพื้นฐานของหลัก FITT นั้นคือ ความบ่อย (Frequency) ความหนัก (Intensity) ความนาน (Time) และชนิดของกิจกรรม (Type) ที่เหมาะสมเพื่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เช่นเดียวกับ สุพิตร สมาหิโต (Supitr Samahito, 2006) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพในการทำงานของร่างกาย ซึ่งมีส่วนช่วยในการลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติต่อเรื้อรัง รวมถึงโรคปวดหลัง ตลอดจนปัญหาที่เกิดจากการขาดกิจกรรมทางกาย ซึ่งการออกกำลังกาย และ

การเล่นกีฬา ส่งเสริมให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อช่วยทำให้ร่างกายทรงตัวเป็นรูปร่างขึ้นมาเพื่อรักษาทรวดทรง ความอดทนของกล้ามเนื้อเป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่รักษาระดับการใช้แรงปานกลางได้เป็นเวลานาน ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตเป็นความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดที่ลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารต่าง ๆ ไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรงในขณะทำงาน การพัฒนาหรือเสริมสร้างสมรรถภาพด้านนี้ให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ระยะเวลาติดต่อกันประมาณ 30 นาทีขึ้นไป ดัชนีมวลกายการรักษาองค์ประกอบของร่างกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน ซึ่งโรคอ้วนเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นโรคที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายอีกมาก เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หัวใจวาย และโรคเบาหวาน เป็นต้น ส่วนรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้าอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายเริ่มลดลงตามลำดับอายุที่มากขึ้น และส่วนมากไม่ให้ความสำคัญกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อน และหลังออกกำลังกาย สอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (Charoen Krabuanrat, 2009) และถาวร กมุทศรี (Tavorn Kamutsri, 2017) กล่าวโดยสรุปว่า ความอ่อนตัวแสดงได้โดยช่วงของการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อและข้อต่อข้อหนึ่งหรือหลายข้อรวมกัน เพื่อปรับเปลี่ยนท่าทางการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ ที่มีปัจจัยทั้งภายในร่างกาย จากความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของเอ็นยึดข้อต่อ (Ligament) เอ็นกล้ามเนื้อ (Tendon) ความยืดหยุ่นของผิวหนัง และภายนอกร่างกายที่มาจาก การบาดเจ็บ อายุ เพศ จะมีผลต่อความอ่อนตัวและความสามารถในการเคลื่อนไหวข้อต่อ รวมถึงแรงจูงใจและความพยายามที่จะยืดเหยียดอย่างเต็มที่

นิสิตหญิงมีสมรรถภาพทางกายก่อนการทดสอบอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่ามาตรฐาน 4 รายการ ได้แก่ นั่งงอตัวไปข้างหน้า แรงบีบมือ ยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที และยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที ภายหลังการทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังเรียน นิสิตหญิงมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นอยู่ในเกณฑ์ปกติทั้ง 4 รายการ ได้แก่ นั่งงอตัวไปข้างหน้า แรงบีบมือ ยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที และยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที ทั้งนี้มีผลมาจากเพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยธรรมชาติเพศหญิงมีความอ่อนแอของร่างกายมากกว่า แต่เมื่อได้รับการถ่ายทอดความรู้จากรายวิชาให้มีการทำกิจกรรมทางกาย กิจกรรมนันทนาการ ในยามว่างหลังจากภารกิจในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การวิ่ง การทำงานที่ต้องออกแรงมากกว่าปกติ งานบ้าน การเล่นต่าง ๆ เกม กีฬา โดยให้กิจกรรมทางกายเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต อย่างน้อยวันละ 30 นาที ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตดีขึ้นสอดคล้องกับ อรจิรา ทะลิทอง (Orjira Thalithong, 2018) กล่าวว่า ปัจจัยที่ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสูงหรือต่ำนั้นส่วนใหญ่มาจากปัจจัยภายในตัวบุคคล และที่สำคัญ คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าปัจจัยภายนอก เนื่องจากในปัจจุบันความต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสามารถทำได้ด้วยต้นเองโดยไม่ต้องมีอุปกรณ์ หรือสถานที่เฉพาะเจาะจงที่ต้องใช้ปัจจัยด้านการเงิน เช่น การเดิน การวิ่ง หรือการออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ตามสถานที่จัดไว้ในชุมชนหรือสถานศึกษา รวมถึงกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เช่นเดียวกับ เกษม นครเขตต์ (Kasem NakornKhet, 2018) กล่าวว่า การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ถูกกำหนดให้เป็นปัจจัยเสียงอันดับที่ 4 ของสาเหตุในการเสียชีวิตของประชากรโลก โดยกิจกรรมทางกายสำหรับวัยผู้ใหญ่ ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมยามว่าง การเดิน ขี่จักรยาน การทำงานที่ต้องออกแรง ทำงานบ้าน การเล่นต่าง ๆ อย่างน้อย 150 นาที / สัปดาห์ และควรมีกิจกรรมที่สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่สำคัญ เช่น กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อลำตัว ควรทำอย่างน้อย 2 - 3 วัน / สัปดาห์ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น ส่วนรายการดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์เกินมาตรฐาน ทั้งก่อน และหลังการทดสอบ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มีทางเลือกในการทำกิจกรรมในเวลาว่างอย่างมาก เช่น การเล่นเกม การเล่นอินเทอร์เน็ตรูปแบบต่าง ๆ และเกิดกิจกรรมเบี่ยงเบนทางสังคม การเที่ยวเตร่ยามค่ำคืน ส่งผลให้กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ และระยะเวลาการมีพฤติกรรม

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

เนือยนิ่งในแต่ละวันที่ขัดกับหลักการออกำลังกาย คือ ความถี่ ระยะเวลา ความหนักในการออกกำลังกาย และชนิดของการออกกำลังกายที่ถูกต้องจะสามารถช่วยควบคุมน้ำหนักร่างกาย และช่วยให้ดัชนีมวลกายลดลงได้ สอดคล้องกับ ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์ และสิทธา พงษ์พิบูลย์ (Thanomwong Kritpet, & Sitha Phongphibool, 2011) กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยพัฒนาร่างกายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้จากการออกกำลังกาย เช่น หัวใจแข็งแรง ไขมันในร่างกายลดลง กล้ามเนื้อแข็งแรงและอดทน และสมรรถภาพทางกายพัฒนาขึ้น

2. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนิสิตรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ก่อนและหลังการเข้าเรียนรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ พบว่า

ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนิสิตเพศชายและเพศหญิงในรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ก่อนและหลังการเข้าเรียนรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ของเพศชายพบว่า รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า แรงบีบมือ ยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที และยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้เป็นผลมาจากในรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ได้ให้นิสิตทำกิจกรรมทางกายในเวลาว่าง ตามหลัก FITT ในการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย ตลอดระยะเวลา 3 เดือน ในช่วงของลงทะเบียนเรียน พร้อมทั้งจดบันทึกกิจกรรมทางกายที่นิสิตได้ปฏิบัติลงในสมุดสุขภาพของรายวิชากิจกรรมนันทนาการฯ ได้ข้อมูลดังนี้ นิสิตส่วนมากใช้เวลา 3 - 4 วันต่อสัปดาห์ ในการทำกิจกรรมทางกาย โดยใช้ระยะเวลาในประมาณ 30 – 45 นาที ต่อครั้ง กิจกรรมที่เลือกส่วนมากเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่นิสิตสามารถทำได้ง่าย สะดวก โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม เช่น การวิ่ง การเดิน การเต้นหรือกิจกรรมเข้าจังหวะกับเสียงเพลง และการเข้าศูนย์ออกกำลังกายของสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบอื่น ๆ ที่นิสิตได้เลือกทำในวันที่ไม่ได้มีกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น การทำกิจกรรมศิลปะด้วยมือ การทำงานอดิเรก การอ่านหนังสือ การร้องเพลง ดูภาพยนตร์ และการไปท่องเที่ยวตามธรรมชาติกับเพื่อนในเวลาว่าง ซึ่งทั้งหมดนี้เกิดขึ้นอาจเป็นผลมาจากการที่นิสิตได้ลงทะเบียนเรียนวิชาเลือกเสรีให้ครบ 6 หน่วยกิต ในกลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพของสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา เช่น กิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมเพื่อสุขภาพ ค่ายพักแรมชีวิตและสุขภาพ เป็นต้น ที่ล้วนแต่มีจุดมุ่งหมายเดียวกันที่ต้องการให้นิสิตได้มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิตของนิสิตเอง สอดคล้องกับ สุพิตร สมาหิโต (Supitr Samahito, 2006) และ WHO (2010) กล่าวโดยสรุปว่า การมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอส่งผลดีต่อการพัฒนาสุขภาพในการทำงานของร่างกาย ซึ่งมีส่วนช่วยในการลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อและเพื่อความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด เช่นเดียวกับ เกษม นครเขตต์ (Kasem NakornKhet, 2018) กล่าวว่า การออกกำลังกายที่ได้ผลดีต่อสุขภาพ ควรเป็นการออกกำลังกายแบบ Aerobic exercise เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มมากขึ้นเป็นพิเศษ ควรเพิ่มการทำกิจกรรมแบบแอโรบิกระดับปานกลางให้ถึง 300 นาที / สัปดาห์ หรือ ทำกิจกรรมกรรมแอโรบิกระดับหนัก 150 นาที / สัปดาห์ และที่สำคัญต้องมีกิจกรรมที่สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อลำตัว ด้วยเช่นกัน

สมรรถภาพทางกายรายการดัชนีมวลกายของนิสิตเพศชายและเพศหญิงในรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ก่อนและหลังการทดสอบพบว่า ไม่แตกต่าง โดยที่เพศชายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ส่วนเพศเพศหญิงอยู่ในระดับดัชนีมวลกายสูง นั้นเป็นไปได้ที่ช่วงของการทำกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายนิสิตไม่ได้ควบคุมเรื่องของการบริโภคโดยยังมีพฤติกรรมการบริโภคแบบปกติเพราะเข้าใจว่าออกกำลังเป็นประจำอยู่แล้วไม่ทำให้อ้วนหรือน้ำหนักเพิ่ม เช่นเดียวกับ Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew (2005) ศึกษาเรื่องแรงจูงใจของนักศึกษาสำหรับกิจกรรมทางกายระหว่างเพศชายและหญิงสำหรับการมีส่วนร่วมทางการกีฬาและการออกกำลังกาย

กล่าวได้ ผลประโยชน์หลายอย่างของการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพ แต่ยังมีส่วนของการขาดกิจกรรมทางกายซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับปัญหาสุขภาพของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่เข้ามามีส่วนร่วม ที่เกิดจากแรงจูงภายใน คือ เพื่อความสนุกสนานและความท้าทาย สำหรับกิจกรรมทางการกีฬา ในทางตรงข้ามแรงจูงใจภายนอกสำหรับการออกกำลังกาย เพื่อภาพลักษณ์ที่ดี ควบคุมน้ำหนัก และการจัดการความเครียด สอดคล้องกับ เกษม นครเขตต์ (Kasem NakornKhet, 2018) กล่าวว่า ผู้ที่ลงมือปฏิบัติกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก ครั้งละ 30 นาที 3 ครั้ง / สัปดาห์ โดยทำวันเว้นวันตามข้อแนะนำมาตรฐานที่ถ่ายทอดกันมาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน แต่เมื่อทำการตรวจเลือดปรากฏว่ายังมีภาวะไขมันในเลือดสูง น้ำตาลในเลือดสูง และในที่สุดตกอยู่ในภาวะโรคในกลุ่ม Metabolic Syndrome หรือกลุ่มโรค NCD ทั้งนี้เป็นเพราะระหว่างวันที่ไม่ได้ออกกำลังกายเขาไม่ได้หยุดการกินอาหารด้วย ตรงกันข้ามอาจกินมากกว่าปกติ ด้วยเข้าใจว่าได้ออกกกำลังกายตามคำแนะนำอย่างครบถ้วนแล้ว จึงเป็นเหตุให้เกิดการสะสมของไขมันและน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น แสดงว่าข้อแนะนำเดิม คือ การออกกำลังกายแบบ แอโรบิก ครั้งละ 30 นาที 3 ครั้ง / สัปดาห์ ไม่เพียงพอต่อการรักษาสมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับจากการกินอาหารเข้าสู่ร่างกายซึ่งมีมาก แต่พลังงานที่ร่างกายนำมาใช้เพื่อการออกกำลังกายมีน้อย จึงเกิดการสะท้อนของพลังงานส่วนเกินในรูปไขมันใต้ผิวหนัง แม้กระทั้งเข้าไปเกาะอยู่ในผนังหลอดเลือดจนกระทั้งเกิดการอุดตัน โดยเฉพาะหลอดเลือดหัวใจ นำไปสู่ปัญหาหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันและเสียชีวิตในที่สุด เช่นเดียวกับ ถิรจิต บุญแสน (Tirajit Bunsaen, 2019) กล่าวว่า การคำนวณค่าดัชนีมวลกายนอกจากเราได้ทราบถึงรูปร่างและสัดส่วนแล้ว ยังทำให้เราทราบถึงความเสี่ยงการเกิดโรคต่าง เช่น ดัชนีมวลกายสูง วินิจฉัยว่ามีภาวะน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วนทำให้เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ระดับโคเลสเตอรอลและระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี โรคข้อเข่าเสื่อม ภาวการณ์หยุดหายใจขณะหลับหรือปัญหาในการหายใจ และโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ

จากการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรายวิชากิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ส่งผลดีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพทางกายของนิสิต โดยใช้กิจกรรมนันทนาการที่ทำด้วยความสมัครใจในเวลาว่างเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และทัศนคติในแง่บวกต่อการเข้าร่วมกิจกรรมเช่น กิจกรรมเกมกีฬากลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมเข้าจังหวะ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมท่องเที่ยวและกิจกรรมงานอดิเรกในชีวิตประจำวัน อย่างน้อยวันละ 60 นาที ในกิจกรรมที่มีความหนักปานกลางแบบแอโรบิคที่สร้างความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิต กล้ามเนื้อ กระดูก และความอ่อนตัวไม่น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ในรายวิชาเลือกเสรีควรมีการบูรณาการร่วมกันในการส่งเสริมให้นิสิตได้มีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันเพิ่มมากขึ้น เน้นรูปแบบแบบแอโรบิก ครั้งละ 30 นาที 3 ครั้ง / สัปดาห์

2. นิสิตต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในวิถีชีวิตทั้งจากการเรียน การทำงาน การเข้าถึงโซเชียลมีเดียโดยเฉพาะสภาพแวดล้อม และสังคมที่ทำให้ต้องอยู่ภาวะนั่งนิ่งเฉยเป็นเวลานาน ๆ ในแต่ละวัน ด้วยการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้นในรูปแบบอื่นในชีวิตประจำวัน เช่นทำงานบ้าน ทำสวน นันทนาการกลางแจ้งที่ทำให้เหนื่อยถึงจุดที่จัดได้ว่าอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป

3. กีฬาเชิงนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์จะรวมอยู่ในการใช้เวลาว่างที่ไม่เป็นทางการ การพักผ่อนการเล่นเกม และกิจกรรมกีฬาในสถานศึกษา สามารถช่วยให้นักศึกษาธำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาสมรรถภาพทางกายของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาเพื่อสร้างเกณฑ์ปกติ และใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐานในการเปรียบเทียบระดับสมรรถภาพทางกายของนิสิตต่อไป

2. ศึกษากิจกรรมทางกาย และสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัย

3. ศึกษารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์โดยพิจารณาถึงความแตกต่างแต่ละวัยในชุมชนและเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายกับเกณฑ์มาตรฐาน

References

Charoen Krabuanpatana. (2009). *Stretching*. Bangkok: Faculty of Education, Kasetsart University.

Department of Physical Education. (2019). *Test and standard of physical fitness of people aged 19 - 59 years*. Retrieved from https://www.dpe.go.th/manual-files-411291791797

Electronic Transactions Development Agency. (2019). *Thailand Internet User Behavior 2019*. Retrieved from https://www.etda.or.th/content/etda-reveals-thailand-internet-user-profile-2019.html

Kasem NakornKhet. (2018). *Global Recommendations on Physical Activity for Health.* Physical Activity Research Center. Retrieved from http://padatabase.net/uploads/files/01/doc/475_.pdf

Khamla Musika. (2005). *The effects of recreational program for mental health promotion on Chulalongkorn University students* (Master's thesis), Chulalongkorn University.

Kilpatric, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College student's motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, *54*(2), 87 - 94.

Liengjindathawon, O. (2016). Change management of Rajabhat University toward education stand control policy. *Proceeding The 4th Suan Sunadha Academic National Conference on "Research for Sustainable Development". Suan Sunadha Rajabhat University*. 489 - 508.

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

National Statistical Office. (2016). *The 2015 Physical Activity Survey*. Retrieved from http://www.nso.go.th/sites/2014

Orjira Thalithong. (2018). Health related physical fitness of lower secondary school students Songkhla Province. *Academic Journal Institute of Physical Education*, *10*(3), 271 - 284.

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

Sombat Karnjanakit. (2001). *Recreation and Tourism Industry*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.

Supitr Samahito. (2006). *Tests and health related physical fitness standards for Thai children aged 7 - 18 years*. Research Report. P.S. Prince, Nonthaburi.

Tavorn Kamutsri. (2017). *Physical Fitness Conditioning*. Bangkok: Media Press.

Thaihealth. (2018). *Physical Activity Plan (2018 - 2030).* NC: Concept.

Thanomwong Kritpet, & Sitha Phongphibool. (2011). *Physiology of Exercise*. Faculty of Sports Science.

Tirajit Bunsaen. (2019). *Body Mass Index.* Retrieved from https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1361

World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health, Blossoming*. Retrieved from https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf

Received: May, 14, 2021

Revised: June, 7, 2021

Accepted: June, 7, 2021

Academic Journal of Thailand National Sports University

การสร้างอุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ ที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืน

พัชรี ทองคำพานิช และฉัตรตระกูล ปานอุทัย
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) สร้างอุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน และ 2) ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืน วิธีดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น 2 ระยะ ระยะที่ 1 เป็นการสร้างอุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน แต่ละขั้นตอนได้ตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน โดยการหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI) และการนำไปทดลองใช้กับนักกีฬายิงปืน และระยะที่ 2 เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายิงปืน อายุระหว่าง 19 - 24 ปี จำนวน 24 คน แบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน กลุ่มควบคุม ฝึกตามโปรแกรมปกติของชมรมยิงปืน และกลุ่มทดลอง ฝึกตามโปรแกรมปกติของชมรมยิงปืนควบคู่กับโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ ทั้งสองกลุ่มฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทดสอบความสามารถในการยิงปืนสั้นอัดลม ระยะ 10 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย พบว่า 1) อุปกรณ์การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ มี 2 ส่วน มีค่า (CVI) เท่ากับ 0.92 และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ มี 3 แบบฝึก มีค่า (CVI) เท่ากับ 1.00 2) ความสามารถในการยิงปืนระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 3) ภายในกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการยิงปืน ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่กลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้น การฝึกด้วยอุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สามารถพัฒนาความสามารถในการยิงปืนให้กับนักกีฬากีฬายิงปืนได้

คำสำคัญ: อุปกรณ์การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่; โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่; ความสามารถในการยิงปืน; นักกีฬายิงปืน

Corresponding Author: ผู้ช่วยศาสตรจารย์ ดร.ฉัตรตระกูล ปานอุทัย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี
Email: joefitness1@gmail.com

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

THE CONSTRUCTION OF MOVING MEDITAION TRAINING EQUIPMENT AND PROGRAM ON SHOOTING ABILITY

Patcharee Tongkampanit, and Chattrakul Panuthai
Faculty of Sports and Health Science, Thailand National Sports University
Suphan Buri Campus

Abstract

The purposes of this study were 1) to construct the moving meditation training equipment and program for shooting players, and 2) investigate the results of the moving meditation training program on shooting ability. This study consisted of two phrases: Phrase 1 to construct moving meditation training equipment and moving meditation training program used along with the constructed training equipment. The constructed training equipment and program were reviewed by three experts to investigate the content validity index (CVI), and both of them were tried out with shooting players; Phrase 2 to investigate the results of the training program on shooting ability. Twenty-four shooting club players aged between 19 - 24 years old participated in this study. They were divided into two groups, each of which comprised twelve players, by matched group method. The control group was trained with the traditional training program of the shooting club and the experimental group was trained with the traditional training program combined with the constructed moving mediation training program. Both groups were trained three days a week for eight weeks. The 10-meter air pistol shooting ability was assessed before training, after the fourth and the eighth training weeks, by the SCATT shooting training system. The data were analyzed by mean, standard deviation, t - test dependent, One - Way Analysis of Variance with repeated measure, pairwise comparison by Least Significant Difference method (LSD) at the level of 0.05.

The findings revealed that: 1) the moving meditation training equipment, the CVI 0.92, consisted of two parts and the moving meditation training program, the CVI 1.00, consisted of three drills, 2) there were no significant differences of shooting ability between the control and the experimental groups before training and after the fourth training week, interestingly, there were significant differences of shooting ability between both groups after the eighth training week; 3) there were no significant differences of shooting ability within the control group before training, after the fourth and the eighth training weeks; however, there were significant differences of shooting ability within the experimental group before training, after the fourth and the eighth training weeks. In conclusion, training with the constructed moving meditation training equipment and program for eight weeks can develop the shooting players' shooting ability.

Keywords: moving meditation training equipment, moving meditation training program, shooting ability, shooting players

Corresponding Author: Asst.Prof.Chattrakul Panuthai, Thailand National Sports University Suphan Buri Campus Email: joefitness1@gmail.com

บทนำ

การเล่นกีฬาในอดีตมีจุดมุ่งหมาย เพื่อออกกำลังกาย ความสนุกสนาน เพิ่มความพร้อมของร่างกายและผ่อนคลายจิตใจ แต่เมื่อการกีฬาได้รับการพัฒนา จุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาจึงได้เปลี่ยนไปเป็นเพื่อการแข่งขันและความเป็นเลิศ ดังนั้น การพัฒนานักกีฬาจึงจำเป็นต้องนำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาไปยกระดับมาตรฐานการกีฬาในการพัฒนาองค์ความรู้ของผู้ฝึกสอน นำไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันกีฬานานาชาติ ทั้งระดับภูมิภาค และระดับโลก ซึ่งองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาให้สูงสุด คือ สมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬา (physical fitness and sport skill) จิตใจ (psychological skill) และสิ่งแวดล้อม (situational / environmental factored) (Supatcharin Kemarat, 2019; Chattrakul Panuthai, 2020) สำหรับการพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ ในปัจจุบันทีมกีฬาต่าง ๆ ได้ให้ความสำคัญกับการนำองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ทั้งขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน เนื่องจากเป็นองค์ความรู้ที่มีบทบาทในการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย และความสามารถสูงสุดของนักกีฬาออกมาใช้ในการแข่งขันได้อย่างเต็มที่ สำหรับปัญหาสำคัญที่เป็นปัจจัยในการหยุดยั้งการแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬาในขณะแข่งขัน นอกจากทักษะต่าง ๆ ทางด้านกีฬาหรือสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์เต็มที่แล้ว ที่พบมากที่สุดอีกหนึ่งสาเหตุมาจากด้านจิตใจ (Chattrakul Panuthai, 2019)

กีฬายิงปืน (shooting) เป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่มีคนสนใจ และนิยมกันอย่างแพร่หลาย อีกทั้งยังมีการบรรจุรายการแข่งขันหลายรายการในประเทศไทย เช่น กีฬาซีเกมส์ กีฬาเอเชียนเกมส์ และกีฬาโอลิมปิกเกมส์ เป็นต้น (Worawat Suriyajun, 2015) เป็นกีฬาที่ต้องใช้สมาธิ การควบคุมระบบประสาท และกล้ามเนื้อแบบละเอียดสูง (fine neuromuscular control) (Taychapat Makkong, & Silapachai Suwantada, 2015) และคมกริช ฆ้องนำโชค (Komkrit Kongnamchok, 2014) ได้กล่าวถึง การยิงปืนสั้นให้มีประสิทธิภาพและพัฒนาได้สูงสุด นักกีฬาต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย มีความอดทน มีสมาธิ และความมุ่งมั่นทุ่มเทในการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอถึงจะประสบความสำเร็จได้ ดังนั้น สมาธิกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันจึงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับกีฬายิงปืน เนื่องจากนักกีฬาจะต้องมีการควบคุมการทำงานระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การควบคุมระบบประสาทและกล้ามเนื้อ หากนักกีฬาไม่สามารถควบคุมสมาธิในการแข่งขันได้จะส่งผลต่อความแม่นยำในการยิงปืนที่ลดลง ซึ่งการฝึกสมาธิมีหลากหลายวิธี เช่น การฝึกสติระลึกรู้ลมหายใจ (อานาปานสติ) การฝึกสติกับการหายใจแบบโยคะ การฝึกสติกับการฝึกลมหายใจแบบชี่กง การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหวทางร่างกาย เป็นต้น ซึ่ง Donna (2018) ได้กล่าวถึง การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหวทางร่างกายเป็นรูปแบบของการฝึกสมาธิด้วยวิธีการใช้หลักการเคลื่อนไหวของร่างกายช้า ๆ ไปพร้อมกับการทำใจให้ว่างและเป็นสมาธิด้วยการกำหนดการหายใจเข้า - ออก พร้อมกับการมีสติรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายในขณะที่ฝึกอยู่เสมอ สำหรับการปฏิบัติสมาธิในครั้งแรกอาจปฏิบัติในระยะเวลาสั้น ประมาณ 15 นาที แล้วจึงค่อยเพิ่มเวลาขึ้นไปเรื่อย ๆ เป็น 30 นาที 45 นาที ถึง 60 นาที (Buddhadasa Bhikkhu, 2009) และหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ (Luangpor Teean Jittasubho, 2010) ได้กล่าวถึง การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวในอิริยาบถนั่งสามารถปฏิบัติได้โดยการนั่งพับเพียบ นั่งเหยียดขา หรือนั่งเก้าอี้ห้อยเท้าก็ได้ แล้วทำการเคลื่อนไหวมือในอิริยาบถต่าง ๆ อย่างมีสติ ซึ่งรูปแบบการฝึกสมาธิแบบนี้จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ

กล่าวได้ว่า การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหวทางร่างกายมีความสำคัญต่อนักกีฬายิงปืน อันจะส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมปืนและความแม่นยำในการยิงปืน รวมถึงการแสดงความสามารถสูงสุดในการแข่งขันของนักกีฬายิงปืน จากเหตุผลและความสำคัญข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะสร้างอุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืนขึ้น โดยนำแนวคิดหลักการสร้างเครื่องมือและคุณลักษณะของเครื่องมือที่ดีของนักวิชาการมาเป็นแนวทางในการสร้างและตรวจสอบคุณภาพของอุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบ

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

เคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน (Polit, Beck & Owen, 2007; Patcharee Tongkampanit et al., 2021) และได้ศึกษาแนวคิดการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของ หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ (Luangpor Teean Jittasubho, 2010) ที่เน้นการฝึกสมาธิผ่านการเคลื่อนไหวมือ และมุ่งให้ผู้ฝึกปฏิบัติอย่างมีสติ รู้คิดทันตามการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการเจริญสติแบบอานาปานสติกรรมฐานเป็นการใช้สติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า - ออกในปัจจุบัน (Phramaha Kamanan Piyaselo, 2019) เพื่อเป็นสะพานเชื่อมระหว่างร่างกายและจิตใจให้ประสานเป็นหนึ่งเดียวกันในขณะที่ทำการฝึก รวมถึงนำผลการศึกษาของ ชายชาญ วงศ์สมบูรณ์ และเพิ่มพร บุพพวงษ์ (Chaychan Wongsomboon, & Permporn Buppavong, 2021) ที่ศึกษา การฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะกีฬายิงปืนที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยกลุ่มทดลองจะฝึกตามโปรแกรมการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหว 15 ท่า ปฏิบัติแบบวนซ้ำ ใช้เวลา 15 นาที ร่วมกับการฝึกทักษะกีฬายิงปืนพบว่า ความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และปลายกันยา อุ่นไทย รุจน์ เลาหภักดี และสุจิตรา สุคนธทรัพย์ (Plaikanya Unthai, Ruht Laohapakdee, & Suchitra Sukonthasab, 2017) ที่ศึกษาผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยกลุ่มทดลองจะฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน โดยแต่ละครั้งใช้เวลาในการฝึก 45 นาที พบว่า หลังการทดลองอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว และความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวของกลุ่มทดลอง ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 มาใช้เป็นแนวทางในการออกแบบโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน และเพื่อยืนยันถึงประสิทธิผลของอุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ผู้วิจัยได้นำไปฝึกกับนักกีฬายิงปืนเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และดำเนินการทดสอบความสามารถในการยิงปืนสั้นอัดลม ระยะ 10 เมตร โดยใช้เครื่องมือ SCATT shooter training system ที่เป็นเครื่องมือมาตรฐานสากล เนื่องจากเครื่องมือดังกล่าวสามารถแสดงผลการทดสอบเปอร์เซ็นต์การควบคุมปืน และคะแนนความแม่นยำในการยิงปืน ซึ่งจะเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงระดับความสามารถในการยิงปืนของนักกีฬายิงปืนได้ ผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการยกระดับศักยภาพ และการพัฒนาขีดความสามารถในการยิงปืนของนักกีฬายิงปืนได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างอุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน
2. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เลขที่ 056/2564 รับรองเมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2564 แบ่งการดำเนินการออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การสร้างอุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างอุปกรณ์ฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัย จากนั้นดำเนินการร่างกระบวนการสร้างอุปกรณ์ฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืนให้ที่ปรึกษางานวิจัย และผู้เชี่ยวชาญทางด้านอิเล็กทรอนิกส์ได้ให้ข้อเสนอแนะ และนำข้อเสนอแนะที่ได้มาปรับปรุงแก้ไข

2. ดำเนินการสร้างอุปกรณ์ฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน มี 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 วัสดุอุปกรณ์ และงบประมาณที่ใช้ในการผลิตอุปกรณ์ฝึก ได้แก่ 1) ท่อ PVC แบบตรง ข้องอ และข้อสามทาง 2) ไม้อัด 3) ลวดเหล็กชุบสังกะสี 4) สายไฟแดงดำ 5) สวิตช์เปิด - ปิด 6) บัซเซอร์ (buzzer) 7) รางถ่านและถ่าน และ 8) หลอดไฟเส้น LED มีค่าใช้จ่ายประมาณ 400 บาทต่อเครื่อง

ส่วนที่ 2 รายละเอียดของอุปกรณ์ฝึก และขั้นตอนการใช้งานอุปกรณ์ฝึก

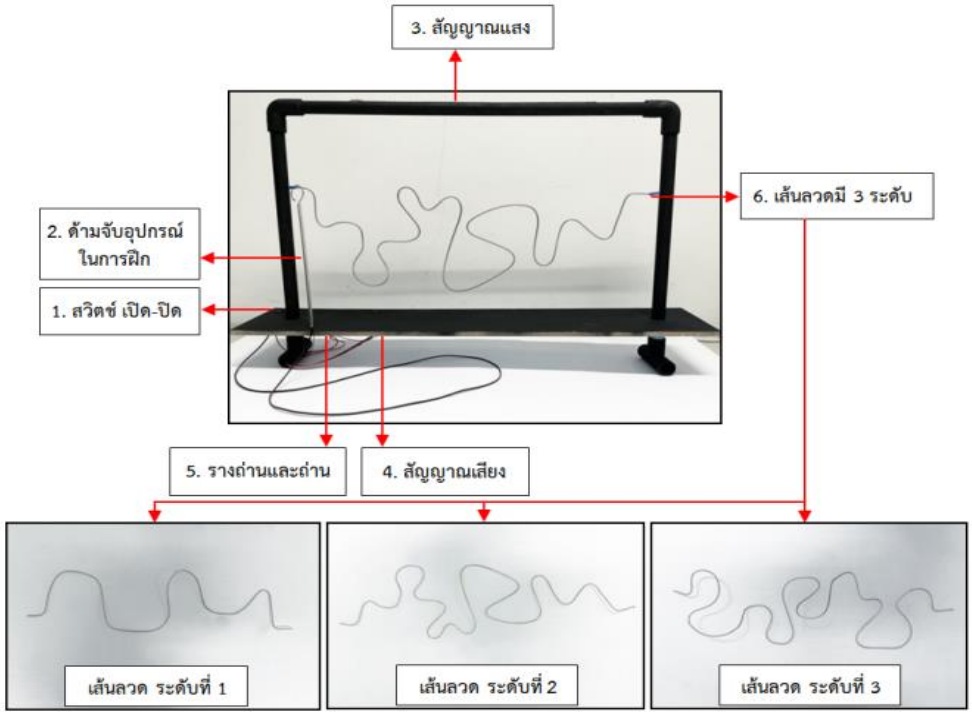
อุปกรณ์ฝึก มีขนาดความกว้าง 25 นิ้ว ความยาว 35 นิ้ว มีน้ำหนัก 1.5 กิโลกรัม ในส่วนของตัวอุปกรณ์ฝึก ประกอบด้วย 1) สวิตช์เปิด - ปิด 2) ด้ามจับอุปกรณ์ในการฝึก 3) สัญญาณแสง 4) สัญญาณเสียง 5) รางถ่านและถ่าน และ 6) เส้นลวดในการฝึก มีระดับ 3 ระดับ (ดังแสดงในภาพที่ 1) และมีขั้นตอนการใช้งานอุปกรณ์ฝึก ดังนี้

1. กดปุ่มเปิดสวิตช์เพื่อระบบการทำงานของอุปกรณ์

2. นำเส้นลวดมาใส่ตรงช่องชนวนไฟทั้ง 2 ด้าน โดยเริ่มฝึกจากเส้นลวด ระดับที่ 1 ระดับที่ 2 และระดับที่ 3 ตามลำดับ

3. จับด้ามจับ โดยเริ่มเคลื่อนที่แขนและข้อมือจากด้านซ้ายไปด้านขวา ขึ้น - ลง พร้อมกับ การเคลื่อนที่หน้า - หลัง ตามความโค้งงอของเส้นลวดตามเวลาที่กำหนด โดยขณะเคลื่อนที่ผู้ฝึกต้องควบคุมให้ส่วนปลายด้ามจับที่เป็นวงกลมไม่ให้มีการสัมผัสเส้นลวด

4. กรณีที่วงกลมที่เป็นส่วนปลายด้ามจับมีการสัมผัสเส้นลวดจะมีสัญญาณแสงไฟแสดง พร้อมกับสัญญาณเสียงติดอยู่ใต้แผ่นไม้อัดดังขึ้น



ภาพที่ 1 อุปกรณ์ฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน

3. ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของอุปกรณ์ฝึก จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬายิงปืน จำนวน 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา จำนวน 1 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านอิเล็กทรอนิกส์ จำนวน 1 ท่าน โดยการหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index: CVI) (Polit et al., 2007) ซึ่งประกอบด้วย มาตราวัด 4 ระดับ ได้แก่ ระดับ 1 อุปกรณ์ฝึก ไม่สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการฝึก ระดับ 2 อุปกรณ์ฝึก สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการฝึกเล็กน้อย

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ควรปรับปรุงอย่างมาก ระดับ 3 อุปกรณ์ฝึก สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการฝึก ควรปรับปรุงเล็กน้อย และระดับ 4 อุปกรณ์ฝึก สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการฝึก

สำหรับการคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาจะนับจำนวนข้อคำถามที่ได้รับคะแนนระดับ 3 หรือ 4 จากผู้เชี่ยวชาญทุกคน หารด้วยจำนวนข้อคำถามทั้งหมดตามสูตร

$$CVI = \frac{\text{จำนวนข้อคำถามที่ได้รับความเห็นเป็นคะแนนระดับ 3 หรือ 4 จากผู้เชี่ยวชาญทุกคนเท่านั้น}}{\text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}}$$

4. นำอุปกรณ์ฝึกมาปรับปรุง แก้ไขตามที่ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะ และดำเนินการทดลองใช้ (try out) กับนักกีฬายิงปืน โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีอายุระหว่าง 15 - 18 ปี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เป็นเพศชาย 5 คน และเพศหญิง 5 คน เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริงของอุปกรณ์ฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน พบว่า นักกีฬายิงปืนสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนในการใช้งานของอุปกรณ์ฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืนที่กำหนดไว้ได้อย่างถูกต้อง

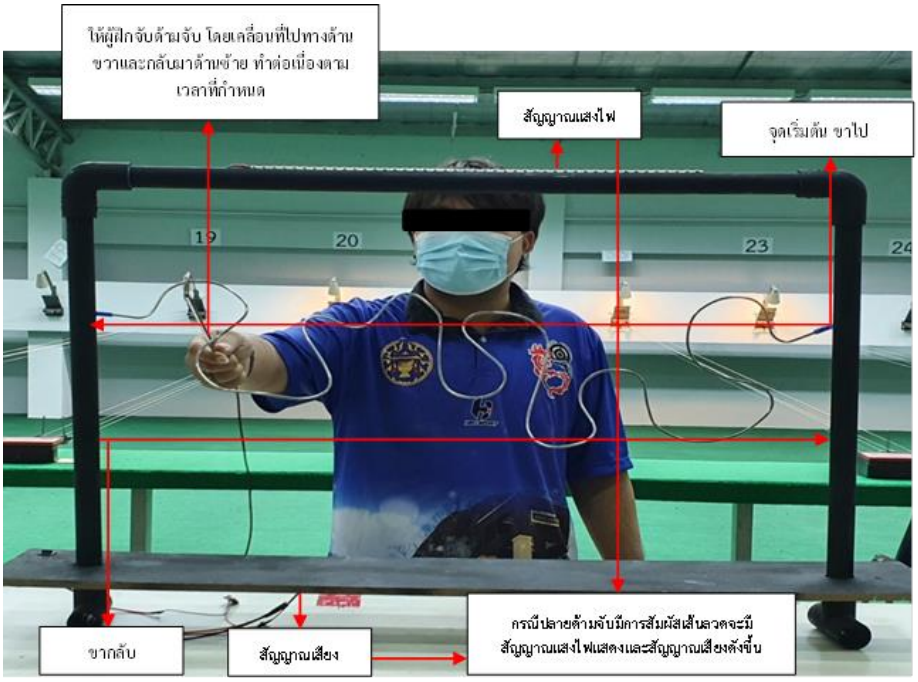
ขั้นตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมการฝึกที่ใช้ร่วมกับอุปกรณ์ฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้นดำเนินการร่างโปรแกรมการฝึกที่ใช้ร่วมกับอุปกรณ์ให้ที่ปรึกษางานวิจัยได้ตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นนำข้อเสนอแนะที่ได้มาปรับปรุงแก้ไข

2. ดำเนินการสร้างโปรแกรมการฝึกที่ใช้ร่วมกับอุปกรณ์ฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน ประกอบด้วย 3 แบบฝึก ได้แก่ แบบฝึกที่ 1 เส้นลวด ระดับที่ 1 แบบฝึกที่ 2 เส้นลวด ระดับที่ 2 และแบบฝึกที่ 3 เส้นลวด ระดับที่ 3 (ดังแสดงในภาพที่ 1) โดย

สัปดาห์ที่ 1 - 4 จะฝึกตามโปรแกรมปกติของชมรมยิงปืน สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดสุพรรณบุรี เป็นระยะเวลา 72 นาที ควบคู่กับโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ เป็นระยะเวลา 18 นาที ดังนี้ แบบฝึกที่ 1 เส้นลวด ระดับที่ 1 ระยะเวลาในการฝึก 1 นาทีต่อเที่ยว เวลาพักระหว่างเที่ยว 1 นาที ฝึกจำนวน 3 เที่ยว แบบฝึกที่ 2 เส้นลวด ระดับที่ 2 ระยะเวลาในการฝึก 1 นาทีต่อเที่ยว เวลาพักระหว่างเที่ยว 1 นาที ฝึกจำนวน 3 เที่ยว และแบบฝึกที่ 3 เส้นลวด ระดับที่ 3 ระยะเวลาในการฝึก 1 นาทีต่อเที่ยว เวลาพักระหว่างเที่ยว 1 นาที ฝึกจำนวน 3 เที่ยว รวมเวลาในการฝึกทั้งหมด ครั้งละ 90 นาที

สัปดาห์ที่ 5 - 8 จะฝึกตามโปรแกรมปกติของชมรมยิงปืน สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดสุพรรณบุรี เป็นระยะเวลา 78 นาที ควบคู่กับโปรแกรมฝึกการสมาธิแบบเคลื่อนที่ เป็นระยะเวลา 36 นาที ดังนี้ แบบฝึกที่ 1 เส้นลวด ระดับที่ 1 ระยะเวลาในการฝึก 2 นาทีต่อเที่ยว เวลาพักระหว่างเที่ยว 2 นาที ฝึกจำนวน 3 เที่ยว แบบฝึกที่ 2 เส้นลวด ระดับที่ 2 ระยะเวลาในการฝึก 2 นาทีต่อเที่ยว เวลาพักระหว่างเที่ยว 2 นาที ฝึกจำนวน 3 เที่ยว และแบบฝึกที่ 3 เส้นลวด ระดับที่ 3 ระยะเวลาในการฝึก 2 นาทีต่อเที่ยว เวลาพักระหว่างเที่ยว 2 นาที ฝึกจำนวน 3 เที่ยว รวมเวลาในการฝึกทั้งหมด ครั้งละ 114 นาที



ภาพที่ 2 วิธีการฝึกตามโปรแกรมการฝึกร่วมกับอุปกรณ์ฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน

จากภาพที่ 2 ให้ผู้ฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกร่วมกับอุปกรณ์ฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน ดังนี้

1. ผู้ฝึกยืนหันหน้าเข้ากับอุปกรณ์ฝึก กางขาทั้งสองเท่ากับความกว้างของช่วงไหล่ ยืนอยู่ในตำแหน่งตรงกลางของอุปกรณ์ฝึกและยืนในท่าเตรียมพร้อม โดยมีระยะห่างตามความยาวของแขนหรือตามความเหมาะสมที่ทำให้ผู้ฝึกสามารถเคลื่อนที่ด้ามจับในขณะฝึกได้อย่างสะดวก

2. ผู้ฝึกจับด้ามอุปกรณ์ จากนั้นเริ่มเคลื่อนที่ของแขนและข้อมือตามความโค้งงอของเส้นลวดในแต่ละระดับ โดยผู้ฝึกจะต้องกำหนดการหายใจเข้า - ออกแบบช้า ๆ พร้อมกับกำหนดการรับรู้การเคลื่อนไหวของมือในขณะที่ฝึกอยู่เสมอ ขณะเดียวกันต้องควบคุมให้ปลายด้ามจับที่เป็นวงกลมไม่โดนเส้นลวด โดยทำต่อเนื่องตามเวลาที่กำหนดในรายละเอียดของโปรแกรมการฝึกในแต่ละวัน

3. ขณะฝึกหากผู้ฝึกเคลื่อนที่แล้ววงกลมที่เป็นส่วนปลายด้ามจับมีการสัมผัสเส้นลวดจะมีสัญญาณแสงไฟแสดงและสัญญาณเสียงดังขึ้น เมื่อดังขึ้นให้ผู้ฝึกหยุดทันที และให้ผู้ฝึกเดินถอยหลังออกจากอุปกรณ์มา 3 ก้าว จากนั้นให้ทำการพักโดยทำการกำหนดลมหายใจ - เข้าออกยาว ๆ จำนวน 5 รอบ และกลับไปเริ่มต้นปฏิบัติตามข้อ 1 ใหม่ทุกครั้ง

3. ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการฝึกที่ใช้ร่วมกับอุปกรณ์ จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬายิงปืน จำนวน 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา จำนวน 1 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 1 ท่าน โดยการหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI) (Polit et al., 2007) ซึ่งประกอบด้วย มาตราวัด 4 ระดับ คือ ระดับ 1 โปรแกรมการฝึก ไม่สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการฝึก ระดับ 2 โปรแกรมการฝึก สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการฝึกเล็กน้อย ควรปรับปรุงอย่างมาก ระดับ 3 โปรแกรมการฝึก สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการฝึก ควรปรับปรุงเล็กน้อย และระดับ 4 โปรแกรมการฝึก สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการฝึก

ดำเนินการคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาตามที่ได้กล่าวมาข้างต้น

4. นำโปรแกรมการฝึกที่ใช้ร่วมกับอุปกรณ์มาปรับปรุง แก้ไขตามที่ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะ และดำเนินการทดลองใช้กับนักกีฬายิงปืน โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี อายุระหว่าง 15 - 18 ปี ที่ไม่ใช่กลุ่ม

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ตัวอย่าง จำนวน 10 คน เป็นเพศชาย 5 คน และ เพศหญิง 5 คน เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริงของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืนพบว่า นักกีฬายิงปืนสามารถฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ตามโปรแกรมฝึกที่กำหนดไว้ได้อย่างถูกต้อง

ระยะที่ 2 การศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืน

กลุ่มประชากร เป็นนักกีฬาชมรมยิงปืนที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาแห่งจังหวัดสุพรรณบุรี อายุระหว่าง 19 - 24 ปี จำนวน 32 คน เป็นเพศชาย จำนวน 18 คน และเพศหญิง จำนวน 14 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาชมรมยิงปืนที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาแห่งจังหวัดสุพรรณบุรี อายุระหว่าง 19 - 24 ปี โดยการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (sample size) ได้จากการคำนวณ โดยใช้โปรแกรม G*power เวอร์ชั่น 3.1.9.4 การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง พิจารณาค่าอำนาจการทดสอบ (power of the test) ที่ 0.80 และค่าขนาดของผลกระทบ (effect size) ที่ 1.18 โดยการคำนวณอ้างอิงจากการศึกษางานวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงปืนยาวอัดลม (Suneth Suya, 2009) กำหนดความมีนัยสำคัญที่ 0.05 ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 10 คน และเพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีกกลุ่มละ 2 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 24 คน เป็นเพศชาย จำนวน 12 คน และเพศหญิง จำนวน 12 คน ทำการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) จากนั้นทำการแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน โดยการทดสอบความสามารถในการยิงปืนสั้นอัดลม ระยะ 10 เมตร จากเครื่องมือ SCATT shooter training system กับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด นำเปอร์เซ็นต์ความสามารถในการควบคุมปืน และคะแนนความแม่นยำในการยิงปืนของนักกีฬาชาย จำนวน 12 คน และนักกีฬาหญิง จำนวน 12 คน มาทำการแปลงเป็นคะแนนมาตรฐานแบบที (t - score) และนำมาเรียงลำดับ 1 - 12 น้อยที่สุดไปหามากที่สุด จากนั้นทำการแบ่งกลุ่มโดยวิธีการแบบจับคู่ (matched groups) เพื่อให้ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีระดับความสามารถในการยิงปืนไม่แตกต่างกัน

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. เป็นนักกีฬาชมรมยิงปืนที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาแห่งจังหวัดสุพรรณบุรี อายุระหว่าง 19 - 24 ปี
2. มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย และได้รับความยินยอมให้เข้าร่วมวิจัย
3. มีประสบการณ์การฝึกซ้อมอย่างน้อย 2 ปี และเคยเข้าร่วมการแข่งขันระดับจังหวัดขึ้นไป
4. สามารถฝึกซ้อมตามโปรแกรมไม่น้อยกว่า 80% หรือจำนวน 20 ครั้ง ขึ้นไป
5. ไม่มีปัญหาการบาดเจ็บอันจะเป็นอุปสรรคในการฝึกซ้อมตามโปรแกรม

เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมวิจัย

1. เกิดอุบัติเหตุหรือมีอาการเจ็บป่วยในการดำเนินชีวิตประจำวันหรือระหว่างการฝึกซ้อมตามโปรแกรม
2. ไม่ให้ความร่วมมือและขาดการฝึกซ้อมตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยกำหนดไว้
3. กลุ่มตัวอย่างไม่สมัครใจที่จะเข้าร่วมการวิจัยต่อ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกปกติของชมรมยิงปืน สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดสุพรรณบุรี
   สัปดาห์ที่ 1 - 4 ทำการฝึก ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ที่ 5 - 8 ทำการฝึก ครั้งละ 114 นาที
2. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน
   สัปดาห์ที่ 1 - 4 ทำการฝึก ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ที่ 5 - 8 ทำการฝึก ครั้งละ 114 นาที ดังนี้

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

2.1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) สัปดาห์ที่ 1 - 8 จำนวน 15 นาที

2.2 แบบฝึกที่ 1 การยืนจัดท่าหาตำแหน่งพร้อมกับยกปืนเล็งเป้า สัปดาห์ที่ 1 - 8 จำนวน 7 นาที

2.3 แบบฝึกที่ 2 การยืนยกปืน การเล็ง และการลั่นไก สัปดาห์ที่ 1 - 8 จำนวน 7 นาที

2.4 แบบฝึกที่ 3 การยิงจับกลุ่มกระสุน สัปดาห์ที่ 1 - 8 จำนวน 7 นาที

2.5 แบบฝึกที่ 4 การยิงแห้ง (dry fire) สัปดาห์ที่ 1 - 8 จำนวน 14 นาที

2.6 แบบฝึกที่ 5 การยิงปืนกระสุนจริง สัปดาห์ที่ 1 - 4 จำนวน 7 นาที สัปดาห์ที่ 5 - 8 จำนวน 13 นาที

2.7 การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ จำนวน 3 แบบฝึก สัปดาห์ที่ 1 - 4 จำนวน 18 นาที สัปดาห์ที่ 5 - 8 จำนวน 36 นาที โดย

แบบฝึกที่ 1 มีลักษณะการเคลื่อนที่ของแขนและข้อมือในลักษณะไปซ้าย - ขวา พร้อมกับการเคลื่อนที่การขึ้น - ลง ตามความโค้งงอของเส้นลวด ซึ่งมีลักษณะการโค้งงอของเส้นลวด จำนวน 5 ครั้ง

แบบฝึกที่ 2 มีลักษณะการเคลื่อนที่ของแขนและข้อมือในลักษณะไปซ้าย - ขวา พร้อมกับการเคลื่อนที่ขึ้น - ลง ตามความโค้งงอของเส้นลวด ซึ่งมีลักษณะการโค้งงอของเส้นลวด จำนวน 13 ครั้ง

แบบฝึกที่ 3 มีลักษณะการเคลื่อนที่ของแขนและข้อมือในลักษณะไปซ้าย - ขวา การเคลื่อนที่ขึ้น - ลง พร้อมกับการเคลื่อนที่หน้า - หลัง ตามความโค้งงอของเส้นลวด ซึ่งมีลักษณะการโค้งงอของเส้นลวด จำนวน 10 ครั้ง

2.8 การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) สัปดาห์ที่ 1 - 8 จำนวน 15 นาที

3. เครื่องมือ SCATT shooter training system รุ่น SCATT basic ผลิตจากประเทศรัสเซีย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ดำเนินการชี้แจงรายละเอียดในการทดสอบ โปรแกรมการฝึก และการเก็บข้อมูลให้กับผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับทราบ และทำการนัดหมายเรื่องวัน เวลา และสถานที่ที่ใช้ในการฝึก

2. ดำเนินการทดสอบความสามารถในการยิงปืนสั้นอัดลม ระยะ 10 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และ 8

3. ดำเนินการทดสอบ โดยใช้เครื่องมือ SCATT shooter training system รุ่น SCATT basic ผลิตจากประเทศรัสเซีย ซึ่งสามารถแสดงผล ดังนี้

3.1 ความสามารถในการควบคุมปืน มีหน่วยวัดเป็นเปอร์เซ็นต์

3.2 ความแม่นยำในการยิงปืน มีหน่วยวัดเป็นคะแนน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าความตรงตามเนื้อหา (content validity index: CVI) ของอุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่

2. หาค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t - test independent) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความสามารถในการควบคุมปืน (เปอร์เซ็นต์) และความแม่นยำในการยิงปืน (คะแนน) ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

4. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one - way analysis of variance with repeated measures) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มของความสามารถในการควบคุมปืน (เปอร์เซ็นต์) และความแม่นยำในการยิงปืน (คะแนน) ทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one - way analysis of variance with repeated measure)

5. เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD เมื่อพบว่า ค่าเฉลี่ยของข้อมูลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one - way analysis of variance with repeated measures)

6. กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

1. การสร้างอุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน

1.1 อุปกรณ์ฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน มี 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 วัสดุอุปกรณ์ และงบประมาณที่ใช้ในการผลิตอุปกรณ์ฝึก มี 8 รายการ มีงบประมาณในการทำ 400 บาท และส่วนที่ 2 รายละเอียดของอุปกรณ์ฝึก มีขนาดความกว้าง 25 นิ้ว ความยาว 35 นิ้ว มีน้ำหนัก 1.5 กิโลกรัม ในส่วนของตัวอุปกรณ์ฝึก ประกอบด้วย 6 รายการ มีขั้นตอนการใช้งาน 4 ขั้นตอน และมีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI) เท่ากับ 0.92 ซึ่งมีความสอดคล้องกับเนื้อหาเชิงปฏิบัติการและวัตถุประสงค์ของการฝึก เมื่อนำไปทดลองใช้พบว่า นักกีฬายิงปืนสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนในการใช้งานของอุปกรณ์ฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืนที่กำหนดไว้ได้อย่างถูกต้อง

ตารางที่ 1 การตรวจสอบคุณภาพค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI) ของอุปกรณ์ฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน

รายการ	คะแนนความเห็นผู้เชี่ยวชาญ		
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3
1. ด้านการออกแบบโครงสร้างของอุปกรณ์ฝึก			
1. โครงสร้างของอุปกรณ์ฝึกมีความแข็งแรงและทนทานต่อการใช้งาน	4	3	4
2. การออกแบบอุปกรณ์มีความคิดสร้างสรรค์	3	3	4
3. การออกแบบของอุปกรณ์ฝึกง่ายต่อการเก็บและดูแลบำรุงรักษา	4	4	4
4. หลักการทำงานของอุปกรณ์ฝึกสามารถใช้งานได้ง่าย	4	4	4
2. ด้านความปลอดภัยของอุปกรณ์ฝึก			
1. อุปกรณ์ฝึกมีความปลอดภัยต่อการฝึกและการใช้งาน	4	4	4
2. หลักการทำงานของอุปกรณ์ฝึกมีความปลอดภัย	4	4	4
3. อุปกรณ์ฝึกสามารถเกาะติดพื้น มีความแข็งแรง และคงทน ไม่เป็นอันตรายต่อการฝึก	3	4	4
4. ระบบการทำงานของอุปกรณ์ฝึกไม่เป็นอันตรายต่อการฝึก	4	4	4
3. ด้านการใช้งานของอุปกรณ์ฝึก			
1. อุปกรณ์ฝึกสามารถเคลื่อนย้ายไปฝึกในสถานที่อื่น ๆ ได้ ทำให้มีความ สะดวกต่อการฝึกในแต่ละครั้ง	4	4	4
2. อุปกรณ์ฝึกสามารถใช้ฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน	4	4	4
3. อุปกรณ์ฝึกสามารถใช้พัฒนาการควบคุมปืนของนักกีฬายิงปืน	3	3	3
4. อุปกรณ์ฝึกสามารถใช้พัฒนาความแม่นยำในการยิงปืนของนักกีฬายิงปืน	2	3	2
ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI) รวม	11/12	0.92	

จากตาราง 1 พบว่า อุปกรณ์ฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI) เท่ากับ 0.92

1.2 โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน ประกอบด้วย 3 แบบฝึก ได้แก่ แบบฝึกที่ 1 เส้นลวด ระดับที่ 1 แบบฝึกที่ 2 เส้นลวด ระดับที่ 2 และแบบฝึกที่ 3 เส้นลวด ระดับที่ 3 ในสัปดาห์ที่ 1 - 4 จะฝึกตามโปรแกรมปกติของชมรมยิงปืน สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดสุพรรณบุรี เป็นระยะเวลา 72 นาที ควบคู่กับโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ เป็นระยะเวลา 18 นาที รวมเวลาในการฝึกทั้งหมดครั้งละ 90 นาที ต่อมาสัปดาห์ที่ 5 - 8 จะฝึกตามโปรแกรมปกติของชมรมยิงปืน สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดสุพรรณบุรี เป็นระยะเวลา 78 นาที ควบคู่กับโปรแกรมฝึกการสมาธิแบบเคลื่อนที่ เป็นระยะเวลา 36 นาที รวมเวลาในการฝึกทั้งหมดครั้งละ 114 นาที โปรแกรมการฝึกมีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI) เท่ากับ 1.00 ซึ่งมีความสอดคล้องกับเนื้อหาเชิงปฏิบัติการและวัตถุประสงค์ของการฝึก เมื่อนำไปทดลองใช้พบว่า นักกีฬายิงปืนสามารถฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ตามโปรแกรมฝึกที่กำหนดไว้ได้อย่างถูกต้อง

ตารางที่ 2 การตรวจสอบคุณภาพค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI) ของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน

รายการ	คะแนนความเห็นผู้เชี่ยวชาญ		
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3
1. แบบฝึกที่นำมาใช้ฝึก			
1. แบบฝึกที่ 1 มีลักษณะการเคลื่อนที่ของแขนและข้อมือในลักษณะไปซ้าย - ขวา พร้อมกับการเคลื่อนที่การขึ้น - ลง ตามความโค้งงอของเส้นลวด ซึ่งมีลักษณะการโค้งงอของเส้นลวด จำนวน 5 ครั้ง	4	4	4
2. แบบฝึกที่ 2 มีลักษณะการเคลื่อนที่ของแขนและข้อมือในลักษณะไปซ้าย - ขวา พร้อมกับการเคลื่อนที่ขึ้น - ลง ตามความโค้งงอของเส้นลวด ซึ่งมีลักษณะการโค้งงอของเส้นลวด จำนวน 13 ครั้ง	4	4	4
3. แบบฝึกที่ 3 มีลักษณะการเคลื่อนที่ของแขนและข้อมือในลักษณะไปซ้าย - ขวา การเคลื่อนที่ขึ้น - ลง พร้อมกับการเคลื่อนที่หน้า - หลัง ตามความโค้งงอของเส้นลวด ซึ่งมีลักษณะการโค้งงอของเส้นลวด จำนวน 10 ครั้ง	4	4	4
2. จำนวนแบบฝึกที่นำมาใช้ (3 แบบฝึก)	4	4	3
3. ระยะเวลาในการฝึกต่อเที่ยว			
1. สัปดาห์ที่ 1 - 4 จำนวน 1 นาที	4	4	4
2. สัปดาห์ที่ 5 - 8 จำนวน 2 นาที	4	4	4
4. ระยะเวลาพักระหว่างเที่ยว			
1. สัปดาห์ที่ 1 - 4 จำนวน 1 นาที	4	4	3
2. สัปดาห์ที่ 5 - 8 จำนวน 2 นาที	4	4	3
5. จำนวนเที่ยว			
1. สัปดาห์ที่ 1 - 4 จำนวน 3 เที่ยว	4	4	3
2. สัปดาห์ที่ 5 - 8 จำนวน 3 เที่ยว	4	4	3
6. ความถี่ในการฝึก (3 ครั้ง/สัปดาห์)	4	4	4
7. ระยะเวลาในการฝึก (8 สัปดาห์)	4	4	4
ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI) รวม	**12/12**	**1.00**	

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

จากตาราง 2 พบว่า โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI) เท่ากับ 1.00

2. การศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืน

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการควบคุมปืน (เปอร์เซ็นต์) และความแม่นยำในการยิงปืน (คะแนน) ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองโดยการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนทางเดียว

กลุ่มตัวอย่าง (n=24)	ความสามารถในการควบคุมปืน (เปอร์เซ็นต์)			ความแม่นยำในการยิงปืน (คะแนน)		
	ก่อนการฝึก	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	ก่อนการฝึก	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
	$\bar{X}$±S.D.	$\bar{X}$±S.D.	$\bar{X}$±S.D.	$\bar{X}$±S.D.	$\bar{X}$±S.D.	$\bar{X}$±S.D.
กลุ่มควบคุม (n = 12)	44.42±9.82	44.08±9.52	44.75±9.35	415.92±96.86	417.50±97.21	420.33±97.12
กลุ่มทดลอง (n = 12)	44.50±8.25	44.83±8.53	56.33±6.23*†	426.00±82.27	426.83±82.22	501.00±74.86*†

* p valve <0.05 S, (* การทดสอบค่า t), († การทดสอบค่า F)

จากตาราง 3 พบว่า การทดสอบความสามารถในการควบคุมปืน (เปอร์เซ็นต์) กลุ่มควบคุม เท่ากับ 44.42±9.82 เปอร์เซ็นต์ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 44.08±9.52 เปอร์เซ็นต์ และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 44.75±9.35 เปอร์เซ็นต์ ในส่วนกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก เท่ากับ 44.50±8.25 เปอร์เซ็นต์ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 44.83±8.53 เปอร์เซ็นต์ และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 56.33±6.23 เปอร์เซ็นต์

การทดสอบความแม่นยำในการยิงปืน (คะแนน) พบว่า กลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก เท่ากับ 415.2± 96.86 คะแนน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 417.50±97.21 คะแนน และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 420.33±97.12 คะแนน ในส่วนกลุ่มทดลอง เท่ากับ 426.00±82.27 คะแนน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 426.83±82.22 คะแนนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 501.00±74.86 คะแนน

ความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ของการทดสอบความสามารถในการควบคุมปืน (เปอร์เซ็นต์) และการทดสอบความแม่นยำในการยิงปืน (คะแนน) ในช่วงก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ความสามารถในการควบคุมปืน (เปอร์เซ็นต์) และความแม่นยำในการยิงปืน (คะแนน) ภายในกลุ่มในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองพบว่า ทั้งความสามารถในการควบคุมปืน และความแม่นยำในการยิงปืน ในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของความสามารถในการควบคุมปืน (เปอร์เซ็นต์) และความแม่นยำในการยิงปืน (คะแนน) ของกลุ่มทดลอง (n = 12) ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยวิธีการของ LSD

ความสามารถในการควบคุมปืน	$\bar{X}$	**ก่อนการฝึก**	**หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4**	**หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8**
		44.50	**44.83**	**56.33**
ก่อนการฝึก	44.50	-	-0.33	-11.83*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	44.83	-	-	-11.50*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	56.33	-	-	-
ความแม่นยำในการยิงปืน	$\bar{X}$	**ก่อนการฝึก**	**หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4**	**หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8**
		426.00	**426.83**	**501.00**
ก่อนการฝึก	426.00	-	-0.83	-75.00*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	426.83	-	-	-74.17*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	501.00	-	-	-

* แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของการทดสอบความสามารถในการควบคุมปืน (เปอร์เซ็นต์) และความแม่นยำในการยิงปืน (คะแนน) ของกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ในช่วงก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ช่วงก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยที่มีคุณภาพ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้นับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ซึ่งกระบวนการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนับเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่ทำให้ทราบถึงคุณภาพของเครื่องมือที่สร้างขึ้นมาว่ามีความเชื่อถือได้ ครอบคลุม และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่ สำหรับอุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืนที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพ โดยการหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา เท่ากับ 0.92 และการนำไปทดลองใช้กับนักกีฬายิงปืน เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริงของอุปกรณ์ฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน ซึ่งพบว่า นักกีฬายิงปืนสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนในการใช้งานของอุปกรณ์ฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืนที่กำหนดไว้ได้อย่างถูกต้อง จากนั้นได้ดำเนินสร้างโปรแกรมการฝึกที่ใช้ร่วมกับอุปกรณ์ฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน และได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพ มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา เท่ากับ 1.00 และการนำไปทดลองใช้กับนักกีฬายิงปืน เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริงของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน ซึ่งพบว่า นักกีฬายิงปืนสามารถฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ได้อย่างถูกต้อง กล่าวได้ว่า อุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืน มีความสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการฝึก ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับแนวคิดของ Polit และคณะ (2007) กล่าวว่า เครื่องมือวิจัยที่มีคุณภาพควรมีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาไม่ต่ำกว่า 0.80 และเป็นไปในทิศทางเดียวกับการศึกษาของ พัชรี ทองคำพานิช และคณะ (Patcharee Tongkampanit et al., 2021) พบว่า ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพและการนำทดลองนวัตกรรมทางการกีฬาเป็นการตรวจสอบคุณภาพ

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

นวัตกรรมว่ามีความเหมาะสม ถูกต้องหรือสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ โดยจำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความสามารถที่เกี่ยวข้องกับนวัตกรรมที่ผลิตขึ้นเป็นผู้ตรวจสอบ และการนำทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองมาปรับปรุงนวัตกรรมให้มีความสมบูรณ์ มีประสิทธิภาพ และมีคุณภาพมากที่สุด

สำหรับอุปกรณ์การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ มี 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 วัสดุอุปกรณ์ มี 8 รายการ มีค่าใช้จ่ายในการผลิตประมาณ 400 บาทต่อเครื่อง สำหรับส่วนที่ 2 รายละเอียดของอุปกรณ์ฝึก มีขนาดความกว้าง 25 นิ้ว ความยาว 35 นิ้ว มีน้ำหนัก 1.5 กิโลกรัม ในส่วนของตัวอุปกรณ์ฝึก ประกอบด้วย 6 รายการ และ มีขั้นตอนการใช้งาน 4 ขั้นตอน ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญกับการออกแบบอุปกรณ์ฝึกและลักษณะการโค้งงอของเส้นลวดที่คล้ายกับลักษณะการเคลื่อนที่ของแขนและข้อมือในการยิงปืนสั้น ได้แก่ เคลื่อนที่ ซ้าย - ขวา, เคลื่อนที่ขึ้น - ลง และเคลื่อนที่หน้า - หลัง เนื่องจากช่วงจังหวะที่นักกีฬากำลังยกปืน เล็ง และลั่นไก ส่วนของแขนและข้อมือจะมีลักษณะการเคลื่อนที่ที่ได้กล่าวมาข้างต้น ประกอบกับขณะที่ฝึกนักกีฬาจะต้องจับด้ามอุปกรณ์พร้อมกับเคลื่อนที่แขนและข้อมือตามความโค้งงอของเส้นลวดในแต่ละระดับเพื่อไม่ให้วงกลมที่เป็นส่วนปลายของด้ามจับมีการสัมผัสเส้นลวด กรณีที่วงกลมที่เป็นส่วนปลายของด้ามจับมีการสัมผัสเส้นลวดจะมีสัญญาณแสงไฟแสดงและสัญญาณเสียงดังขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้นักกีฬาต้องมีสมาธิในการจดจ่อในขณะที่ฝึกอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งอุปกรณ์ฝึกยังมีขนาดที่เหมาะสม สามารถพกพาง่าย มีน้ำหนักเบา สะดวกต่อการเคลื่อนที่และใช้ฝึกในทุก ๆ สถานที่เนื่องจากมีขนาดที่กะทัดรัด สามารถใช้ฝึกได้นานถึง 5 ชั่วโมงต่อเนื่อง มีหลักการทำงานที่ง่าย มีความปลอดภัยต่อการฝึก มีค่าใช้จ่ายต่อเครื่องไม่สูง มีความคุ้มค่าต่อการใช้งาน และสามารถใช้ฝึกสมาธิให้กับนักกีฬายิงปืนได้จริง สอดคล้องกับ พัชรี ทองคำพานิช และคณะ (Patcharee Tongkampanit et al., 2021) ได้กล่าวว่า การสร้างหรือออกแบบนวัตกรรมทางการกีฬาควรคำนึงถึงความคิดใหม่ เทคนิควิธีการใหม่หรือสิ่งใหม่ ๆ ที่สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ มีมาตรฐาน มีความปลอดภัย มีความสร้างสรรค์ มีความสวยงาม มีความสนุก มีความคุ้มค่า การมีส่วนร่วม และมีราคาที่เหมาะสม ทั้งนี้ผู้วิจัยยังไม่พบเครื่องมือในการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่มีความคล้ายกันหรือในลักษณะเดียวกันที่เป็นมาตรฐาน และยังไม่พบงานวิจัยทางจิตวิทยาที่เป็นการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่แบบมีเครื่องมือในการฝึกควบคู่ไปกับการยิงปืน

ในส่วนของโปรแกรมการฝึกที่ใช้ร่วมกับอุปกรณ์ฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ มี 3 แบบฝึก โดยแบบฝึกที่ 1 มีลักษณะการเคลื่อนที่จากไปซ้าย - ขวา พร้อมกับการเคลื่อนที่การขึ้น - ลง ตามความโค้งงอของเส้นลวด จำนวน 5 ครั้ง, แบบฝึกที่ 2 มีลักษณะการเคลื่อนที่จากไปซ้าย - ขวา พร้อมกับการเคลื่อนที่การขึ้น - ลง ตามความโค้งงอของเส้นลวด จำนวน 13 ครั้ง และแบบฝึกที่ 3 มีลักษณะการเคลื่อนที่จากไปซ้าย - ขวา การเคลื่อนที่ขึ้น - ลง พร้อมกับการเคลื่อนที่หน้า - หลัง ตามความโค้งงอของเส้นลวด จำนวน 10 ครั้ง ในแต่ละแบบฝึกจะมีลักษณะความยากง่ายของการเคลื่อนที่แขนและข้อมือ และจำนวนการโค้งงอของเส้นลวดที่แตกต่างกันไป โดยทั้ง 3 แบบฝึก จะมีลักษณะการควบคุมท่าทาง และลักษณะการเคลื่อนที่ของแขนและข้อมือที่สอดคล้องกับทักษะการยิงปืนสั้น การฝึกที่เหมาะสมควรเริ่มจากแบบฝึกที่ 1 ไปยังแบบฝึกที่ 3 ตามลำดับ ใช้เวลาในการฝึก จำนวน 8 สัปดาห์ ในสัปดาห์ที่ 1 - 4 ฝึกตามโปรแกรมปกติของชมรมยิงปืน สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดสุพรรณบุรี เป็นระยะเวลา 72 นาที ควบคู่กับโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ เป็นระยะเวลา 18 นาที ได้แก่ แบบฝึกที่ 1, 2 และ 3 ซึ่งในแต่ละแบบฝึก มีระยะเวลาในการฝึก 1 นาที ต่อเที่ยว เวลาพักระหว่างเที่ยว 1 นาที ฝึกจำนวน 3 เที่ยว รวมเวลาในการฝึกทั้งหมด 90 นาที ในส่วนสัปดาห์ที่ 5 - 8 จะฝึกตามโปรแกรมปกติของชมรมยิงปืน สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดสุพรรณบุรี เป็นระยะเวลา 78 นาที ควบคู่กับโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ เป็นระยะเวลา 36 นาที ได้แก่ แบบฝึกที่ 1, 2 และ 3 ซึ่งในแต่ละแบบฝึก มีระยะเวลาในการฝึก 2 นาทีต่อเที่ยว เวลาพักระหว่างเที่ยว 2 นาที ฝึกจำนวน 3 เที่ยว รวมเวลาในการฝึกทั้งหมด 114 นาที

จะเห็นได้ว่า การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ในสัปดาห์ที่ 1- 4 มีระยะเวลาในการฝึก 18 นาที ซึ่งมีระยะเวลาสั้น ๆ เนื่องจากโปรแกรมการฝึกที่สร้างขึ้นต้องใช้ร่วมกับอุปกรณ์ฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ ทำให้มีความยากกว่าการฝึกสมาธิแบบทั่วไป ดังนั้น ระยะเวลาในช่วงต้นของการฝึกจะใช้ระยะเวลาไม่มาก เพื่อให้ผู้ฝึกปรับกับสภาพของโปรแกรมฝึกได้ จากนั้นในสัปดาห์ที่ 5 - 8 ได้มีการเพิ่มระยะเวลาในการฝึกเป็น 36 นาที ซึ่งเป็นไปตามหลักการของ พุทธทาสภิกขุ (Buddhadasa Bhikkhu, 2009) ได้อธิบายว่า การปฏิบัติสมาธิในครั้งแรกอาจปฏิบัติในระยะเวลาสั้น ประมาณ 15 นาที แล้วจึงค่อยเพิ่มเวลาขึ้นไปเรื่อย ๆ เป็น 30 นาที 45 นาที ถึง 60 นาที สอดคล้องกับการศึกษาของ ชายชาญ วงศ์สมบูรณ์ และเพิ่มพร บุพพวงษ์ (Chaychan Wongsomboon, & Permporn Buppavong, 2021) ที่ศึกษา การฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะกีฬายิงปืนที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมของนักเรียน โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยให้กลุ่มทดลองทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหว 15 ท่า ปฏิบัติแบบวนซ้ำ ใช้เวลา 15 นาที ร่วมกับการฝึกทักษะกีฬายิงปืน และเป็นไปในทิศทางเดียวกับการศึกษาของ ปลายกันยา อุ่นไทย รุจน์ เลาหภักดี และ สุจิตรา สุคนธทรัพย์ (Plaikanya Unthai, Ruht Laohapakdee, & Suchitra Sukonthasab, 2017) ที่ศึกษาผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยให้กลุ่มทดลองทำการฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน โดยแต่ละครั้งใช้เวลาในการฝึก 45 นาที สำหรับหรับโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่จะมีการเพิ่มระยะเวลาในการฝึกในทุก 4 สัปดาห์ เนื่องจากการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมนักกีฬาที่ต้องคำนึงถึงการปรับความหนักเป็นลำดับที่จะต้องมีการเพิ่มความหนักของงานติดต่อกันและให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนทางสมรรถภาพแต่ละองค์ประกอบรวมถึงการตอบสนองต่อระดับความหนักในการฝึกซ้อมของแต่ละคน (Turner, & Comfort, 2018) และในขณะที่ฝึกนักกีฬาจะต้องกำหนดลมหายใจเข้า - ออกแบบช้า ๆ ที่บริเวณปลายจมูก พร้อมทั้งมีสติรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายในขณะที่ฝึกอยู่เสมอ เพื่อควบคุมให้วงกลมที่เป็นส่วนปลายของด้ามจับไม่สัมผัสเส้นลวด ทำให้นักกีฬาจะต้องมีสติอย่างระมัดระวังในทุกอิริยาบถซึ่งนับได้ว่าเป็นการปฏิบัติสมาธิที่กระทำไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวร่างกาย สำหรับโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ ได้มีการกำหนดระยะเวลาในการฝึกต่อเที่ยวที่สอดคล้องกับช่วงเวลาในการยิงปืนแต่ละนัด โดยขณะฝึกซ้อมหรือขณะแข่งขันนักกีฬาจะมีช่วงระยะเวลาในการยกปืน เล็ง และลั่นไกในแต่ละนัดประมาณ 1 - 2 นาที ตลอดจนสอดคล้องกับกติกาการแข่งขันปืนสั้นอัดลมที่ได้กำหนดให้มีการยิงปืนสั้นอัดลม จำนวน 60 นัด ภายใน 90 นาที ซึ่งจะมีระยะเวลาเฉลี่ยอยู่ที่ 1 นาที 30 วินาที ต่อนัด (International Shooting Sport Federation, 2015) สำหรับโปรแกรมการฝึกจะฝึกหลังจากที่นักกีฬาได้ฝึกโปรแกรมปกติของชมรมยิงปืน สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดสุพรรณบุรี เนื่องจากในขณะฝึกซ้อมหรือการแข่งขันบางครั้ง นักกีฬาจะไม่มีสมาธิหรือยังรวบรวมสมาธิไม่ได้เป็นผลทำให้ไม่สามารถรวบรวมสมาธิได้ เพราะในการฝึกซ้อมหรือเล่นกีฬานั้นจะมีสถานการณ์หรือเหตุการณ์หลายสิ่งหลายอย่างเกิดขึ้น เช่น การฝึกซ้อมของเพื่อนร่วมทีมหรือคู่ต่อสู้ การนึกถึงการยิงที่ผ่านมา การนึกถึงการยิงที่กำลังจะเกิดขึ้น การคาดหวังของตนเอง การคาดหวังของผู้ชม เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะแย่งความตั้งใจของนักกีฬาได้

สำหรับประสิทธิผลของโปรแกรมที่ได้จากการฝึก เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีประสบการณ์การณ์ในการยิงปืนที่ใกล้เคียงกัน ในส่วนความสามารถในการยิงปืนของกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่มีแนวโน้มที่ดีขึ้นเล็กน้อยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ในขณะที่ความสามารถในการยิงปืนของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยที่มีแนวโน้มที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 จากผลการทดสอบเปอร์เซ็นต์การควบคุมปืนและคะแนนความแม่นยำในการยิงปืน และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มพบว่า ความสามารถในการยิงปืนระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทาง

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

สถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งสองการทดสอบ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การฝึกตามโปรแกรมปกติของชมรมยิงปืน สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดสุพรรณบุรีควบคู่กับโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สามารถพัฒนาความสามารถในการยิงปืนให้กับนักกีฬายิงปืนได้ดีกว่าการฝึกตามโปรแกรมปกติของชมรมยิงปืน สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดสุพรรณบุรี ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เป็นต้นไป ผลของการเปลี่ยนแปลงสอดคล้องกับการศึกษาของ สุเนตร สุยะ (Suneth Suya, 2009) พบว่า ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ฝึกโปรแกรมยิงปืนปกติควบคู่กับโปรแกรมการฝึกการรวบรวมสมาธิ มีคะแนนในการยิงปืนยาวอัดลมเพิ่มขึ้นมากกว่า กลุ่มฝึกปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และเป็นไปในทิศทางเดียวกับการศึกษาของ วรัญญา ติวุตานนท์ (Warunya Tiwutanont, 2015) พบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าระยะเวลาการทรงตัวเฉลี่ยและคะแนนเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงปืนสั้นดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.01$ และกวี คงภักดีพงษ์ ธีรินทร์ อุชชิน ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ และยุทธโรจน์ สุวรรณสุเมธ (Kawee Kongphakdeepong, Teerin Ujchin, Teeradet Uthaiwittayarat, & Yuttarot Suwansumeth, 2014) ได้กล่าวว่า การฝึกสมาธิเป็นการฝึกเพื่อควบคุมการหายใจ ผลการฝึกสติอยู่กับลมหายใจทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ ควบคุมการทำงานของจิตได้อย่างดีเยี่ยม

เมื่อเปรียบเทียบความสามารถในการยิงปืน ภายในกลุ่มก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 พบว่า ความสามารถในการยิงปืนภายในกลุ่มควบคุมก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่กลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากผลการทดสอบเปอร์เซ็นต์การควบคุมปืนและคะแนนความแม่นยำในการยิงปืนทั้งสองการทดสอบ และเมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ภายในกลุ่มทดลองพบว่าก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากผลการทดสอบเปอร์เซ็นต์การควบคุมปืนและคะแนนความแม่นยำในการยิงปืนทั้งสองการทดสอบ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองซึ่งเป็นกลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติของชมรมยิงปืนสมาคมกีฬาแห่งจังหวัดสุพรรณบุรีควบคู่กับโปรแกรมการสมาธิแบบเคลื่อนที่มีความสามารถในการยิงปืนทั้งเรื่องของเปอร์เซ็นต์การควบคุมปืนที่ดีขึ้นและคะแนนความแม่นยำในการยิงปืนที่เพิ่มขึ้น ผลของการเปลี่ยนแปลงสอดคล้องกับการศึกษาของ ชายชาญ วงศ์สมบูรณ์ และเพิ่มพร บุพพวงษ์ (Chaychan Wongsomboon, & Permporn Buppavong, 2021) พบว่า ค่าเฉลี่ยของผลคะแนนความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากผลการวิจัยในครั้งนี้ แสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าอุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬายิงปืนสามารถพัฒนาความสามารถในการควบคุมปืนและความแม่นยำในการยิงปืนได้ อันจะส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืนของนักกีฬายิงปืนได้ดียิ่งขึ้น ดังนั้น ผู้ฝึกสอนกีฬายิงปืนสามารถนำอุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นไปใช้ฝึกสมาธิให้กับนักกีฬายิงปืนได้อย่างต่อเนื่อง อันจะเป็นแนวทางในการยกระดับศักยภาพและการพัฒนาขีดความสามารถในการยิงปืนของนักกีฬายิงปืนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปผลการวิจัย

การฝึกด้วยอุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สามารถพัฒนาความสามารถในการยิงปืนให้กับนักกีฬากีฬายิงปืนได้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. นักกีฬายิงปืนหรือผู้ฝึกสอนกีฬายิงปืน สามารถนำอุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่สร้างขึ้นไปใช้พัฒนาการควบคุมปืน และความแม่นยำในการยิงปืน อันจะส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถในการยิงปืนได้

2. ควรนำอุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่สร้างขึ้นไปใช้ในนักกีฬาชนิดอื่น ๆ ที่เน้นการฝึกสมาธิ เพื่อพัฒนาความสามารถ และศักยภาพให้กับนักกีฬา

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรอมลี มะกาเจ ที่ปรึกษางานวิจัยที่ให้ข้อเสนอแนะและแนะนำแนวทางในการดำเนินการวิจัย ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ให้ความกรุณาตรวจเครื่องมือวิจัย และชมรมยิงปืน สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดสุพรรณบุรีที่ให้ความอนุเคราะห์นักกีฬายิงปืนในการทดลองการทำวิจัยในครั้งนี้

References

Buddhadasa Bhikkhu. (2009*). A Handbook for a Perfect form of Anapanasati Bhavana Meditation* (5th ed.). Bangkok: Mental Health Publishing.

Chattrakul Panuthai. (2019). *Effect of hypoxia training at different intensity on mood state and maximum oxygen consumption* (Doctoral dissertation), Srinakharinwirot University.

Chattrakul Panuthai. (2020). *Sports Psychology*. Suphanburi: Thailand National Sports University.

Chaychan Wongsomboon, & Permporn Buppavong. (2021). Rhythmic dynamic meditation and tactic training affecting air rifile shooting ability of students in Suphanburi Sports School. *Journal for Social Sciences Research, 12*(1), 20 - 32.

Donna, S. W. (2018). Meditation in social work practice: A systematic review of the literature for applicability and utility. *Journal of Social Work Education and Practice, 3*(3), 11 - 25.

International Shooting Sport Federation. (2015). *Training manual pistol for ISSF range officials & judges.* Germany: Published by the International Shooting Sport Federation.

Kawee Kongphakdeepong, Teerin Ujchin, Teeradet Uthaiwittayarat, & Yuttarot Suwansumeth. (2014). *Basic Pranayama*. Academic Yoga Institute Village Doctor Foundation.

Komkrit Kongnamchok. (2014). *Shooting*. Suphanburi: Institute of Physical Education.

Luangpor Teean Jittasubho. (2010). *Manual of Self – Awareness (*8th ed.). Bangkok: Supaprinting co., ltd.

Patcharee Tongkampanit, Chattrakul Panuthai, Amporn Krutwong, Sukanya Boonnom, Nipon Dussanee, Naiyana Buppawong, Sanit Lamphuchuai, Chalermponpol Moonmongkol, & Suksawad Yamsri. (2021). The guidelines for development in sports innovation and valve added in sport industry. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, *13*(2), 55 - 66.

Plaikanya Unthai, Ruht Laohapakdee, & Suchitra Sukonthasab, (2017). Effect of dynamic meditation: in the lineage of luangpor teen's teaching on self - esteem in the elderly. *Journal of Sports Science and Health*, *18*(2), 93 - 106.

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

Phramaha Kamanan Piyaselo, (2019). Anapanasati kammatthana in the line of venerable acariya mun bhuridatto in thailand. *Journal of Graduate Studies Review*, *15*(3), 167 - 182.

Polit, D. F., Beck, C. T., & Owen, S. V. (2007). Is the CVI an acceptable indicator of content validity appraisal and recommendations. *Research in Nursing & Health*, *30*, 459 - 467.

Suneth Suya. (2009). *Effect of concentration training on accuracy of air rifle shooting athlete* (Master's thesis), Chiang Mai University.

Supatcharin Kemarat. (2019). *Sport Psychology: A Practical Guide*. Bangkok: Thammasat University Publishing.

Taychapat Makkong, & Silapachai Suwantada. (2015). Effects of biofeedback training program on anxiety and shooting accuracy of secondary school shooters. *Journal of Sports Science and Health*, *16*(2), 14 - 24.

Turner, A., & Comfort, P. (2018). *Advanced Strength and Conditioning: An Evidence - Based Approach.* Routledge: New York: United State.

Warunya Tiwutanont. (2015). *Effects of balance board training on position and accuracy of shooting in air pistol of shooting athletes* (Master's thesis), Chiang Mai University.

Worawat Suriyajun. (2015). *Effect of training program on shoulder muscle strength in air pistol shooting athletes* (Master's thesis), Chiang Mai University.

Received: January,24, 2022

Revised: March, 24, 2022

Accepted: March, 28, 2022

ผลของการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกายกับแบบแอโรบิกที่มีต่อค่าดัชนีมวลกาย ค่าไขมันที่เกาะอยู่ตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้องและค่าเปอร์เซ็นต์ไขมัน ของผู้มีภาวะน้ำหนักเกิน

ภณิดา หยั่งถึง
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกายกับแบบแอโรบิกที่มีต่อดัชนีมวลกาย ไขมันที่เกาะอยู่ตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้องและเปอร์เซ็นต์ไขมันของผู้มีภาวะน้ำหนักเกิน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิที่มีภาวะน้ำหนักเกิน (BMI เกิน 22.9 กก. / ม^2) ด้วยวิธีเลือกแบบเจาะจง จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักตัว จำนวน 30 คน และกลุ่มทดลองที่ 2 ออกกำลังกายแบบแอโรบิก จำนวน 30 คน นำกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทดสอบค่าดัชนีมวลกาย ไขมันที่เกาะอยู่ตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้องและเปอร์เซ็นต์ไขมัน ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยการหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกกลุ่มที่ออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกายมีดัชนีมวลกาย ไขมันที่เกาะอยู่ตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้องและเปอร์เซ็นต์ไขมัน แตกต่างจากก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนดัชนีมวลกาย ไขมันที่เกาะอยู่ตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้องและเปอร์เซ็นต์ไขมันของกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ สรุปได้ว่า ผลที่ได้จากการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักตัวเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ส่งผลให้ดัชนีมวลกาย ไขมันที่เกาะอยู่ตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้อง และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลงได้ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่า หลังการฝึกดัชนีมวลกายกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ อย่างไรก็ตามพบความแตกต่างของไขมันที่เกาะอยู่ตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้องและเปอร์เซ็นต์ไขมันระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 มีไขมันที่เกาะอยู่ตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้องและเปอร์เซ็นต์ไขมันแตกต่างจากกลุ่มทดลองที่ 2 สรุปได้ว่า การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกาย 8 สัปดาห์ มีแนวโน้มสามารถลดไขมันที่เกาะอยู่ตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้องและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายมากกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ขณะที่ดัชนีมวลกายไม่แตกต่างกัน เนื่องจากการมีแนวโน้มจากมวลกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นจากผลการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักตัว ซึ่งผู้มีภาวะน้ำหนักเกินมีการสะสมไขมันในช่องท้องและไขมันในร่างกายสูงจึงควรเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่สามารถลดไขมันที่สะสมเฉพาะจุดและไขมันที่สะสมทั่วร่างกาย เพื่อการมีสุขภาพร่างกายที่ดี และลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตจากการมีไขมันสะสมจำนวนมากในร่างกายได้

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย; การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักตัว; ภาวะน้ำหนักเกิน

Corresponding Author: ภณิดา หยั่งถึง คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ
Email: phanida.h@rmutsb.ac.th

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

THE EFFECTS OF BODY WEIGHT AND AEROBIC EXERCISES ON BODY MASS INDEX, VISCERAL FAT RATING AND BODY FAT PERCENTAGE OF OVERWEIGHTS

Phanida Yangthung
Faculty of Science and Technology, Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi

Abstract

The purposes of this research were to study and compare the effects of body weight and aerobic exercises on body mass index, visceral fat rating and body fat percentage of overweights. A sample was 60 overweight students of Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi, using purposive sampling. The sample was divided into two groups; the experimental group 1 was assigned to train body weight exercise (n=30) and, the experimental group 2 was assigned to train aerobic exercise (n=30). Both groups were tested the body mass index, visceral fat rating and body fat percentage, before training and after training at Week 8. The data were statistically analyzed by mean, standard deviations and t-test by using statistically significant at 0.05 level. The results showed that after training at Week 8, body weight exercises group had statistically significant difference of body mass index, visceral fat rating and body fat percentage from before training at 0.05 level ($p<0.05$), but aerobic exercises group had no statistical difference of body mass index, visceral fat rating and body fat percentage from before training. The study was found that the body weight exercises can decrease the body mass index, visceral fat rating and body fat percentage. When compared between groups it was found that after training, body mass index of experimental group 1 and experimental group 2 had no statistical difference, however, statistically significant differences of visceral fat rating and body fat percentage were found between experimental group 1 and experimental group 2, at 0.05 level ($p < 0.05$). For this, the experimental group 1 had statistically significant difference of visceral fat rating and body fat percentage from that of experimental group 2, at .05 level ($p < 0.05$). In conclusion, 8 - week body weight exercise tends to more decrease visceral fat rating and body fat percentage than aerobic exercise. However, there was no difference of body mass index, which may tend from increased muscle mass from the effects of exercise using body weight. Overweight people who have accumulated fat in the abdomen and high body fat, should choose a form of exercise that can reduce fat for good health and reduce the risk that may occur in the future from having a large amount of fat in the body.

Keywords: Exercise, Body weight exercises, Overweight

Corresponding Author: Phanida Yangthung, Faculty of Science and Technology Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi, Email: phanida.h@rmutsb.ac.th

บทนำ

ปัจจุบันเทคโนโลยีถูกพัฒนาให้มีความเจริญก้าวหน้า และทันสมัยมากขึ้น มีการสร้างเครื่องมือที่ตอบสนองความสะดวกสบายสำหรับการทำงาน การเรียน หรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมากขึ้น ส่งผลต่อพฤติกรรมการดำเนินชีวิตหลายกิจกรรมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้มนุษย์มีกิจกรรมทางกายที่ลดลง ทั้งการนั่งทำงานอยู่กับที่ ทำงานอยู่กับคอมพิวเตอร์ อยู่กับโทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน การใช้เวลากับสื่อออนไลน์มากขึ้น และมีการเคลื่อนไหวร่างกายลดลง ขณะที่อาหารที่กิน เวลาที่กิน และปริมาณที่กิน ทั้งอาหารฟาสต์ฟู้ด น้ำอัดลม และพฤติกรรมการบริโภคที่สามารถสั่งอาหารมารับประทานได้ทุกที่ ทุกเวลามีมากขึ้น ส่วนการให้ความสำคัญกับเวลาในการทำกิจกรรมการออกกำลังกายกลับลดน้อยลง ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพในด้านต่าง ๆ และมีภาวะน้ำหนักเกินตามมา ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานกลายเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญในหลายประเทศ ก่อให้เกิดผลกระทบมากมาย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม การประกอบอาชีพ และเศรษฐกิจ ในทุกกลุ่มอายุ ทุกเพศทุกวัย ขณะที่ภาวะโรคอ้วนในประเทศไทยมีแนวโน้มจะขยายตัวเพิ่มขึ้นอีกในอนาคต จากผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 ปี 2557 พบคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป เมื่อเปรียบเทียบกับผลสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พบความชุกของภาวะอ้วนมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในผู้หญิงจากความชุก (BMI ≥ 25 กก. / ตร.เมตร) เพิ่มจากร้อยละ 40.7 เป็นร้อยละ 41.8 ส่วนในผู้ชาย เพิ่มจากร้อยละ 28.4 เป็นร้อยละ 32.9 (Wichai Ekplakorn, 2017) โดยพบผู้หญิงไทยมีอุบัติการณ์โรคอ้วนมากกว่าผู้ชายเกือบเท่าตัว (Chuenruetai Kanchanachitra, 2014) และปัจจุบันสัดส่วนของเด็กไทยที่น้ำหนักเกินและอ้วนมีสูงกว่าเด็กน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ (Network of Thai people without belly Royal College of Physicians of Thailand, 2015) การมีภาวะน้ำหนักเกิน และอ้วน ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงกว่าเกินปกติ และภาวะความดันโลหิตสูง ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงทางสรีรวิทยาต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non - communicable Diseases: NCDs) (Suthida Kaewtha Panuwat Khamwangsanga, & Attakiat Kanjanapibulwong, 2020) นอกจากนี้ปี 2561 พบว่าวัยรุ่น และเยาวชนหญิงมีกิจกรรมทางกายน้อยกว่าเพศชายในทุกช่วงวัย โดยความแตกต่างหลักเกิดจากการที่ผู้หญิงมีกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาน้อยโดยมากมาจากวิชาในโรงเรียนเท่านั้นในขณะที่ผู้ชายมีการเล่นกีฬานอกเหนือจากวิชาในโรงเรียน (National Statistical Office, 2019) เมื่อภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานในวัยรุ่นเพิ่มมากขึ้น วัยรุ่นที่มีภาวะน้ำหนักเกินมักเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต และมักเกิดปัญหาแทรกซ้อนตามมา ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานในวัยรุ่น จึงเป็นปัญหาที่มีความสำคัญและมีความเร่งด่วนในการป้องกันและรักษา การปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต ลดไขมันและไตรกลีเซอไรด์ในหลอดเลือด ป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ซึ่งเป็นที่มาของกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคมะเร็งบางชนิด ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่พบจำนวนผู้ป่วยมากขึ้นอย่างต่อเนื่องในประเทศไทย (Piyawat Ketwongsa, 2020)

การลดน้ำหนักจึงเป็นวิธีการ แก้ปัญหาภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น ผู้มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนนั้น นิยมใช้วิธีการลดน้ำหนักที่ใช้เวลาน้อยและเห็นผลเร็ว เช่น การใช้ยาลดน้ำหนัก การอดอาหาร การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิธีการเหล่านี้เป็นแนวทางการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งอาจทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายผิดปกติ และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ (Siwarak Kitchanapaiboon, 2013) สอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในจังหวัดนนทบุรี พบว่านักศึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วน รู้สึกว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์และช่วยลดภาวะอ้วนลงพุงได้ แต่ในทางปฏิบัติมีการออกกำลังกายน้อยมาก และมีความต้องการให้ตัวเองมีรูปทรงที่สวยงาม แต่ไม่ต้องควบคุมอาหารและไม่ออกกำลังกาย จึงต้องแสวงหาวิธีการลดความอ้วนด้วยวิธีการใช้ยาซึ่งเป็นที่นิยมในกลุ่มวัยหนุ่มสาว

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

จึงทำให้พฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วนมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ (Somsak Thinkhajee, & Poonsak Poomwiset, 2012) ทั้งที่จริงแล้ววิธีการลดน้ำหนักที่ถูกต้องและไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย นั่นคือ การออกกำลังกาย ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินสามารถออกกำลังกายได้เช่นเดียวกับคนทั่วไป แต่ควรเลือกรูปแบบการออกกำลังกายให้มีความเหมาะสม และสำหรับการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน คือ การออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง มีแรงกระแทกต่ำ การออกกำลังกายควรเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไปช้า ๆ แต่ให้ทำประจำ และสม่ำเสมอ (Department of Health, 2015) จากการศึกษาวิจัยการออกกำลังกายผู้มีภาวะน้ำหนักเกินที่ผ่านมาของ ณัฐนันท์ แซมเพชร (Natthanan Samphet, 2013) กล่าวว่า ผลของการออกกำลังกายแบบพิลาทิสและแบบแอโรบิกที่มีต่อไขมันในช่องท้องในผู้หญิงอ้วน ออกกำลังกาย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์พบว่า หลังการฝึก 4 สัปดาห์ เมื่อเปรียบเทียบไขมันช่องท้อง ไขมันในร่างกายและมวลกล้ามเนื้อลำตัว ระหว่างทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน แต่ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มวลของกล้ามเนื้อลำตัวระหว่างทั้ง 2 กลุ่มแตกต่างกัน ส่วนไขมันช่องท้อง และไขมันในร่างกายระหว่างทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน และทั้ง 2 กลุ่มสามารถลดไขมันช่องท้องได้ โดยการออกกำลังกายแบบพิลาทิสมีการเปลี่ยนแปลงของไขมันช่องท้องลดลงมากกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยการเดิน ขณะที่งานวิจัยของ อดิเทพ มโนนะที (Adithep Manonatee, 2015) เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านเพื่อลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินพบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้โปรแกรมแบบใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน 8 สัปดาห์ ซึ่งทำการฝึก 3 ครั้งต่อสัปดาห์ น้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของเปรม พิมาย (Prem Phimai, 2019) ที่ศึกษาผลของการฝึกโดยโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักตัวที่เป็นแรงต้านที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในการออกกำลังกายของผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน พบว่า ก่อนและหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ มีการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหัวใจ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน หัวไหล่และกล้ามเนื้อหน้าอก ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ หน้าท้อง หลังช่วงล่างและต้นขาด้านหลัง มีการพัฒนาขึ้น ส่วนในด้านองค์ประกอบของร่างกาย มวลกระดูก ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ จัดทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพให้กับนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาของสาขาพลศึกษาและนันทนาการ เพื่อให้นักศึกษาได้ประเมินความสามารถทางกายและสุขภาพของตนเองจากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้พบว่า มีนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินเป็นจำนวนมาก และเมื่อเรียนรายวิชาของสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการจบในภาคการศึกษานั้น ๆ แล้ว ภาวะน้ำหนักเกินก็ยังคงอยู่ ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการออกกำลังกายที่ไม่ต่อเนื่องได้ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 ครั้งในชั่วโมงเรียนเท่านั้น และนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินจำนวนมากไม่ให้ความสำคัญต่อกิจกรรมการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อการดูแลสุขภาพตนเองทั้งในระยะสั้น และระยะยาว ซึ่งปัจจุบันการออกกำลังกายที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองมีหลายวิธี ขึ้นอยู่กับบุคคลว่าจะเลือกออกกำลังกายด้วยวิธีใดที่สำคัญ คือ ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องและเพียงพอเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพต่อเป้าหมายในการออกกำลังกายนั้น ๆ ด้วย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและเปรียบเทียบผลการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านกับกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยการเดิน เพื่อเป็นทางเลือกในการออกกำลังกายที่นักศึกษาสามารถออกกำลังกายเองได้โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ สามารถลดน้ำหนักตัว ลดปริมาณไขมันในร่างกายได้ และหันมาให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ เพื่อการเป็นวัยรุ่นที่มีสุขภาพที่ดีและเป็นวัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกายกับแบบแอโรบิกที่มีต่อค่าดัชนีมวลกาย ค่าไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้อง และค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันของผู้มีภาวะน้ำหนักเกินภายในและระหว่างกลุ่ม ก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

สมมติฐานของการวิจัย

1 ค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกาย ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้องและเปอร์เซ็นต์ไขมันก่อนการฝึกและหลังการฝึกภายในกลุ่มการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกายแตกต่างกัน

2 ค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกาย ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้องและเปอร์เซ็นต์ไขมันหลังการฝึกระหว่างกลุ่มการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกายกับกลุ่มที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกแตกต่างกัน

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาของสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ ที่มีภาวะน้ำหนักเกินโดยมีค่าดัชนีมวลกายเกิน 22.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร จำนวน 242 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาของสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ จำนวน 60 คน ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีภาวะน้ำหนักเกินโดยมีค่าดัชนีมวลกายเกิน 22.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ที่ตรงตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย และอาสาสมัครเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ ด้วยการหาค่าดัชนีมวลกาย ค่าไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้องและค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันของผู้มีภาวะน้ำหนักเกิน ใช้ตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของโคเฮน (Cohen, 1988) กำหนดระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 95% (α = .05) มีค่าอำนาจการทดสอบ (Power of Test) เท่ากับ 0.80 มีขนาดอิทธิพล (Effect Size) เท่ากับ 0.80 จากการคำนวณโดยใช้ผลการศึกษาของ นราศักดิ์ ปานบุตร ธนัส กนกเทศ สมชาย จาดศรี และ ณรงศักดิ์ หนูสอน (Narasak Panboot, Thanach Kanokthet, Somchai Chadsri and Narongsak Noosorn, 2011) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวนอย่างน้อย 20 คน แต่เพื่อป้องกันการขาดหายไปของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างการทดลอง ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 30 คน กลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 30 คน

เกณฑ์การคัดเข้าของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิที่มีภาวะน้ำหนักเกินโดยมีค่าดัชนีมวลกายเกิน 22.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ไม่มีโรคประจำตัวหรือโรคประจำตัวระดับรุนแรงที่ไม่สามารถออกกำลังกายหรือไม่สามารถควบคุมขณะออกกำลังกายได้ ไม่มีประวัติอาการบาดเจ็บกล้ามเนื้อและกระดูกรุนแรง ยินดีเข้าร่วมงานวิจัย และหากมีอายุต่ำกว่า 18 ปี ต้องมีใบอนุญาตจากผู้ปกครองยินยอมให้เข้าร่วมงานวิจัย

เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ไม่สามารถเข้าร่วมการฝึกตามโปรแกรมที่กำหนด อย่างน้อยร้อยละ 80 มีอาการบาดเจ็บจนไม่สามารถฝึกต่อไปได้ และปฏิเสธการเข้าร่วมการทดลองหรือตัดสินใจขอออกจากการออกกำลังกายเอง

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกาย ควบคุมความหนักที่ 50 - 70% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ในกลุ่มทดลองที่ 1 ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ตรวจพิจารณาความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของโปรแกรมได้ IOC 0.87 และได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา เลขที่ 023/62E20 ลงวันที่ 5 สิงหาคม 2562

2. โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยการเดิน ควบคุมความหนัก 50 - 60% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ หากต้องการออกกำลังกายควบคุมให้ออกกำลังกายไม่มากกว่า 2 วันต่อสัปดาห์หรือไม่มีการออกกำลังกายและดำเนินกิจกรรมตามปกติในกลุ่มทดลองที่ 2

3. เครื่องวัดองค์ประกอบของร่างกาย Body Composition Analyzer ยี่ห้อ TANITA รุ่น SC - 330 ใช้วัดค่าดัชนีมวลกาย ค่าไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้อง และค่าเปอร์เซ็นต์ไขมัน นำมาวัดค่าก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

ขั้นตอนการทดลอง / เก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารายละเอียดข้อมูลอุปกรณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจัดเตรียมอุปกรณ์ โปรแกรมการออกกำลังกายและสถานที่ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ชี้แจงขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างยืนบนเครื่องวัดองค์ประกอบของร่างกาย Body Composition Analyzer ยี่ห้อ TANITA รุ่น SC-33 ด้วยเท้าทั้งสองของแต่ละบุคคล เพื่อให้เครื่องประมวลผลค่าดัชนีมวลกาย ค่าไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้องและค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันแบบอัตโนมัติออกมา

4. เก็บรวบรวมข้อมูลจากการประมวลผลการอ่านค่าของเครื่องวัดองค์ประกอบของร่างกาย และจัดเข้ากลุ่มตัวอย่าง ก่อนการฝึก

5. คำนวณหาอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจโดยใช้สูตร อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ 220–อายุ ก่อนจากนั้นทำการออกกำลังกายตามโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยมีวิทยากรเป็นผู้นำออกกำลังกายและมีผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ควบคุมและดูแลการออกกำลังกาย แบ่งการออกกำลังกายเป็น 2 กลุ่มย่อย แต่ละกลุ่มย่อยออกกำลังกายโดยภาพรวมเป็น 3 ขั้นตอน เป็นเวลา 60 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน จำนวน 8 สัปดาห์ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นอบอุ่นร่างกาย จำนวน 8 - 10 ท่า ใช้เวลา 5 - 10 นาที

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นออกกำลังกายตามโปรแกรม

กลุ่มที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกายออกกำลังกายตามผู้นำจำนวน 10 - 15 ท่า ควบคุมความหนักที่ 50 - 70% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ใช้เวลา 30 - 45 นาที โดยออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์

กลุ่มที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ไม่มีการออกกำลังกาย หรือถ้าต้องการออกกำลังกายควบคุมให้ออกกำลังกายไม่มากกว่า 2 วันต่อสัปดาห์ โดยใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยการเดินที่มีความหนัก 50 - 60% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ใช้เวลา 30 - 45 นาที

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นผ่อนคลายร่างกาย จำนวน 8 - 10 ท่า ใช้เวลา 5 - 10 นาที

6. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจากเครื่องวัดองค์ประกอบของร่างกายหลังการออกกำลังกายตามโปรแกรมการออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ 8

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

7. ผู้วิจัยทำใบบันทึกประจำตัวผู้รับการทดลองเป็นรายบุคคลแล้วนำข้อมูลมาบันทึกรวมเพื่อนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: SD) ของดัชนีมวลกาย ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้อง และเปอร์เซ็นต์ไขมัน

2. ทดสอบเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ดัชนีมวลกาย ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้อง และเปอร์เซ็นต์ไขมันดัชนีมวลกาย ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ใช้การวิเคราะห์โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ทดสอบค่า “ที” (t - test) ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้ t - test independent เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม และใช้ t - test dependent เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

3. กำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นำเสนอข้อมูลในรูปตารางและความเรียง เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบลักษณะทางกายภาพของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย ค่าไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้องและค่าเปอร์เซ็นต์ไขมัน

ตัวแปร	รายการ	จำนวน (60 คน)	ร้อยละ
1. เพศ (คน)	ผู้ชาย	31	51.70
	ผู้หญิง	29	48.30
2. ค่าน้ำหนัก (กิโลกรัม)	82 ลงมา	29	48.30
	83 - 90	11	18.30
	91 - 98	7	11.70
	99 - 106	5	8.30
	107 ขึ้นไป	8	13.30
3. ค่าส่วนสูง (เซนติเมตร)	160 ลงมา	14	23.30
	161 - 165	12	20.00
	166 - 170	16	26.70
	171 - 175	10	16.70
	176 ขึ้นไป	8	13.30
4. ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม / ตารางเมตร)	23.0 – 24.9	5	8.30
	25.0 – 29.9	33	55.00
	30 ขึ้นไป	22	36.70
5. ค่าไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในช่องท้อง (กิโลกรัม)	1 - 9	29	48.30
	10 - 14	27	45.00
	15 - 59	4	6.70
6. ค่าเปอร์เซ็นต์ไขมัน (%)	21 - 25	14	23.30
	26 - 30	9	15.00
	31 - 35	9	15.00
	36 - 40	21	35.00
	41 ขึ้นไป	7	11.70

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

จากตารางที่ 1 ผู้มีภาวะน้ำหนักเกินเป็นเพศชาย ร้อยละ 51.70 และเพศหญิง ร้อยละ 48.30 ผู้มีภาวะน้ำหนักเกินมีน้ำหนักตัวน้อยกว่า 82 กิโลกรัม ร้อยละ 48.30 มีน้ำหนักตัว 83 - 90 กิโลกรัม ร้อยละ 18.30 มีน้ำหนักตัว 91 - 98 กิโลกรัม ร้อยละ 11.70 มีน้ำหนักตัว 99 - 106 กิโลกรัม ร้อยละ 8.30 และมีน้ำหนักตัวมากกว่า 107 กิโลกรัม ร้อยละ 13.30 ผู้มีภาวะน้ำหนักเกินมีส่วนสูง 160 เซนติเมตรลงมา ร้อยละ 23.30 มีส่วนสูง 161 - 165 เซนติเมตร ร้อยละ 20 มีส่วนสูง 166 - 170 เซนติเมตร ร้อยละ 26.70 มีส่วนสูง 171 - 175 เซนติเมตร ร้อยละ 16.70 และมีส่วนสูงตั้งแต่ 176 เซนติเมตรขึ้นไป มีร้อยละ 13.30 ผู้มีภาวะน้ำหนักเกินมีค่าดัชนีมวลกาย 23.0 – 24.90 กิโลกรัม / ตารางเมตร ร้อยละ 8.30 มีค่าดัชนีมวลกาย 25.0 – 29.9 กิโลกรัม / ตารางเมตร ร้อยละ 55 และมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 30 กิโลกรัม / ตารางเมตร ร้อยละ 36.70 ผู้มีภาวะน้ำหนักเกินมีค่าไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในช่องท้อง 1 – 9 กิโลกรัม ร้อยละ 48.30 มีค่าไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในช่องท้อง 10 – 14 กิโลกรัม ร้อยละ 45 และมีค่าไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในช่องท้อง 15 - 59 กิโลกรัม ร้อยละ 6.70 ผู้มีภาวะน้ำหนักเกินมีค่าเปอร์เซ็นต์ไขมัน 21 - 25 เปอร์เซ็นต์ ร้อยละ 23.30 มีค่าเปอร์เซ็นต์ไขมัน 26 - 30 เปอร์เซ็นต์ ร้อยละ 15 มีค่าเปอร์เซ็นต์ไขมัน 31 - 35 เปอร์เซ็นต์ ร้อยละ 15 มีค่าเปอร์เซ็นต์ไขมัน 36 - 40 เปอร์เซ็นต์ ร้อยละ 35 และมีค่าเปอร์เซ็นต์ไขมัน 41 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป ร้อยละ 11.70

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกาย ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้องและเปอร์เซ็นต์ไขมัน ระหว่างก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2

รายการ	กลุ่มตัวอย่าง	n (คน)	$\bar{x}$		S.D.		t	*p*
			ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง		
1. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	กลุ่มทดลองที่ 1	30	32.00	31.49	7.30	7.32	7.67	0.00*
	กลุ่มทดลองที่ 2	30	28.86	29.11	4.42	4.62	0.55	0.59
2. ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้อง (กิโลกรัม)	กลุ่มทดลองที่ 1	30	11.67	11.53	4.02	4.08	2.11	0.02*
	กลุ่มทดลองที่ 2	30	8.67	8.73	2.19	2.35	0.53	0.60
3. เปอร์เซ็นต์ไขมัน (เปอร์เซ็นต์)	กลุ่มทดลองที่ 1	30	32.19	31.50	9.85	9.82	4.91	0.00*
	กลุ่มทดลองที่ 2	30	35.38	35.54	5.21	5.24	0.54	0.60

*$p < .05$

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า

1. การเปรียบเทียบดัชนีมวลกายภายในกลุ่มทดลองที่ 1 ระหว่างก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ

2. การเปรียบเทียบไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้องภายในกลุ่มทดลองที่ 1 ระหว่างก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ

3. การเปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์ไขมันภายในกลุ่มทดลองที่ 1 ระหว่างก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบดัชนีมวลกาย ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้อง และเปอร์เซ็นต์ไขมันของผู้มีภาวะน้ำหนักเกิน ก่อนการฝึก ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2

รายการ	กลุ่มตัวอย่าง	n (คน)	ก่อนฝึก		t	*p*
			$\bar{x}$	S.D.		
1. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	กลุ่มทดลองที่ 1	30	32.00	7.30	2.02	0.10
	กลุ่มทดลองที่ 2	30	28.86	4.42		
2. ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้อง (กิโลกรัม)	กลุ่มทดลองที่ 1	30	11.67	4.02	3.59	0.09
	กลุ่มทดลองที่ 2	30	8.67	2.19		
3. เปอร์เซ็นต์ไขมัน (เปอร์เซ็นต์)	กลุ่มทดลองที่ 1	30	32.19	9.85	1.57	0.12
	กลุ่มทดลองที่ 2	30	35.38	5.21		

$p < .05$

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ค่าเฉลี่ยไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้อง และค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมันก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองที่ 1 ไม่แตกต่างกับกลุ่มทดลองที่ 2

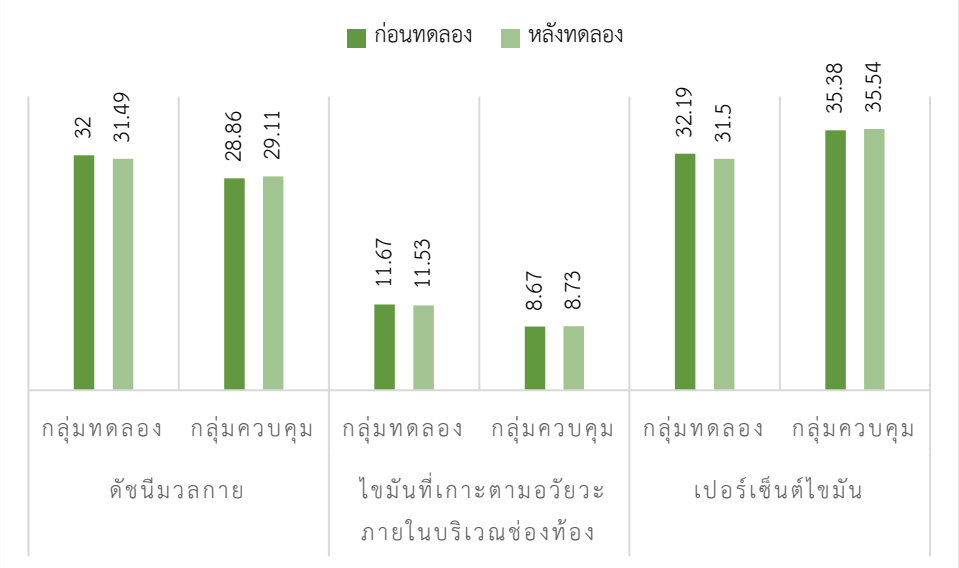
ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบดัชนีมวลกาย ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้อง และเปอร์เซ็นต์ไขมันของผู้มีภาวะน้ำหนักเกิน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2

รายการ	กลุ่มตัวอย่าง	n (คน)	หลังฝึก		t	*p*
			$\bar{x}$	S.D.		
1. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	กลุ่มทดลองที่ 1	30	31.49	7.32	1.50	0.14
	กลุ่มทดลองที่ 2	30	29.11	4.62		
2. ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้อง (กิโลกรัม)	กลุ่มทดลองที่ 1	30	11.53	4.08	3.26	0.00*
	กลุ่มทดลองที่ 2	30	8.73	2.35		
3. เปอร์เซ็นต์ไขมัน (เปอร์เซ็นต์)	กลุ่มทดลองที่ 1	30	31.50	9.82	1.98	0.03*
	กลุ่มทดลองที่ 2	30	35.54	5.24		

$p < .05$

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายหลังการฝึกของกลุ่มทดลองที่ 1 ไม่แตกต่างทางสถิติกับกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างไรก็ตามค่าเฉลี่ยไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้องหลังการฝึกของกลุ่มทดลองที่ 1 มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับกลุ่มทดลองที่ 2 และค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมันหลังการฝึกของกลุ่มทดลองที่ 1 มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับกลุ่มทดลองที่ 2

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]



ภาพที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้อง และเปอร์เซ็นต์ไขมัน ก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกายและแบบแอโรบิกที่มีต่อค่าดัชนีมวลกาย ค่าไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้อง และค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันของผู้มีภาวะน้ำหนักเกิน

จากสมมติฐานข้อ 1 ค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกาย ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้องและเปอร์เซ็นต์ไขมัน ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกายแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกาย ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้องและเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกายมีค่าน้อยกว่าก่อนการฝึกจริง ขณะที่กลุ่มทดลองที่ 2 ออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกาย ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้องและเปอร์เซ็นต์ไขมันหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกันทางสถิติจากก่อนฝึก เนื่องจากกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกายได้ออกกำลังกายตามผู้นำ จำนวน 10 - 15 ท่า ความหนักที่ 50 - 70% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ รวมเป็นเวลา 60 นาที โดยออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ จะเห็นได้ว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย คือ ชนิดของการออกกำลังกาย ความถี่ ความหนัก ความนานที่เหมาะสมและถูกต้องนั้น สามารถช่วยให้ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ไขมันบริเวณช่องท้อง และเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายมีค่าลดลงได้ สอดคล้องกับ ฆนัท ครุธกูล (Khanat Kruthkool, 2010) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมันส่วนเกิน (Fat Burn Exercise) ควรออกกำลังกายระดับปานกลาง หัวใจควรเต้น 60 - 70 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด อย่างน้อยประมาณ 30 - 60 นาทีต่อวัน อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ โดยเริ่มจากกิจกรรมหรือการออกกำลังกายทีละน้อยและเพิ่มจนถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (Charoen Krabuanrat, 2014) กล่าวว่า ถ้าต้องการลดหรือสลายไขมันเป็นจำนวนมากก็จำเป็นต้องเพิ่มระยะเวลาการทำงานของกล้ามเนื้อแบบใช้ออกซิเจนให้นานมากขึ้น เนื่องจากการสลายไขมันในร่างกายเพื่อใช้เป็นพลังงานในการเคลื่อนไหว จึงควรออกกำลังกายแบบต่อเนื่องในระดับเบาถึงปานกลาง

จากสมมุติฐานข้อ 2 เปรียบเทียบดัชนีมวลกาย ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้องและเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกายกับกลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์พบว่า ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้อง และเปอร์เซ็นต์

ไขมันหลังการฝึกของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกายมีค่าน้อยกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 ที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิก ส่วนดัชนีมวลกายหลังการฝึกของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกายกับกลุ่มทดลองที่ 2 ออกกำลังกายแบบแอโรบิกไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากในระหว่างการฝึกผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมเรื่องอาหาร การพักผ่อน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของกลุ่มตัวอย่างได้ ซึ่งอาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อกลุ่มตัวอย่าง อีกทั้งการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักตัวนี้ เป็นการฝึกแบบใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน ส่งผลให้มีการเพิ่มขึ้นของมวลกล้ามเนื้อ ซึ่งมวลกล้ามเนื้อนั้นมีน้ำหนักมากกว่าเนื้อเยื่อไขมัน แม้ว่าการฝึกจะทำให้ปริมาณไขมันในร่างกายลดลง แต่มวลกล้ามเนื้อกลับเพิ่มสูงขึ้นจึงไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อน้ำหนักตัวของร่างกาย ค่าดัชนีมวลกายจึงไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก สอดคล้องกับงานวิจัยของ เสาวลักษณ์ สุนทราลักษณ์ (Saowaluck Suntralak, 2008) โดยศึกษาผลของการฝึกออกกำลังกายแบบแอโรบิกและการฝึกออกกำลังกายแบบแอโรบิกพร้อมกับการใช้แรงต้าน ที่มีต่อการเผาผลาญพลังงาน สุขสมรรถนะและการไหลเวียนของเลือดชั้นผิวหนัง ในหญิงน้ำหนักปกติและหญิงน้ำหนักเกิน พบว่าการเผาผลาญพลังงานของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกพร้อมกับการใช้แรงต้าน มีค่าสูงกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก กลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกพร้อมกับการใช้แรงต้าน มีเปอร์เซ็นต์ไขมันลดลงและเปอร์เซ็นต์มวลที่ปราศจากไขมันเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มการฝึกออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในกลุ่มน้ำหนักปกติและกลุ่มน้ำหนักเกิน ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการใช้แรงต้านควบคู่ไปกับการออกกำลังกายสามารถเพิ่มการเผาผลาญพลังงานได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อดิเทพ มโนนะที (Adithep Manonatee, 2015) ได้ทำการศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านเพื่อลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินพบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันหลังการทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกาย จึงควรมีการส่งเสริมให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้ร่างกายเกิดการพัฒนาไขมันในร่างกายลดลง กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและมีสุขภาพร่างกายที่ดีได้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการวิจัยพบว่า ค่าดัชนีมวลกาย ค่าไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้อง และค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันของผู้มีภาวะน้ำหนักเกิน เป็นไปตามสมมุติฐานคือทำให้ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในบริเวณช่องท้อง และเปอร์เซ็นต์ไขมันลดลงหลังการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกาย 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยจึงเสนอแนะ ให้ออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกายอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอเพื่อผลที่ดีในระยะยาว เพราะการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกายนี้มีผลต่อมวลกล้ามเนื้อ และสามารถออกกำลังกายได้โดยไม่มีข้อจำกัดเรื่องอุปกรณ์และสถานที่ จึงเหมาะสมกับบุคคลทุกคน

References

Adithep Manonatee. (2015). *Effects of physical education activities management using a bodyweight resistance exercise program on weight loss and body fat percentage of overweight students at lower secondary school level* (Master's thesis), Chulalongkorn University. Retrieved from http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/51314

Charoen Krabuanrat. (2014). *Sports Coaching Science*. Bangkok: Sinthana Copy Co. Center

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

Chuenruetai Kanchanachitra. (2014). *Thai health 2014*. Nakhon Pathom: Institute for Population and Social Research Mahidol University.

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale NJ: Lawrence Erlbaum.

Department of Health. (2015). *Guidelines for preventing obesity in children*. Nonthaburi: Office of Printing Works Veterans Relief Organization.

Khanat Kruthkool. (2010). *Operation through the crisis, conquer fat, conquer belly* (Revised Edition). Bangkok: Sukhumvit Media Marketing Company.

Narasak Panboot, Thanach Kanokthet, Somchai Chadsri, & Narongsak Noosorn. (2011). The effect of narcotic defensive program on life skill among group of risks 1st year students in secondary school, Sukhothai province. *Journal of Nursing and Health Sciences, 4*(2), 82 - 90.

National Statistical Office (2019). *Survey of Social, Cultural and Mental Health 2018.* Bangkok: National Statistical Office.

Natthanan Samphet (2013). *Effect of pilates exercise and aerobic exercise on abdominal visceral fat in obese woman* (Master's thesis), Kasetsart University. Retrieved from http://researchconference.kps.ku.ac.th/article_9/pdf/o_sci_ sport02.pdf

Network of Thai people without belly Royal College of Physicians of Thailand. (2015). *Guidelines for caring for overweight and obese people*. Bangkok: Moh-Chao-Ban Publishing House.

Prem phimai. (2019). *Effects of body weight training on health related physical fitness of overweight woman* (Master's thesis), Mahasarakham University. Retrieved from http://202.28.34.124/dspace/bitstream/123456789/451/1/ 57010582004.pdf

Piyawat Ketwongsa. (2020). *Manual physical activity at home.* Nakhonpathom: Sahamit Printing and Publishing.

Saowaluck Suntralak. (2008). *Comparison of the effects of aerobic exercise training and aerobic exercise training with the use of resistance on energy metabolism and performance of overweight women* (Master's thesis), Chulalongkorn University. Retrieved from http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/15639

Siwarak Kitchanapaiboon. (2013). Incorrect weight loss behavior of Thai adolescents and young people. *Journal of Nursing*. 39(4), 179-190.

Somsak Thinkhajee, & Poonsak Poomwiset. (2012). *Weight loss behavior of undergraduate students Nonthaburi*. Nonthaburi: Ratchaphruek College.

Suthida Kaewtha, Panuwat Khamwangsanga, & Attakiat Kanjanapibulwong. (2020). *Situation report of NCDs, diabetes, high blood pressure and related factors 2019*. Bangkok: Aksorn Graphic and Design Publishing.

ISSN 2673 0952 (Print)

ISSN 2697 5793 (Online)

Wichai Ekplakorn. (2017). *Thai people's health survey report by physical examination 5th 2014.* Nonthaburi: Health Systems Research Institute.

Received: June, 7, 2021

Revised: November, 12, 2021

Accepted: November, 17, 2021

Academic Journal of Thailand National Sports University

แนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร

กฤศนพัชญ์ บุญช่วย
วิทยาลัยการท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการท่องเที่ยวและความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร และเสนอแนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยในเชิงสำรวจ จากการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามจำนวน 400 ชุด โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence: IOC) โดยแบบสอบถามมีค่าดัชนีความสอดคล้องแต่ละข้อมากกว่า 0.50 แบบสอบถามนี้จึงสามารถใช้งานได้ โดยค่าความเชื่อถือเท่ากับ 0.81 ผู้วิจัยใช้กระบวนการเพื่ออธิบายถึงการศึกษาทางด้านพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ และการวิจัยเชิงพรรณนา นำมาวิเคราะห์โดยใช้ค่าร้อยละและเทียบเคียงกับข้อมูลเชิงคุณภาพจากเวทีสนทนาเพื่อหาข้อสรุป

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า พฤติกรรมการท่องเที่ยวและความต้องการกิจกรรมนันทนาการ กลุ่มตัวอย่างต่อการกำหนดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.44) เมื่อพิจารณาจำแนกการตอบแบบสอบถามกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย 10 กิจกรรม กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ กิจกรรมท่องเที่ยวธรรมชาติ (ค่าเฉลี่ย = 4.55) รองลงมา คือ กิจกรรมการวิ่งออกกำลังกายและกิจกรรมโยคะ (ค่าเฉลี่ย = 4.54) เท่ากัน กิจกรรมท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม (ค่าเฉลี่ย = 4.53) กิจกรรมรำวง / เต้นรำ (ค่าเฉลี่ย = 4.50) หมากรุก (ค่าเฉลี่ย = 4.44) กิจกรรมด้านสุขภาพ (ค่าเฉลี่ย = 4.35) กิจกรรมการจัดดอกไม้สำหรับผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.34) กิจกรรมการจัดสัมมนาสำหรับผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.31) และน้อยสุดเป็นกิจกรรมมวยเจ๊ก (ค่าเฉลี่ย = 3.29) พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็นด้านการดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งหมด 10 กิจกรรม ภาพรวมทั้งหมด (ค่าเฉลี่ย = 4.43) อยู่ในระดับ เห็นด้วยมากที่สุด

แนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุ เริ่มจากการพัฒนาหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและมีส่วนรับผิดชอบผู้สูงอายุ ควรมีการกำหนดนโยบายที่เป็นรูปธรรมที่จะสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ และควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพิ่มเติมในเรื่องของนโยบายการพัฒนาการจัดกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุ ที่มีความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ความต้องการ บริบทและสถานการณ์ในปัจจุบัน โดยให้ความสำคัญกับเรื่องของการส่งเสริมการดูแลการป้องกันสุขภาพของผู้สูงอายุในระยะยาวต่อไป

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ; การท่องเที่ยว; กิจกรรมนันทนาการ

Corresponding Author: นายกฤศนพัชญ์ บุญช่วย สาขาวิชาการจัดการการท่องเที่ยว วิทยาลัยการท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยศรีปทุม Email: Krissanabhat.bo@spu.ac.th

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

GUIDELINES DEVELOPING RECREATION ACTIVITY AND TOURISM OF THE ELDERLY IN SAMUT SAKHON PROVINCE

Krissanabhat Boonchuay
College of Tourism and Hospitality Industry, Sripatum University

Abstract

This research aimed to study tourism behavior and needs of recreational activities of the elderly in Samut Sakhon Province and to propose guidelines for the development of recreational activities and tourism for the elderly in Samut Sakhon Province. This research was a survey study from collecting data from 400 copies of questionnaires. By using the Coefficient of search (Index of Item Objective Congruence: IOC), the Questionnaire has a consistency index of more than 0.50 in order to be able to use this query, with a reliability of 0.81. The researcher used the process to explain the behavioral study of the elderly participation in recreational activities in Samut Sakhon Province by using the interview method and descriptive research. The data were analyzed using percentages and compared with qualitative data from a forum to draw conclusions.

The results of the research could be concluded that the sample expressed their opinions towards the method of determining recreational activities to promote tourism for the elderly in Samut Sakhon Province overall was at the highest level (mean = 4.44). When considering questionnaires classification, recreational activities consisted of 10 activities. The activities with the highest average were natural tourism activities (mean = 4.55). The following activities were jogging and yoga (mean = 4.54), which were equal, cultural tourism (mean = 4.53), Thai folk dance / dance (mean = 4.50), chess (mean = 4.44), health activities (mean = 4.35), flower arrangement activities for the elderly (mean = 4.34), seminars for the elderly (mean = 4.31), and the lowest were boxing activities (mean = 3.29). It was found that the sample group expressed their opinions on the implementation of a format of recreation activities to promote tourism for the elderly in all 10 activities. The overall result (mean = 4.43) was at the highest level of agreement.

Guidelines for Developing Recreation Activity and Tourism of the Elderly begin with the development of related agencies responsible for the elderly. There should be a concrete policy to support the organization of recreational activities for the elderly, and further action should be taken in regards to the policy of developing recreational activities and tourism for the elderly that were suitable for their physical condition, needs, context, and current situation, with further emphasis on the promotion, care, and prevention of long-term health of the elderly.

Keywords: Elderly, Tourism, Recreation activity

Corresponding Author: Krissanabhat Boonchuay, Tourism Management Department, College of Tourism and Hospitality Industry, Sripatum University Email: Krissanabhat.bo@spu.ac.th

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

บทนำ

การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วของประเทศไทยในช่วง 10 ปี ที่ผ่านมาพบว่า มีการคาดประมาณจำนวนประชากรผู้สูงอายุใน ปี พ.ศ. 2569 ว่าจะมีจำนวนมากถึง 17.8 ล้านคน หรือร้อยละ 25 ของประชากรทั้งประเทศ (National Statistical Office, 2018) โดยแสดงให้เห็นว่าในปัจจุบันและอนาคตอันใกล้ ผู้สูงอายุจะกลายเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศ อันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และเทคโนโลยี มีผลทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวมากยิ่งขึ้น

เมื่อมนุษย์ก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ หลายสิ่งหลายอย่างก็เริ่มเสื่อมถอยลง ทั้งความเสื่อมของร่างกายการลดบทบาททางสังคม แต่คงมีสิ่งหนึ่งที่เพิ่มขึ้น นั่นคือ เวลาว่าง (Free time) โดย สมบัติ กาญจนกิจ ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า เวลาว่าง คือ สัดส่วนที่เวลาของบุคคลไม่ได้ใช้เวลาในการทำงาน เป็นการเลือกอย่างอิสระไม่ว่าจะทำงานหรือไม่ก็ตาม เข้าร่วมกิจกรรม เวลาว่างใช้รูปแบบต่าง ๆ เพื่อที่ส่งเสริมความต้องการข้องบุคคลเพื่อให้คุณค่าทางจิตใจ ผ่อนคลายความเครียดตึงเครียด พึงพอใจ ช่วยให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุข (Sombat Karnjanakit, 1992) สภาพสังคมในปัจจุบัน คนหนุ่มสาวจำเป็นต้องออกไปทำงาน ประกอบสัมมาอาชีพ ส่วนคน วัยเกษียณมักจะมีชีวิตเงียบเหงา เนื่องจากมีเวลาว่าง ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยว จึงเป็นคำตอบให้กับผู้สูงอายุได้อย่างดีทีเดียว กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำในช่วงเวลาว่าง เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความผ่อนคลาย และพัฒนาร่างกาย ให้มีความสดชื่นและให้ผู้สูงอายุมีความตื่นตัวอยู่เสมอ

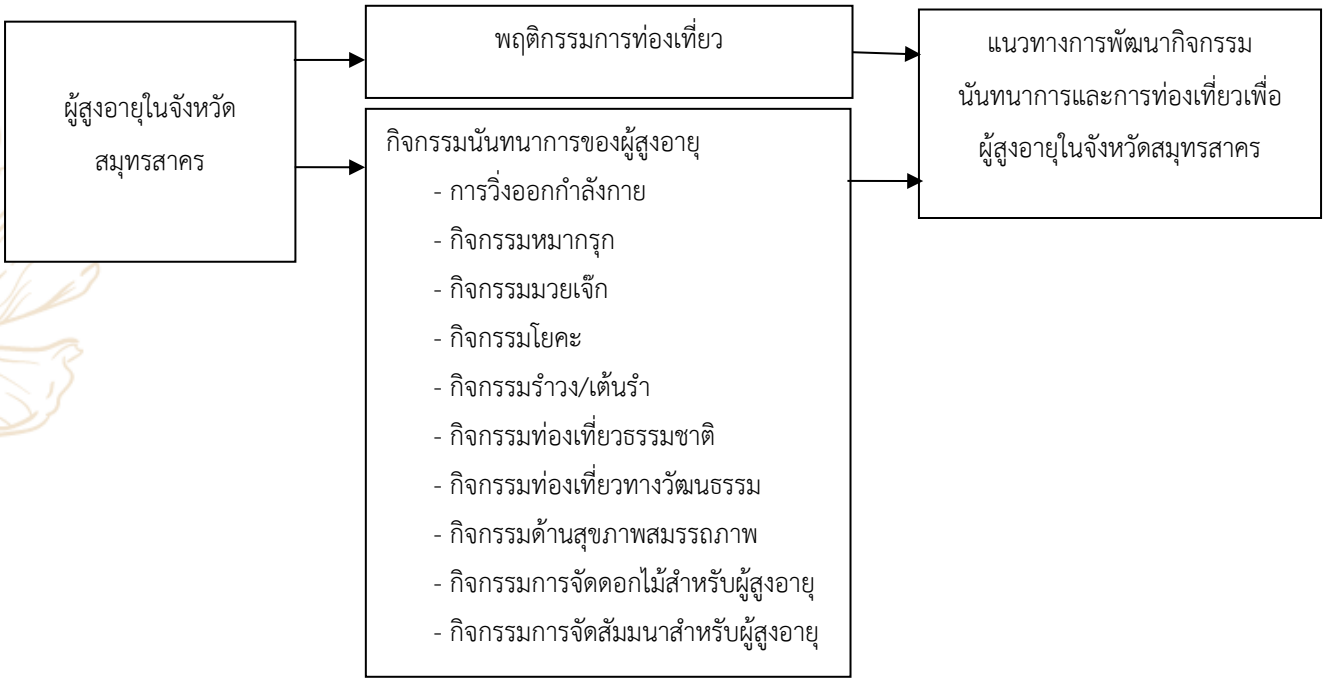
สืบเนื่องบทนำข้างต้น จากการที่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาครพบว่า ผู้สูงอายุในเขตจังหวัดสมุทรสาคร มีความต้องการให้จัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทการส่งเสริมการท่องเที่ยว และกิจกรรมภายในชุมชน เพื่อเพิ่มแรงจูงใจและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุหันมาทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ หัวหน้าชุมชนจะต้องมีการกำหนดแผนและนโยบาย การ จัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุให้ชัดเจนและควรทำอย่างต่อเนื่อง พัฒนาและปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานหรือสิ่งอำนวยความสะดวกรวมถึงบริการต่าง ๆ ให้มีความพร้อมที่จะรองรับสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ศูนย์บริการนักท่องเที่ยว การปรับปรุงแหล่งท่องเที่ยวสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ การจัดโปรแกรมแบบ Slow Tourism ที่เป็นการท่องเที่ยวในลักษณะที่ไม่เร่งรีบ เรียบง่าย ใกล้ชิดธรรมชาติ ปลอดมลพิษ ไม่สร้างมลพิษ เน้นอาหารสะอาดเพื่อสุขภาพ การเตรียมความพร้อมบริการด้านความปลอดภัย จัดให้มีเจ้าหน้าที่นำเที่ยวที่มีความรู้ด้านการปฐมพยาบาล จัดเตรียมพาหนะเดินทางที่เน้นการขึ้นลงสะดวก (พื้นไม่สูง ประตูกว้าง เป็นต้น) ตลอดจนเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น บริการรับส่งจากสนามบิน การดูแลยกกระเป๋า รวมถึงบริการตรวจร่างกายในโรงพยาบาล และกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เป็นต้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการท่องเที่ยวและความต้องการในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุเทศบาลนครสมุทรสาคร อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร
2. เสนอแนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุเป็นการกระทำกิจกรรมยามว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อความบันเทิง โดยอาจกระทำคนเดียวหรือเป็นหมู่คณะก็ได้ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเหตุที่ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของระบบการทำงานในร่างกาย ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการที่จะจัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ จึงควรคำนึงถึงการให้โอกาสผู้สูงอายุมีส่วนร่วมให้มากที่สุด เพื่อช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา และยืดอายุการเจ็บป่วยออกไป (Pornchulee Nilvises, 2007) และด้วยสถานการณ์โลกปัจจุบันกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว จึงมีนักวิชาการทำการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องผู้สูงอายุไว้อย่างหลากหลาย โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

อรรถพล เกิดอรุณสุขศรี (Athaphon Kerdaunsuksri, 2017) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ บนพื้นฐานของปัจจัยส่วนบุคคลและแรงสนับสนุนทางสังคม การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ศึกษาจากประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่เป็นสมาชิกและร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลราชพิพัฒน์ จำนวน 247 คน ตั้งแต่ 1 มี.ค. 2560 ถึง 1 ก.ค. 2560 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ความตรงเชิงเนื้อหา และความเชื่อมั่นของเครื่องมือมากกว่า 0.70 ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม และแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยโดยใช้สถิติสหสัมพันธ์พอยท์ไบซีเรียล (point biserial correlation coefficient)

กมลพัชร วิสุทธิภักดี และสิทธิ์ ธีรสรณ์ (Kamonphat Visuttipukdee, & Sid Terason, 2021) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาตัวชี้วัดความสำเร็จของการบริหารจัดการศูนย์ดูแลผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความพึงพอใจของการบริหารจัดการศูนย์บริการผู้สูงอายุ และพัฒนาตัวชี้วัดความสำเร็จของการบริหารจัดการศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยผลการวิจัยพบว่า

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

ตัวชี้วัดผลงานความสำเร็จในการสร้างความพึงพอใจของผู้ใช้บริการ ลำดับที่ 1 คือ สัมพันธภาพปฏิสัมพันธ์ที่ดีของผู้ที่เกี่ยวข้องในศูนย์ผู้สูงอายุ เชื่อมโยงกับทฤษฎีความพึงพอใจ ได้แก่ มิติที่ 1 ความเป็นรูปธรรมของการบริการ มิติที่ 2 ความเชื่อถือไว้วางใจได้ มิติที่ 3 การตอบสนองต่อลูกค้า มิติที่ 4 การให้ความเชื่อมั่นต่อลูกค้า มิติที่ 5 การรู้จักและเข้าใจลูกค้า และทฤษฎีการบริหารจัดการ 5M โดยความเชื่อมั่นของผู้สูงอายุต่อการให้บริการด้านทรัพยากรบุคคล การบริหารจัดการที่เป็นระบบ มีผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้สูงอายุการเงินที่มีความมั่นคงเป็นลำดับที่ 2 และเทคโนโลยีการสื่อสารการตลาดที่ทันสมัยในการบริการด้านกิจกรรมต่าง ๆ ที่สร้างความพึงพอใจเป็นลำดับที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เพื่ออธิบายถึงการศึกษาทางด้านพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ (Interview Guide) และการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลนครสมุทรสาคร อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร โดยใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 400 คน โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งในจังหวัดสมุทรสาคร มีการสำรวจจากสำนักงานสถิติจังหวัดสมุทรสาครพบว่า จำนวนประชากรในเขตพื้นที่จังหวัดสมุทรสาคร ในปี พ.ศ. 2563 มีประชากรรวมทั้งสิ้น 586,199 คน จำนวนประชากรชาย 282,723 คน และจำนวนประชากรหญิง 303,476 คน ด้านข้อมูลประชากรผู้สูงอายุจากสำนักงานสถิติจังหวัดสมุทรสาคร ปี พ.ศ. 2563 มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ประชากรชาย 39,865 คน ประชากรหญิง 52,274 คน รวมทั้งสิ้น 92,139 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่

1. แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นแบบมาตรประมาณค่า (rating scale) ตามแบบของลิเคิร์ท (Likert's scale) มี 5 ระดับ เรียงจากน้อยไปหามาก ซึ่งสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเนื้อหาจากข้อมูลทฤษฎี หนังสือเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำมาประยุกต์ปรับให้เข้ากับการศึกษาการวิจัยเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม (Questionnaire) โดยมีการตรวจสอบความถูกต้องจากอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งแบบสอบถามมีลักษณะถามแบบให้เลือกตอบ (Structured question) และคำถามปลายปิด (Close - Ended Questionnaire)

2. การสัมภาษณ์เพื่อให้ได้รับรู้ข้อมูลที่เชิงลึก และรับรู้ถึงทัศนคติของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ทำให้ให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและน่าเชื่อได้

3. การจัดเวทีสนทนากลุ่ม (Focus group interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อทำกตรวจสอบและเพิ่มเติมข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม สรุปข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุของจังหวัดสมุทรสาครข้อมูลจากแบบสอบถามนำมาประมวลผลโดยใช้สถิติอย่างง่าย โดยหาค่าความถี่และค่าร้อยละ และจัดลำดับความสำคัญ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

นำข้อมูลมาสร้างแบบสอบถาม และให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถาม โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence: IOC) โดยแบบสอบถามมีค่าดรรชนีความสอดคล้องแต่ละข้อมากกว่า 0.50 แบบสอบถามนี้จึงสามารถใช้งานได้ โดยค่าความเชื่อถือเท่ากับ 0.81

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้น ที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุ และอาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ในเขตอำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร และได้จัดทำแบบสอบถามเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวและนันทนาการ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกผ่อนคลาย และมีความสุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม และได้มีการจัดเวทีสนทนากลุ่ม (Focus group interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อทำการตรวจสอบและเพิ่มเติมข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม สรุปข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุของจังหวัดสมุทรสาคร

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนาในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบไปด้วย ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

สรุปผลการวิจัย และอภิปรายผล

ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบ

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุ 60 – 65 ปี สถานภาพสมรส การศึกษาระดับประถมศึกษา มีรายได้เฉลี่ย 3,001 – 4,000 บาทขึ้นไป ไม่มีโรคประจำตัว มีคนช่วยเหลือบ้างบางครั้ง ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มแอลกอฮอล์

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า พฤติกรรมการท่องเที่ยวและความต้องการกิจกรรมนันทนาการกลุ่มตัวอย่างต่อการกำหนดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.44) เมื่อพิจารณาจำแนกการตอบแบบสอบถามกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย 10 กิจกรรม กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ กิจกรรมท่องเที่ยวธรรมชาติ (ค่าเฉลี่ย = 4.55) รองลงมา คือ กิจกรรมการวิ่งออกกำลังกายและกิจกรรมโยคะ (ค่าเฉลี่ย = 4.54) เท่ากัน และกิจกรรมท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม (ค่าเฉลี่ย = 4.53) และกิจกรรมรำวง/เต้นรำ (ค่าเฉลี่ย = 4.50) และหมากรุก (ค่าเฉลี่ย = 4.44) และกิจกรรมด้านสุขภาพ (ค่าเฉลี่ย = 4.35) และกิจกรรมการจัดดอกไม้สำหรับผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.34) และกิจกรรมการจัดสัมมนาสำหรับผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.31) และน้อยสุดเป็นกิจกรรมมวยเจ๊ก (ค่าเฉลี่ย = 3.29) พบว่ากลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็นด้านการดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งหมด 10 กิจกรรม ภาพรวมทั้งหมด (ค่าเฉลี่ย = 4.43) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด

ตารางที่ 1 วิธีกำหนดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ

ลำดับที่	กิจกรรมนันทนาการ	mean	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1.	การวิ่งออกกำลังกาย	4.54	0.62	เห็นด้วยมากที่สุด
2.	หมากรุก	4.44	0.76	เห็นด้วยมากที่สุด
3.	มวยเจ๊ก	4.29	0.75	เห็นด้วยมากที่สุด
4.	โยคะ	4.54	0.58	เห็นด้วยมากที่สุด
5.	รำวง/เต้นรำ	4.50	0.65	เห็นด้วยมากที่สุด
6.	ท่องเที่ยวธรรมชาติ	4.55	0.64	เห็นด้วยมากที่สุด
7.	ท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม	4.53	0.62	เห็นด้วยมากที่สุด
8.	กิจกรรมด้านสุขภาพ	4.35	0.69	เห็นด้วยมากที่สุด
9.	กิจกรรมการจัดดอกไม้สำหรับผู้สูงอายุ	4.34	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด
10.	กิจกรรมการจัดสัมมนาสำหรับผู้สูงอายุ	4.31	0.73	เห็นด้วยมากที่สุด
	รวม	4.44	0.06	เห็นด้วยมากที่สุด

ส่วนที่ 3 ผลวิเคราะห์รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร

ขั้นตอนการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

ลำดับที่ 1 ขั้นตอนที่กลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจมากที่สุด คือ การเปิดหลักสูตรฝึกอบรม (ค่าเฉลี่ย = 4.71) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด ผู้สูงอายุมีความประทับใจมากในการเข้าร่วมกิจกรรม เพราะมีความหลากหลายของกิจกรรมและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนั้นได้ท่องเที่ยวในรูปแบบที่เหมาะสมและตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

ลำดับที่ 2 การนำอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่มีการคัดกรองอย่างดีและมีคุณภาพเหมาะสมกับการนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.54) อยู่ในระดับที่เห็นด้วยมากที่สุด

ลำดับที่ 3 ความพึงพอใจในการเลือกสถานที่ฝึกอบรม (ค่าเฉลี่ย = 4.52) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด จากแบบสอบถามผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจมากในการเลือกใช้สถานที่ เพื่อดำเนินกิจกรรม เพราะสถานที่ที่จัดนั้นมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย มีอากาศถ่ายเท อีกทั้งภายในและภายนอกบริเวณมีสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อผู้สูงอายุโดยเฉพาะ

ลำดับที่ 4 ให้คำแนะนำและชี้แนะแนวทางให้กับผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.46) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด ผู้สูงอายุได้รับฟังคำแนะนำและสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพ และการใช้ชีวิตในประจำวันได้เป็นอย่างดี

ลำดับที่ 5 ด้านความสะดวกสบายระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม (ค่าเฉลี่ย = 4.44) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด กิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมนั้นมีสิ่งอำนวยความสะดวกตลอดทั้งก่อนเริ่มกิจกรรมและสิ้นสุดกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุได้รับความสะดวกสบายระหว่างดำเนินกิจกรรม เพื่อสร้างความประทับใจให้ผู้สูงอายุ

ลำดับที่ 6 วิธีการดำเนินกิจกรรมและเวลาที่ใช้อย่างเหมาะสม (ค่าเฉลี่ย = 4.40) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด กลุ่มตัวอย่างได้ให้ความคิดเห็นในขั้นตอนและวิธีการดำเนินกิจกรรมว่ามีความประทับใจ และเลือกสรรค์เวลาได้อย่างเหมาะสมและมีกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพรวมถึงทำให้มีโอกาสรับรู้สิ่งใหม่ ๆ จากประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรม

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ลำดับที่ 7 ผู้สูงอายุมีความสนใจระดับใดในขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรมกิจกรรม (ค่าเฉลี่ย = 4.34) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด จากการตอบกลับแบบสอบถามก็ได้ลงความคิดเห็นว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเห็นด้วยอย่างยิ่งในขั้นตอนการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ

ลำดับที่ 8 กิจกรรมที่ได้นำเสนอขึ้นมานั้นผู้สูงอายุสามารถเข้าใจง่ายและได้รับความรู้ที่หลากหลาย (ค่าเฉลี่ย = 4.30) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน

ลำดับที่ 9 คำถามและกิจกรรมที่จัดขึ้นนั้นผู้ดำเนินการได้รับการสนับสนุนจากผู้สูงอายุที่ให้ความสนใจเพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุนั้นได้คิดวิเคราะห์และสามารถพูดคุยถึงความต้องการได้เป็นอย่างดี (ค่าเฉลี่ย = 4.24) อยู่ในระดับมากที่สุด

ลำดับที่ 10 กิจกรรมที่ได้นำเสนอขึ้นมาเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจเป็นอย่างดี (ค่าเฉลี่ย = 4.24) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด ซึ่งผู้สูงอายุได้ให้ความสนใจกับทุกกิจกรรมที่ได้จัดขึ้น และเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้วิจัยได้รับรู้ถึงความต้องการความรู้สึกที่แท้จริงของผู้สูงอายุว่ามีความต้องการอย่างไร หากมีการจัดกิจกรรมและเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวให้กับผู้สูงอายุให้เกิดการผ่อนคลายและมีความในการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

ตารางที่ 2 วิธีการดำเนินการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ

ลำดับที่	กิจกรรมนันทนาการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1.	การเปิดหลักสูตรฝึกอบรม	4.71	1.54	มากที่สุด
2.	ความพึงพอใจในการเลือกสถานที่ฝึกอบรม	4.52	0.62	มากที่สุด
3.	วิธีการดำเนินกิจกรรมและเวลาที่ใช้อย่างเหมาะสม	4.40	0.68	มากที่สุด
4.	กิจกรรมที่ได้นำเสนอขึ้นมาเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจเป็นอย่างดี	4.30	0.75	มากที่สุด
5.	กิจกรรมที่ได้นำเสนอขึ้นมานั้นผู้สูงอายุสามารถเข้าใจง่ายและได้รับความรู้ที่หลากหลาย	4.24	0.77	มากที่สุด
6.	คำถามและกิจกรรมที่จัดขึ้นนั้นผู้ดำเนินการได้รับการสนับสนุนจากผู้สูงอายุที่ให้ความสนใจเพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุนั้นได้คิดวิเคราะห์และสามารถพูดคุยถึงความต้องการได้เป็นอย่างดี	4.24	0.75	มากที่สุด
7.	อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.54	0.69	มากที่สุด
8.	ให้คำแนะนำและชี้แนะแนวทางให้กับผู้สูงอายุ	4.46	0.65	มากที่สุด
9.	ด้านความสะดวกสบายระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม	4.44	0.69	มากที่สุด
10.	ผู้สูงอายุมีความสนใจในระดับใดของขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรมกิจกรรม	4.34	0.72	มากที่สุด
	รวม	**4.43**	**0.27**	**มากที่สุด**

การอภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ผู้วิจัยสามารถนำผลการศึกษามาสรุปและอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุ 60 – 65 ปี สถานภาพสมรส การศึกษาระดับประถมศึกษา มีรายได้เฉลี่ย 3,001 – 4,000 บาทขึ้นไป ไม่มีโรคประจำตัว มีคนช่วยเหลือบ้างบางครั้ง ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งสอดคล้องกับ สุทธิพงศ์ บุญผดุง (Suttipong Boonphadung, 2011) ได้วิจัยศึกษาเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศชาย โดยผู้สูงอายุเพศชายมีอายุ 60 - 63 ปี และมีระดับการศึกษาประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาเป็นส่วนมาก ผู้สูงอายุ

ส่วนใหญ่มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว มิตรสหาย และเพื่อนบ้าน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนในครอบครัว มีการพบปะหรือร่วมกิจกรรมนันทนาการกับมิตรสหายและเพื่อนบ้าน

2. การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ผู้สูงอายุเป็นการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพเพื่อสร้างและพัฒนาบริการทางด้านนันทนาการที่มีการพัฒนารูปแบบให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการสามารถส่งเสริมพฤติกรรม ความเจริญงอกงามของบุคคลตามความสนใจและความต้องการของบุคคล (Sombat Karnjanakit, 1992) และยังสอดคล้องกับที่สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ (Suvimol Tangsujjapoj, 2010) ที่กล่าวถึง ความสำเร็จของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตที่สามารถดัดแปลงไปสู่ระดับการมีทักษะ ความสามารถ และดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ทำให้มีอารมณ์ของการเติมเต็มต่อชีวิต ปัจจัยหลักของความสำเร็จนี้ก็คือ ยังคงเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ทางสังคม และการรับรู้ผู้สูงอายุต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพราะมีเวลาว่างมากขึ้นและการที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่การปรับตัวในสังคม และการพัฒนากิจกรรมจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตัวเองเป็นการใช้ ศักยภาพในตัวเองทำให้ผู้สูงอายุยอมรับพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิตได้จึงเป็นการทำ ตามทฤษฎีการสูงอายุวิทยา (Engagement Theory) ซึ่งเชื่อว่าการให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่อไปอย่าง ปกติจะช่วยชะลอความเสื่อมทางด้านร่างกายจิตใจและสังคมลงได้การทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อนวัยเดียวกันได้พูดคุยแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นซึ่งกันและกันมีความสุขได้ แสดงออกลดความเหงาได้ผ่อนคลายความเครียดมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจจะรู้สึกว่าตัวเองมีค่ามีประโยชน์ตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมจะมีความรู้สึกเบื่อหน่ายหดหู่จิตใจจะเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว (Peerapong Boonsiri, 1999) โดยความสำเร็จในการบริหารงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุนั้น มีปัจจัยประกอบหลายด้านไม่ว่าจะเป็นองค์กรที่รับผิดชอบการดำเนินการการจัดโครงการ ซึ่งสอดคล้องกับที่อินทิรา สำเนียงดี (Indira Sumnungdee, 2010) ที่ได้ศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับบุคลากรขององค์กรพบว่า ผู้วางโครงการนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้ผู้มีประสบการณ์และทำงานที่เกี่ยวข้องเป็นผู้บริหารระดับสูงขององค์กรหรือเป็นตัวแทนจากฝ่ายต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องอีกทั้งบุคลากรในการดำเนินงานการจัดกิจกรรมนันทนาการควรให้ความสำคัญทั้งในเรื่องของการสรรหาเจ้าหน้าที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ต้องมีความเหมาะสมตามการใช้งานการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีคุณสมบัติครบถ้วน มีประสบการณ์ด้านงานการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุมีบุคลิกลักษณะ มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ สามารถนำองค์กรให้ประสบความสำเร็จได้ ฯลฯ

3. ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการศึกษาแนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจโดยภาพรวมอยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านโปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมา คือ ด้านสถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการด้านเนื้อหาของหลักสูตร ด้านบุคลากร ในการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ และด้านวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุมีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพราะมีเวลาว่างมากขึ้นและการที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เกิดการเปลี่ยนบทบาทใหม่ การปรับตัวในสังคมและการพัฒนากิจกรรมจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตัวเองเป็นการใช้ศักยภาพในตัวเองทำให้ผู้สูงอายุยอมรับพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิตได้จึงเป็นการทำตามทฤษฎีการสูงอายุวิทยา (Engagement Theory) ซึ่งเชื่อว่าการให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่อไปอย่างปกติจะช่วยชะลอความเสื่อมทางด้านร่างกายจิตใจและสังคมลงได้การทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อนวัยเดียวกัน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันมีความสุข ได้แสดงออก ลดความเหงา ได้ผ่อนคลายความเครียด มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จะรู้สึกว่าตัวเอง

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

มีค่ามีประโยชน์ ซึ่งตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรม จะมีความรู้สึกเบื่อหน่าย หดหู่ จิตใจจะเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว (Peerapong Boonsiri, 1999)

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะและข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป ดังนี้

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและมีส่วนรับผิดชอบผู้สูงอายุ ควรมีการกำหนดนโยบายที่เป็นรูปธรรมที่จะสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ และควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

2. เพิ่มเติมในเรื่องของนโยบายการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ ที่มีความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ความต้องการ บริบทและสถานการณ์ในปัจจุบัน โดยให้ความสำคัญกับเรื่องของการส่งเสริมการดูแล การป้องกันสุขภาพของผู้สูงอายุในระยะยาวต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรมีการทำวิจัยเพิ่มเติมบูรณาการการทำงานของกรมกิจการผู้สูงอายุร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนเพื่อให้กลไกขับเคลื่อนเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุได้หลายมิติเกิดความต่อเนื่องและมีผลลัพธ์ที่ชัดเจนมากขึ้น

2. ควรมีการเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุต่างชาติเพิ่มเติมในครั้งต่อไป เนื่องจากพื้นที่จังหวัดสมุทรสาครเป็นจังหวัดที่มีแรงงานข้ามชาติมากที่สุดเป็นอันดับ 2 รองจากกรุงเทพมหานคร (Foreign Workers Administration Office, 2020)

References

Athaphon Kerdaunsuksri. (2017). *A Study of Self - Care Behaviors in Older Adults at the Elderly Club of Ratchaphiphat Hospital, on the Foundations of Personal and Social Support Factors*. Medical Service Department of the Bangkok Metropolitan Administration, Ratchaphiphat Hospital.

Foreign Workers Administration Office. (2020). *Number of foreigners allowed to work in Thailand includes all sections.* Retrieved from https://www.prachachat.net/csr-hr/news-579770

Indira Sumnungdee. (2010). *Form of Recreational Activities for the Personnel of the Organization*. Bangkok: Odeon Store.

Kamonphat Visuttipukdee, & Sid Terason. (2021). The development of key performance indicators for successful management of the Elderly Care Center in the 21st Century. *Academic Journal of Thailand National Sports University, 13*(2).

National Statistical Office. (2018). *What do the statistics tell the elderly, present and future?* Retrieved from http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/Press_Release/2561/N10-04-61-1.aspx

Peerapong Boonsiri. (1999). *Recreation and Organization*. Bangkok: Odeon Store.

Pornchulee Nilvises. (2007). *Recreation for the Elderly*. Retrieved from https://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_10.html

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

Sombat Karnjanakit. (1992). *Leadership in Recreation*. Faculty of Education Doctrine Documents Chulalongkorn University.

Suttipong Boonphadung. (2011). *Developing the Life Quality of the Elderly by Applying Sufficiency Economy - Based Schooling (Phase I).* Suan Sunandha Rajabhat University.

Suvimol Tangsujjapoj. (2010). *Recreation and Leisure Time*. Bangkok: Edison Press.

Received: June, 7, 2021

Revised: September, 8, 2021

Accepted: September, 8, 2021

Academic Journal of Thailand National Sports University

ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของนักท่องเที่ยวที่ใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ รองรับการท่องเที่ยววิถีใหม่

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

[1]วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยพะเยา

[2]โรงเรียนการท่องเที่ยวและบริการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

[3]คณะบริหารธุรกิจและเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาพฤติกรรมท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยว (2) ศึกษาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของนักท่องเที่ยวและ (3) ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศของนักท่องเที่ยวรองรับการท่องเที่ยววิถีใหม่ โดยใช้การวิจัยเชิงปริมาณ ด้วยการเก็บแบบสอบถามกลุ่มนักท่องเที่ยวที่เคยใช้บริการและมีความต้องการใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศอีกในอนาคต จำนวน 400 คน มีเครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผ่านการทดสอบหาค่าความเที่ยงตรงได้เท่ากับ 0.942 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.945 มีวิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการเลือกแบบเจาะจง แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยการหาค่าเฉลี่ยร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการศึกษาพบว่า นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุมากกว่า 60 ปี มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 35,000 บาท ใช้เวลาในการเดินทางท่องเที่ยว 4 - 7 วัน มีค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ยในการซื้อแพคเกจทัวร์อยู่ที่ 15,001 – 29,999 บาท ในส่วนของปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด (4C’s) พบว่า นักท่องเที่ยวให้ความสำคัญในเรื่องของการตอบสนองความต้องการของลูกค้ามากที่สุด และการเดินทางไปต่างประเทศโดยใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวมีความปลอดภัยและสะดวกสบายกว่าการท่องเที่ยวด้วยตนเอง คือ ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการอีกในอนาคต อนึ่งผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ แสดงให้เห็นว่าปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจ ร้อยละ 31.9 โดยด้านความต้องการของลูกค้า ด้านความสะดวก ด้านต้นทุนของลูกค้ามีความสัมพันธ์ในเชิงบวก และด้านการสื่อสารมีความสัมพันธ์ในเชิงลบต่อการตัดสินใจของนักท่องเที่ยวในการใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศในยุคการท่องเที่ยววิถีใหม่

คำสำคัญ: ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด (4C’s); ธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ; การท่องเที่ยววิถีใหม่

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

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

MARKETING MIX FACTORS OF TOURIST TO USE THE OUTBOUND TRAVEL AGENTS SERVICE REGARDING NEW NORMAL TOURISM

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

[1]College of Management, University of Phayao

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

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

Abstract

This study aimed to (1) study tourist behaviors; (2) study marketing mix factors of tourists using outbound travel agents'services; and (3) marketing mix factors that affected behavior to use the outbound travel agents service among tourists. This quantitative research gathered data by collecting questionnaire among 400 samples of tourists who had used the service of outbound travel agents and would use this service in the future. The research instruments were survey questionnaire which had content validity value of 0.942 and confidence (Reliability Coefficient) was equal to 0.945. The data were collected by purposive sampling method and were analyzed in term of frequency, percentage, mean, standard deviation and multiple regression analysis. The study was found that most tourists were women over 60 years who earned an average monthly income of more than 35,000 Baht. They spent approximately 4 - 7 days traveling, and the average cost of purchasing a tour package was 15,001 - 29,999 Baht. In terms of marketing mix factors (4C's), it was found that the tourists put the greatest emphasis on meeting the needs of the customers. And they believed that traveling abroad using an outbound travel agent was much safer and more comfortable than traveling by themselves, which was the factor that influenced their decisions most. The results of the multiple regression analysis showed that marketing mix was 31.9 percent correlated with decision - making. In terms of customer needs, convenience and the customer cost had a positive correlation but communication aspect was negatively correlated to the decision of tourists to use the outbound travel agents service in the new normal tourism era.

Keywords: Marketing mix factor (4C's), Outbound travel agents, New normal tourism

Corresponding Author: Nawanun Srisuksai. College of Management University of Phayao

Email: fanggy.s@gmail.com

บทนำ

การท่องเที่ยววิถีใหม่ (New normal tourism) หรือ ความปกติใหม่ คือ รูปแบบการท่องเที่ยวที่เกิดจากรูปแบบพฤติกรรมตลอดจนแนวทางการดำรงชีวิตของคนในปัจจุบันที่ปรับเปลี่ยนไปตามสภาวการณ์ของโลก ที่เปลี่ยนไป รูปแบบของการท่องเที่ยววิถีใหม่นี้เกิดขึ้นได้ในหลายมิติ จากปัจจัยหลายประการที่ส่งผลให้คนมีความจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเศรษฐกิจตกต่ำทั่วโลกส่งผลให้นักท่องเที่ยวหันมาเลือกที่พัก สายการบิน การเดินทางในรูปแบบประหยัด คุ้มค่า เหตุการณ์การก่อการร้ายและสงครามระหว่างประเทศ ส่งผลให้หลายประเทศมีข้อบังคับสำหรับนักท่องเที่ยว การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของโลก (Ageing Society) ก่อให้เกิดการยกระดับมาตรฐานความปลอดภัยในทุกธุรกิจท่องเที่ยว (TAT Review, 2016) ตลอดจนปัญหาการแพร่ระบาดของโรคอุบัติใหม่โควิด - 19 ส่งผลให้นักท่องเที่ยวต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบพฤติกรรมการท่องเที่ยวไม่ว่าจะเป็นการเลือกที่พักที่สะอาด หลีกเลี่ยงรูปแบบการเดินทางหรือสถานที่ท่องเที่ยวที่แออัดและการเว้นระยะห่างทางสังคม (Susaraporn Tangtenglam, & Ariya Pongpanich, 2021) เมื่อรูปแบบพฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวเปลี่ยนไป ย่อมส่งผลให้ธุรกิจในภาคอุตสาหกรรมท่องเที่ยวและบริการต้องเร่งปรับรูปแบบในการดำเนินธุรกิจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มธุรกิจนำเที่ยว ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการเชื่อมโยงสู่ธุรกิจอื่น ๆ ในระบบการท่องเที่ยว (Thanaporn Trachoo, & Chalongsri Pimonsompong, 2021)

ธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ เป็นอีกหนึ่งธุรกิจที่ได้รับผลกระทบโดยตรงจากการปิดประเทศอันเนื่องมาจากปัญหาการแพร่ระบาดของโรคโควิด จากการสำรวจในช่วงไตรมาสที่ 1 และ 2 ของปี 2564 พบว่า ผู้ประกอบการธุรกิจนำเที่ยวในตลาดรวมประมาณ 50,000 รายนั้นเหลืออยู่เพียง 40% หรือ 20,000 รายเท่านั้น ที่หากฟื้นตัวกลับมาก็สามารถดำเนินธุรกิจต่อได้ ส่วนอีก 40% หรือ 20,000 ราย ปิดธุรกิจแบบถาวรไปแล้ว ส่วนอีก 20% หรือ 10,000 ราย อยู่ระหว่างการปิดชั่วคราวและอาจปิดกิจการถาวร เมื่อธุรกิจทัวร์นำเที่ยวปิดตัวลงจำนวนมาก ส่งผลให้แรงงานในธุรกิจทัวร์นำเที่ยวถูกเลิกจ้างไปมากกว่า 80,000 คน (Thansettakij, 2021) แนวทางการดำเนินธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศในอนาคต มีความจำเป็นต้องหากลยุทธ์ที่สอดคล้องกับพฤติกรรมของนักเดินทางที่เปลี่ยนไปท่ามกลางปัจจัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเข้าถึงเทคโนโลยีในยุคดิจิทัล การลดจำนวนลงของลูกค้าที่หันไปใช้บริการกลุ่มธุรกิจ Online travel agents (OTA) ที่ช่วยให้นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางไปเที่ยวต่างประเทศได้ด้วยตนเองได้ง่ายขึ้น ประกอบกับปัญหาภาวะเศรษฐกิจตกต่ำทั่วโลก บริบทของสังคมโลกที่เปลี่ยนแปลงไป ดังนั้น การปรับตัวเพื่อความอยู่รอดเพื่อสร้างความได้เปรียบทางการแข่งขันจึงเป็นเรื่องที่ธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศจะต้องรีบดำเนินการอย่างเร่งด่วน

การศึกษาความต้องการของนักท่องเที่ยวด้วยแนวคิดทางการตลาด 4C’s คือ แนวคิดที่กล่าวถึงตัวแปรต่าง ๆ ทางการตลาดที่ถูกสกัดขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ในการตอบสนองต่อกลุ่มลูกค้าเป้าหมายให้เกิดความพึงพอใจในการใช้สินค้าและบริการ ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดทางการตลาด 4P’s ของคอตเลอร์ (Kotler, 1997) หากแต่ 4C’s นั้นจะเน้นประเด็นการรับรู้ของลูกค้าเป็นหลัก ประกอบด้วย (1) ด้านความต้องการของลูกค้า (Customer Needs and Wants) (2) ด้านต้นทุนของลูกค้า (Cost to Customer) (3) ด้านความสะดวก (Convenience) และ (4) ด้านการสื่อสาร (Communication) สรุปได้ว่า แนวคิดปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด 4C’s คือ มุมมองสะท้อนกลับของ 4P’s ที่สร้างความเข้าถึงความรู้สึกของลูกค้า ความต้องการของผู้ได้รับสินค้าหรือบริการอย่างแท้จริง โดยมองถึงว่าลูกค้ามีต้นทุนใดบ้าง และจะเพิ่มความสะดวกในการเข้าถึงสินค้าและบริการแก่ลูกค้าได้อย่างไรให้รู้สึกถึงความคุ้มค่าของสินค้าหรือบริการที่ได้รับ จะมีรูปแบบการสื่อสารให้ตรงกับความต้องการของลูกค้าอย่างไร (Nathamon Kassapa & Thitaree Sirimongklon, 2020) ดังนั้นแนวคิดการตลาด 4C’s จึงมีความเหมาะสมใน

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

การนำมาใช้ในการศึกษาเพื่อการพัฒนาธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ ซึ่งมีรูปแบบของสินค้าบริการที่เน้นมุมมองตลอดจนความพึงพอใจของลูกค้าเป็นสำคัญเพื่อนำไปสู่การกลับมาใช้บริการซ้ำอีกในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาพฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวที่ใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ
2. ศึกษาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของนักท่องเที่ยวที่ใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ
3. ศึกษาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศของนักท่องเที่ยวรองรับการท่องเที่ยววิถีใหม่

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักท่องเที่ยวที่เคยใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ (Outbound travel agents) และมีความต้องการใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศอีกในอนาคต เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาศึกษาพฤติกรรม ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศของนักท่องเที่ยว รองรับการท่องเที่ยววิถีใหม่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบริบทของธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศในปัจจุบัน พฤติกรรมนักท่องเที่ยว และปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด 4C’s รายละเอียดของแบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลและพฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยว จำนวน 11 ข้อ มีลักษณะของข้อคำถามแบบเลือกรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของนักท่องเที่ยว จำนวน 32 ข้อ และตอนที่ 3 การตัดสินใจใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ จำนวน 6 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบมีมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ดังนี้

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

มีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ในแต่ละข้อคำถาม โดยได้ค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.942 และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามตามวิธีของคอนบราค (Cronbach, 1970) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 0.945

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการแจกแบบสอบถามแก่กลุ่มนักท่องเที่ยวที่เคยใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ จำนวน 400 คน มีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง และมีการคัดกรองด้วยข้อคำถามเบื้องต้น (Screening

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

Question) ถึงความต้องการที่จะเดินทางท่องเที่ยวกับบริษัทนำเที่ยวอีกในอนาคต แล้วให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามแล้วทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถามทุกชุดก่อนวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาลงรหัสแล้วดำเนินการประมวลผลข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ซึ่งการวิเคราะห์ (1) ข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมและ (2) ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด มีการใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยในส่วนของ (3) การศึกษาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ มีการใช้สถิติอ้างอิง ได้แก่ การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression) เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรการวิจัย แล้วนำมาเขียนอธิบายในรูปแบบตารางและความเรียง

ผลการวิจัย

1) ศึกษาพฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวที่ใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยที่ใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ร้อยละ 83.50 และ 16.50 มีอายุมากกว่า 60 ปี ร้อยละ 34.25 มีสถานภาพโสด ร้อยละ 65.75 มีการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรี ร้อยละ 48.75 นักท่องเที่ยวเป็นกลุ่มเกษียณอายุ ร้อยละ 32.75 โดยมีรายได้ประมาณ 35,000 บาท ร้อยละ 56.50 ในส่วนของพฤติกรรมการท่องเที่ยวพบว่า นิยมเดินทางไปเที่ยวกับบริษัททัวร์น้อยกว่า 1 ครั้ง / ปี ร้อยละ 39.50 โดยแต่ละทริปใช้เวลาประมาณ 4 - 7 วัน ร้อยละ 71.14 รับทราบข่าวสารโปรแกรมการเดินทางของบริษัททัวร์ผ่านเพื่อน / คนรู้จัก ร้อยละ 62.25 และเพื่อน คือ บุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจมากที่สุด ร้อยละ 43.50 นิยมเลือกกรุ๊ปที่มีผู้ร่วมเดินทางน้อยกว่า 15 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50 มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยของการซื้อโปรแกรมทัวร์ อยู่ที่ 15,001 – 29,999 บาท ร้อยละ 38.75 และนักท่องเที่ยวสูงอายุร้อยละ 79.30 ส่วนใหญ่ร้อยละ 59.50 ไม่เคยจัดการเรื่องการเดินทาง / ที่พักผ่านระบบออนไลน์ อาทิ เว็บไซต์จองโรงแรม ตั๋วเครื่องบิน ฯลฯ เมื่อเดินทางไปเที่ยวต่างประเทศ

2) ศึกษาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของนักท่องเที่ยวที่ใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของนักท่องเที่ยวที่ใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ

ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด	$\bar{x}$	S.D.
ด้านความต้องการของลูกค้า	**4.45**	**0.66**
1) การมีพนักงานดูแลตลอดการเดินทาง	4.66	0.57
2) ยานพาหนะที่ใช้ในการเดินทางมีความเหมาะสม	4.62	0.55
3) สถานที่พักในโปรแกรมการท่องเที่ยวสะดวกสบาย สะอาด ปลอดภัย	4.61	0.56
ด้านความสะดวก	**4.27**	**0.82**
1) ผู้นำทัวร์มีความเชี่ยวชาญและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าให้ลูกทัวร์ได้ทันที	4.62	0.59
2) การเดินทางกับบริษัททัวร์ช่วยลดปัญหาเรื่องการขอวีซ่า การพลาดเที่ยวบิน หรือการผ่านด่านตรวจคนเข้าเมือง	4.58	0.64
3) ลูกค้าสามารถสอบถามรายละเอียด หรือใช้บริการได้หลากหลายช่องทาง อาทิ เว็บไซต์ ไลน์ เฟซบุค ฯลฯ	4.52	0.73
ด้านต้นทุนของลูกค้า	**4.24**	**0.81**
1) มีการแสดงรายละเอียดและราคาที่ชัดเจน ในส่วนที่ลูกค้าต้องจ่ายเพิ่มเติม	4.69	0.56
2) ราคาและค่าบริการมีความเหมาะสมกับรายละเอียดในโปรแกรมการเดินทาง	4.63	0.57
3) มีนโยบายการคืนเงินที่ชัดเจน	4.57	0.71
ด้านการสื่อสาร	**4.00**	**0.95**
1) มีการประชาสัมพันธ์โปรแกรมทัวร์ผ่านช่องทางที่หลากหลาย อาทิ เว็บไซต์ ไลน์กรุ๊ป เฟซบุค ฯลฯ	4.38	0.75
2) มีการส่งข้อมูลโปรแกรมทัวร์ให้กับลูกค้าเก่าหรือสมาชิกอย่างต่อเนื่อง	4.08	0.83
3) มีการโปรโมชั่นที่น่าสนใจ อาทิ โปรไฟไหม้ แจกของแถม การผ่อนจ่ายผ่านบัตรเครดิต	3.91	1.01
ค่าเฉลี่ย	**4.24**	**0.81**

จากตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของนักท่องเที่ยวที่ใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ สามารถสรุปและเรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้

(1) ด้านความต้องการของลูกค้าพบว่า ภาพรวมมีค่าเฉลี่ยของการให้ความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด โดยนักท่องเที่ยวเห็นว่า อันดับหนึ่ง คือ การมีพนักงานดูแลตลอดการเดินทาง รองลงมา คือ ยานพาหนะที่ใช้ในการเดินทางมีความเหมาะสม และสถานที่พักในโปรแกรมการท่องเที่ยวสะดวกสบาย ปลอดภัย ตามลำดับ

(2) ด้านความสะดวกพบว่า ภาพรวมมีค่าเฉลี่ยของการให้ความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด โดยอันดับหนึ่ง คือ ผู้นำทัวร์มีความเชี่ยวชาญและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าให้ลูกทัวร์ได้ทันที รองลงมา คือ การเดินทางกับบริษัททัวร์ช่วยลดปัญหาเรื่องการขอวีซ่า การพลาดเที่ยวบิน หรือการผ่านด่านตรวจคนเข้าเมือง และลูกค้าสามารถสอบถามรายละเอียด หรือใช้บริการได้หลากหลายช่องทาง อาทิ เว็บไซต์ ไลน์ เฟซบุค ฯลฯ ตามลำดับ

(3) ด้านต้นทุนของลูกค้าพบว่า ภาพรวมมีค่าเฉลี่ยของการให้ความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุดโดยอันดับหนึ่ง คือ มีการแสดงรายละเอียดและราคาที่ชัดเจน ในส่วนที่ลูกค้าต้องจ่ายเพิ่มเติม รองลงมา คือ ราคาและค่าบริการมีความเหมาะสมกับรายละเอียดในโปรแกรมการเดินทาง และการมีนโยบายการคืนเงินที่ชัดเจน ตามลำดับ

(4) ด้านการสื่อสารพบว่า ภาพรวมมีค่าเฉลี่ยของการให้ความสำคัญอยู่ในระดับมาก อันดับหนึ่ง คือ มีการประชาสัมพันธ์โปรแกรมทัวร์ผ่านช่องทางที่หลากหลาย อาทิ เว็บไซต์ ไลน์กรุ๊ป เฟซบุค ฯลฯ รองลงมา คือ มีการส่งข้อมูลโปรแกรมทัวร์ให้กับลูกค้าเก่าหรือสมาชิกอย่างต่อเนื่อง และการมีการโปรโมชั่นที่น่าสนใจ อาทิ โปรไฟไหม้ แจกของแถม การผ่อนจ่ายผ่านบัตรเครดิต ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศของนักท่องเที่ยว

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ	$\bar{x}$	S.D.
1) การเดินทางไปต่างประเทศโดยใช้บริการบริษัททัวร์มีความปลอดภัยมากกว่าการท่องเที่ยวด้วยตนเอง	4.30	0.81
2) การเดินทางไปต่างประเทศโดยใช้บริการบริษัททัวร์มีความสะดวกสบายกว่าการท่องเที่ยวด้วยตนเอง	4.30	0.81
3) สถานที่พักในโปรแกรมการท่องเที่ยวสะดวกสบาย สะอาด ปลอดภัย	4.03	1.12
ค่าเฉลี่ย	**4.06**	**0.92**

จากตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศ พบว่า ภาพรวมมีค่าเฉลี่ยของการให้ความสำคัญอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ = 4.06, S.D. = 0.92) โดยเห็นว่าการเดินทางไปต่างประเทศโดยใช้บริการบริษัททัวร์มีความปลอดภัยมากกว่าการท่องเที่ยวด้วยตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับประเด็นด้านการเดินทางไปต่างประเทศโดยใช้บริการบริษัททัวร์มีความสะดวกสบายกว่าการท่องเที่ยวด้วยตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{x}$ = 4.30, S.D. = 0.81) และ ในการเดินทางไปท่องเที่ยวต่างประเทศ ท่านคิดว่าการใช้บริการบริษัททัวร์มีความเหมาะสมกับท่านมากกว่าการเดินทางด้วยตนเอง ($\bar{x}$ = 4.03, S.D. = 1.12) ตามลำดับ

3) ศึกษาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศของนักท่องเที่ยวรองรับการท่องเที่ยววิถีใหม่

ตารางที่ 3 แสดงการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณด้านปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศของนักท่องเที่ยวรองรับการท่องเที่ยววิถีใหม่

ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด	Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta (β)	t	Sig.
ค่าคงที่	.515	.492		1.047	.296
ด้านความต้องการของลูกค้า	.891	.141	.499	6.298	.000*
ด้านต้นทุนของลูกค้า	.171	.110	.153	1.555	.022*
ด้านความสะดวก	.444	.099	.379	4.497	.000*
ด้านการสื่อสาร	-.124	.071	-.150	-1.742	.083
R	.576				
R Square	.332				
Adjusted R Square	.319				
F-ratio	25.11	(p=.000*)			

*P-value<.05

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

จากตารางที่ 3 การศึกษาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศของนักท่องเที่ยวพบว่า สามารถอธิบายการผันแปรของปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดกับการตัดสินใจใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศของนักท่องเที่ยวได้ ร้อยละ 31.9 (Adjusted R Square = .319) ผลการวิเคราะห์มีค่าประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple R) เท่ากับ .576 ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจ และค่าความคลาดเคลื่อน (Standard Error) เท่ากับ .558 โดยค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรในรูปของคะแนนมาตรฐาน (β) มีค่าเป็นบวกในด้านความต้องการของลูกค้า เท่ากับ .499 ด้านความสะดวก เท่ากับ .153 และด้านต้นทุนของลูกค้า เท่ากับ .379 และมีค่าเป็นลบในด้านการสื่อสาร เท่ากับ -.150 กล่าวสรุปได้ว่า ตัวแปรอิสระที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการมากที่สุด ได้แก่ ด้านความต้องการของลูกค้า รองลงมา คือ ด้านความสะดวกและด้านต้นทุนของผู้บริโภค ตามลำดับ ในขณะที่ปัจจัยด้านการสื่อสารไม่ส่งผลต่อการตัดสินใจ

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษานักท่องเที่ยวที่เดินทางท่องเที่ยวต่างประเทศ โดยใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวในปัจจุบัน พบว่าส่วนใหญ่เป็นนักท่องเที่ยวที่มีอายุมากกว่า 60 ปี มีรายได้มากกว่า 35,000 บาท เลือกโปรแกรมทัวร์ที่มีระยะเวลาประมาณ 4 - 7 วัน นิยมเลือกราคาของโปรแกรมที่ประมาณ 15,000 – 30,000 บาท ซึ่งจากข้อมูลแสดงให้เห็นว่านักท่องเที่ยวกลุ่มสูงอายุ คือ กลุ่มนักท่องเที่ยวที่มีศักยภาพและน่าสนใจ เนื่องด้วยนักท่องเที่ยวสูงอายุ จะมีเวลาในการเดินทางท่องเที่ยวได้นานนานกว่านักท่องเที่ยวกลุ่มอื่น ๆ เน้นการท่องเที่ยวและบริการที่มีคุณภาพดีและคุ้มค่า ให้ความสำคัญต่อความพึงพอใจเป็นหลัก ไม่กังวลต่อค่าใช้จ่ายในการเดินทาง (Ladna Sriampornekkul, & Thirawat Chuntuk, 2018) โดยกลุ่มเพื่อน คือ ปัจจัยทางด้านสังคม (social factor) กลุ่มหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเกี่ยวกับการเลือกซื้อโปรแกรมทัวร์ และออกเดินทางท่องเที่ยวด้วยกัน (Lamb, Hair, & McDaniel, 2000) ในส่วนของปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของนักท่องเที่ยวที่ใช้บริการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศพบว่าในด้านความต้องการของลูกค้านั้น นักท่องเที่ยวที่ใช้บริการบริษัททัวร์ต้องการการดูแลจากไกด์และผู้นำทัวร์อย่างทั่วถึงตลอดการเดินทาง ทั้งนี้ในส่วนของการอำนวยความสะดวก แสดงให้เห็นว่านักท่องเที่ยวต้องการผู้นำทัวร์มีความเชี่ยวชาญและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าให้ลูกทัวร์ได้ทันที โดยต้องพัฒนาผู้นำเที่ยวให้มีความรู้ความสามารถในการนำเที่ยวและมีบุคลิกภาพที่ดี (Narumol Soonsawad, Bang-On Saereerat, Chark Tingsabhat, & Sombat Teekasap, 2016) นอกจากนี้ ด้านต้นทุนของลูกค้าและคุณค่าการแลกเปลี่ยน ผู้ใช้บริการบริษัททัวร์ในปัจจุบันให้ความสำคัญกับโปรแกรมทัวร์ที่มีรายละเอียดในเรื่องของค่าใช้จ่ายที่ชัดเจน อีกทั้งผลการศึกษายังชี้ให้เห็นว่า นักท่องเที่ยวเข้าถึงบริษัททัวร์ที่มีการขายโปรแกรมทัวร์ผ่านหลาย ๆ ช่องทาง อาทิ เว็บไซต์ ไลน์กรุ๊ป เฟซบุค ฯลฯ สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องผลกระทบของอินเทอร์เน็ตที่มีต่อบริษัทนำเที่ยวที่กล่าวว่า อินเทอร์เน็ตเป็นโอกาสใหม่ในการเสนอบริการเพิ่มเติมที่ไม่สามารถทำได้ในอดีต ตัวอย่างเช่น ตัวแทนการท่องเที่ยวควรแสดงตนบนอินเทอร์เน็ตและรวมเข้ากับเครือข่ายขนาดใหญ่เพื่อขยายส่วนแบ่งการตลาด (Law, Leung & Wong, 2004) นอกจากนี้ผลจากการศึกษายังพบว่า ความรู้สึกที่สะท้อนถึงการได้รับความสะดวกและความปลอดภัยในการเดินทาง คือ ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการ ดังนั้นในการดำเนินธุรกิจนำเที่ยวเพื่อรองรับการท่องเที่ยวยุคใหม่ผู้ประกอบการมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างความเชื่อมั่นในเรื่องของการเดินทางปลอดภัย ความสะอาด ห่างไกลโรคเป็นสำคัญ ด้วยการจัดขนาดกลุ่มทัวร์ที่มีขนาดเล็ก แหล่งท่องเที่ยวที่ไม่แออัด ที่พัก ร้านอาหารมีมาตรฐานความสะอาดและปลอดเชื้อ มีการประกันสุขภาพเพื่อการเดินทาง ฯลฯ เพราะความปลอดภัยในชีวิต คือ ความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ทุกคน (Maslow, 1970) อนึ่ง ผลการทดสอบสมมติฐานพบปัจจัยการสื่อสารที่ส่งผลต่อการตัดสินใจ

ในเชิงลบ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าในปัจจุบันนักท่องเที่ยวมีความเชื่อในเรื่องของข้อมูลสินค้าและการโฆษณาน้อยลง อาจสืบเนื่องมาจากความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลได้ด้วยตนเองผ่านโลกดิจิทัลมากขึ้น หรือปัจจัยด้านอื่น ๆ ที่ผู้ประกอบการไม่สามารถควบคุมได้ (Manika Thongkong, 2019) ดังนั้น ผู้ประกอบการธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศในยุคแห่งการท่องเที่ยววิถีใหม่ จึงควรนำเสนอโปรแกรมการท่องเที่ยวที่ตรงกับกลุ่มนักท่องเที่ยวเป้าหมาย นำเสนอผลิตภัณฑ์และการบริการที่มีความจริงแท้ ซึ่งจะก่อให้เกิดความประทับใจและการบอกต่อในที่สุด

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ผู้ประกอบการควรนำเสนอโปรแกรมการท่องเที่ยวที่เน้นในเรื่องของแหล่งท่องเที่ยว ที่พัก ร้านอาหารที่สะอาด ปลอดภัยและการบริการที่มีมาตรฐาน ตลอดจนการนำเสนอโปรแกรมการท่องเที่ยวที่แตกต่างเพื่อสร้างความได้เปรียบทางการแข่งขันและกระตุ้นการตัดสินใจของนักท่องเที่ยว

2. ผลจากการศึกษาพบว่า นักท่องเที่ยวกลุ่มสูงอายุ คือ กลุ่มลูกค้าหลักของธุรกิจนำเที่ยวต่างประเทศในปัจจุบัน ดังนั้นผู้ประกอบการธุรกิจนำเที่ยวควรพัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการให้ตรงกับความต้องการเพื่อรองรับการเติบโตของตลาดนักท่องเที่ยวสูงวัย

References

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

Kotler, P. (1997). *Marketing management: Analysis, planning implementation and control* (9th ed). New Jersey: A Simmon & Schuster.

Lamb, C.W., Hair, J.F., & McDaniel, C. (2000). *Marketing* (5th ed.). Cincinnati: South - Western. College Publishing.

Ladna Sriampornekkul, & Thirawat Chuntuk. (2018). Quality tourism for senior tourists. *Journal of Humanities and Social Sciences, 4*(1), 12 - 28.

Law, R., Leung, K., & Wong, R. (2004). The impact of the internet on travel agencies. *International Journal of Contemporary Hospitality Management, 16*(2), 100 - 107. https://doi.org/10.1108/09596110410519982

Manika Thongkong. (2019). Marketing 5.0: Marketing decision making for business. *Santapol College Academic Journal, 5*(1), 197 – 206.

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

Narumol Soonsawad, Bang-On Saereerat, Chark Tingsabhat, & Sombat Teekasap. (2016). A model development in internal environmental assessment for travel business organization. *Journal of Humanities and Social Sciences, 10*(21), 20 – 34.

Nathamon Kassapa, & Thitaree Sirimongklon. (2021). The affect of marketing mix (4C's) on customer's buying decision making via social media (Facebook) in Khon Kaen Province. *NEU Academic and Research Journal*, *11*(1), 100 – 114.

Susaraporn Tangtenglam, & Ariya Pongpanich. (2021). Factors affecting the selection of new normal Thai travel. *Journal of Multidisciplinary in Humanities and Social Sciences, 4*(1), 12 – 24.

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

TAT Review. (2016). *The New Normal*. Retrieved from http://www.etatjournal.com/web/menu-read-tat/menu-2016/menu-22016/715-22016-new-normal

Thanaporn Trachoo, & Chalongsri Pimonsompong. (2021). The development of adaptability competence of Thai tour business to respond tourism demand in digital age. *Journal of Southern Technology*, *14*(1), 14 - 23.

Thansettakij Newspapers. (2021). *20,000 Tour Operators in the Midst of Covid-19 Closed.* Retrieved from https://www.thansettakij.com/business/478764

Received: September, 8, 2021

Revised: October, 9, 2021

Accepted: October, 18, 2021

แนวทางการพัฒนาคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ: กรณีศึกษาสนามฟุตบอล เวสเทิร์น

สอ วรรณศักดิ์ และอัศวิน จันทรสระสม
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความคิดเห็นของผู้ที่ใช้บริการทีมีต่อคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมือง พนมเปญ 2) เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ กลุ่มตัวอย่างใช้ในการวิจัย คือ ผู้ที่ใช้บริการของสนามฟุตบอลหญ้าเทียม ในเมืองพนมเปญ ซึ่งจำนวนประชากรมีจำนวนมีขนาดที่ใหญ่และไม่แน่นอนผู้วิจัยจึงใช้วิธีคำนวณจากสูตรของ W.G. Cochran ที่ได้ระดับความเชื่อมั่น 95% และระดับค่าความคลาดเคลื่อน 5% ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 384 คน แต่เพื่อการป้องกันความผิดพลาด ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) และกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 3 คน โดยผู้วิจัยเลือกผู้ที่ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยการเก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้บริหารหลักของแต่ละส่วนในหน่วยงานในองค์กรเพื่อให้ทราบถึงปัญหาในหน่วยงานนั้น ๆ งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) โดยใช้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ประกอบด้วย แบบสอบถาม ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน เท่ากับ .95 การวิจัยเชิงคุณภาพใช้เครื่องมือเป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นของผู้ที่ใช้บริการที่มีต่อคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ ภาพรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านการตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.65 รองลงมา ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพสนาม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.62 ด้านการเข้าถึงจิตใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.52 ด้านความน่าเชื่อถือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 ด้านความไว้วางใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 ตามลำดับ

สำหรับแนวทางการพัฒนาคุณภาพบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญซึ่งได้มาจากการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามและการสัมภาษณ์สามารถสรุปผลได้ดังนี้ ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพของสนาม ให้มีการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆให้เป็นสัดส่วนสวยงาม และมีการบำรุงรักษาให้พร้อมใช้อยู่ตลอดเวลา ด้านการตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการให้มีบริการจัดหา คู่แข่งขัน รวมถึงกรรมการและมีจุดบริการปฐมพยาบาล ด้านการเข้าถึงจิตใจ การชำระเงินและส่งเสริม การขายให้เพิ่มช่องทางการประชาสัมพันธ์กิจกรรมส่งเสริมการขายที่ทันต่อเหตุการณ์ ด้านความน่าเชื่อถือในการทำหน้าที่และพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่ประจำสนาม ต้องมีการติดตามผลการดำเนินงาน การจัดอบรม การพัฒนาบุคลิกภาพ ด้านความสะดวกในการเข้าถึง ให้มีป้ายบอกเส้นทางที่ชัดเจน เช่น แผนที่กับป้ายบอกเส้นทางต้องมีความสอดคล้องกัน เพื่อความปลอดภัยในการเดินทางและสถานที่จอดรถ

คำสำคัญ: แนวทางการพัฒนา; คุณภาพบริการธุรกิจ; สนามฟุตบอลหญ้าเทียม

Corresponding Author: นายสอ วรรณศักดิ์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี Email: Vannasak2906@gmail.com

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

GUIDELINES FOR THE DEVELOPMENT OF SERVICE QUALITY OF THE ARTIFICIAL TURF FOOTBALL BUSINESS IN PHNOM PENH: A CASE STUDY OF FOOTBALL FIELDS WESTERN

Sor Vannsak, and Assawin Chanthonsarasom
Faculty of Liberal Arts, Thailand National Sports University Chon Buri Campus

Abstract

The objectives of this research were 1) to study the opinions of the service users towards the service quality of the artificial turf football field business in Phnom Penh City 2) to propose a guideline for improving the service quality of the artificial turf soccer field business in Phnom Penh City. The population in this research were the people who used the services of artificial turf football fields in Phnom Penh City. The population size was large and uncertain, so the researcher used a calculation method from W.G. Cochran's formula that has a 95% confidence level and a 5% error level to find out the samples which equaled of 384 people, but to prevent mistakes, the researcher defined a sample of 400 people using a convenient sampling method (Convenience Sampling) and a group of 3 key informants by collecting data from the group of key executives of each department in the organization to know the problems in that department. This research was a mixed method research using quantitative research tools, comprising a questionnaire with the Index of Conformity (IOC) from 5 experts equal to .95. The qualitative research used a semi - structured interview.

The results showed that the opinions of those who used the service towards the service quality of the artificial turf football field business in Phnom Penh City, overall, were at a high level. The mean was 4.51 when considering each aspect, sorted in descending order of the mean, i.e. the response to the needs of the service recipient with an average of 4.65, followed by the field physical environment with an average of 4.62, in terms of access to the mind, it had an average of 4.52, in terms of reliability it had an average of 4.51, on trust he mean was 4.44, respectively.

For guidelines for improving the service quality of the artificial turf football field business Phnom Penh City, which was obtained by collecting data from questionnaires and interviews, can be summarized as follows: The physical environment of the field to provide various facilities into a beautiful proportion and maintenance is available at all times. In response to the needs of service users, there is a provision of services for competitors, including judges, and there is a first aid service point. access to the mind payment and promotion sales to increase public relations channels, promotional activities that are up to date reliability in the performance and behavior of the field staff. There must be monitoring of performance, training, personality development. For ease of access there must be clearly marked directions. For example, the map and the route sign must be consistent for safety in traveling and parking.

Keywords: Development guidelines, quality of business services, artificial turf football fields

Corresponding Author: Mr. Sor Vannsak, Faculty of Liberal Arts, Thailand National Sports University Chon Buri Campus Email: Vannasak2906@gmail.com

บทนำ

รัฐบาลมีนโยบายสร้างเสริมสุขภาพและสนับสนุนให้ประชาชนสนใจ การออกกำลังกายมากขึ้น การออกกำลังกายจึงได้รับความนิยมจากกลุ่มคนรุ่นใหม่ โดยเฉพาะกีฬาฟุตบอล ซึ่งเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุด (Ministry of Youth and Sports Phnom Penh, 2010) กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ยอดนิยมมากที่สุดของคนทั่วโลก ฟุตบอลเป็นกีฬาที่นิยมทั้งในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน โดยเฉพาะในกรุงพนมเปญที่เป็นเมืองหลวงของประเทศกัมพูชาที่มีคนให้ความสนใจกับกีฬาชนิดนี้มากขึ้นเรื่อย ๆ เฉพาะในกรุงพนมเปญได้มีการจัดแข่งขันกีฬาฟุตบอลลีคระดับสูงสุดของประเทศกัมพูชาที่ทำให้แต่ละจังหวัดมีสโมสรฟุตบอลเป็นของตัวเองต้องเข้ามาแข่งขันภาพในกรุงพนมเปญ และทำให้แต่ละจังหวัดมีคนสนใจเล่นกีฬาฟุตบอลกันเพิ่มขึ้น จนกลายเป็นกระแสความนิยนในกีฬาประเภทนี้มากขึ้นเห็นได้จาก (Wiki, 2021) ได้พบว่า การแข่งขันที่สนามกีฬาโอลิมปิกแห่งชาติพนมเปญสามารถได้ดึงดูดแฟน ๆ 40,000 ถึง 60,000 ให้มาดูการแข่งขันในกรุงพนมเปญซึ่งเป็นการแข่งในฟุตบอลโลกปี 1966 เมื่อเกาหลีเหนือเผชิญหน้ากับออสเตรเลีย ซึ่งที่ได้กล่าวมานั่นเป็นสิ่งที่กระตุ้นทำให้มีคนสนใจหันมาเล่นกีฬาฟุตบอลมากขึ้น กระแสของธุระกิจการให้บริการทางด้านกีฬาฟุตบอลหญ้าเทียม จึงได้รับความนิยมมาก ด้วยเหตุนี้ทำให้มีผู้สนใจประกอบธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียมเป็นจำนวนมากเกิดขึ้นในกรุงพนมเปญซึ่งสนามฟุตบอลหญ้าเทียมสามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้บริการ ได้อย่างหลากหลาย เช่น การฝึกซ้อม การแข่งขัน การออกกำลังกาย และกิจกรรมต่าง ๆ ภายในบริเวณสนามและสถานที่ดังกล่าวมีสิ่งอำนวยความสะดวกไว้คอยให้บริการผู้ที่มาใช้บริการ และผู้มาชม เช่น ห้องอาบน้ำ ห้องรับรองผู้ติดตาม ร้านอาหาร และมีสัญญาณอินเตอร์เน็ตเป็นต้นธุรกิจสนามกีฬาฟุตบอลหญ้าเทียมให้เช่าในกรุงพนมเปญ ปัจจุบันกำลังเติบโตส่งผลให้ทุกวันนี้ มีสนามฟุตบอลให้เช่าเพิ่มขึ้นมาเป็นจำนวนมากกระจัดกระจายไปทั่วทั้งพื้นที่ในกรุงพนมเปญในประเทศกัมพูชา จึงทำให้เริ่มมีการแข่งขันกันอย่างมากในการให้บริการสนามฟุตบอล และผู้ที่มาใช้บริการสนามฟุตบอลจะมีทางเลือกมากขึ้น ในการตัดสินใจเลือกที่ใช้สนาม โดยพิจารณาถึงปัจจัยสำคัญต่าง ๆ ทั้งในด้านของตัวสนาม ความน่าเชื่อถือของบริการ การตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการ ความไว้วางใจ การเข้าถึงจิตใจ ดังนั้นในปัจจุบันธุรกิจเหล่านี้กำลังทำการแข่งขันกันอย่างมาก โดยมีการใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ ที่กล่าวมาเพื่อดึงดูดลูกค้าให้มาใช้บริการ และทำให้ผู้ใช้บริการเกิดความพึงพอใจ มีความจงรักภักดี และกลับมาใช้บริการซ้ำอีก การบริการถือเป็นหัวใจสำคัญในการทำธุรกิจทุกรูปแบบ เพราะในการบริการเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถสร้างความแตกต่างกันและดึงดูดผู้ที่ใช้บริการให้มาใช้บริการกับธุรกิจของเราในระยะยาว นอกจากนี้ก็ยังช่วยสร้างภาพลักษณ์ที่ดี และสร้างชื่อเสียงให้กับธุรกิจด้วย จึงต้องมีการพัฒนาการให้บริการและปรับปรุงกลยุทธ์การบริการให้ทันสมัยอยู่เสมอเพื่อรองรับความต้องการของผู้ที่ใช้บริการ ในการให้บริการแต่ละครั้งควรมีสิ่งอำนวยความสะดวกพร้อมทั้งการให้บริการที่รวดเร็วและมีความถูกต้องแก่ผู้ที่ใช้บริการ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจจากบริการที่ได้รับ และกลับมาใช้บริการซ้ำ (Chulachai Chulacue, 2014) คุณภาพการบริการ คือ ความสามารถในการตอบสนองความต้องการของธุรกิจให้บริการซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะสร้างความแตกต่างของธุรกิจให้เหนือกว่าคู่แข่งขันได้ (Oliver, 1980, p. 460; Parasuraman, Zeithaml, & Berry, 1985, p. 42)

สรุปได้ว่าคุณภาพการบริการเป็นการรับรู้ในการให้บริการที่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้ที่ใช้บริการที่เกิดขึ้นจริงเพื่อให้ก้าวทันกับการเปลี่ยนแปลงและสามารถพัฒนาสินค้าและบริการให้สามารถตอบสนองกับความต้องการของผู้ใช้บริการได้อย่างทันท่วงที จะช่วยเพิ่มคุณค่าในการให้บริการให้มากยิ่งขึ้น (Wichai Piticharoentham, 2005, p. 17) ปัจจุบันสนามฟุตบอล เวสเทิร์น เป็นสนามกีฬาฟุตบอลหญ้าเทียมที่มีขนาดมาตรฐานกว้าง 68 เมตร หรือ 74 หลา ยาว 105 เมตร หรือ 115 หลา (พื้นเรียบและมีหญ้าสม่ำเสมอ) ซึ่งพอเหมาะสำหรับผู้เล่นจำนวน 11 คน และภายในตัวสนามยังมีสปอตไลท์ที่ให้ความสว่างภายในสนามในเวลากลางคืน ที่ตั้งของสนามอยู่บนถนนเดินทางสะดวกสบาย จราจรไม่ติดขัด ที่จอดรถเพียงพอสำหรับผู้ใช้ มีห้องน้ำ

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

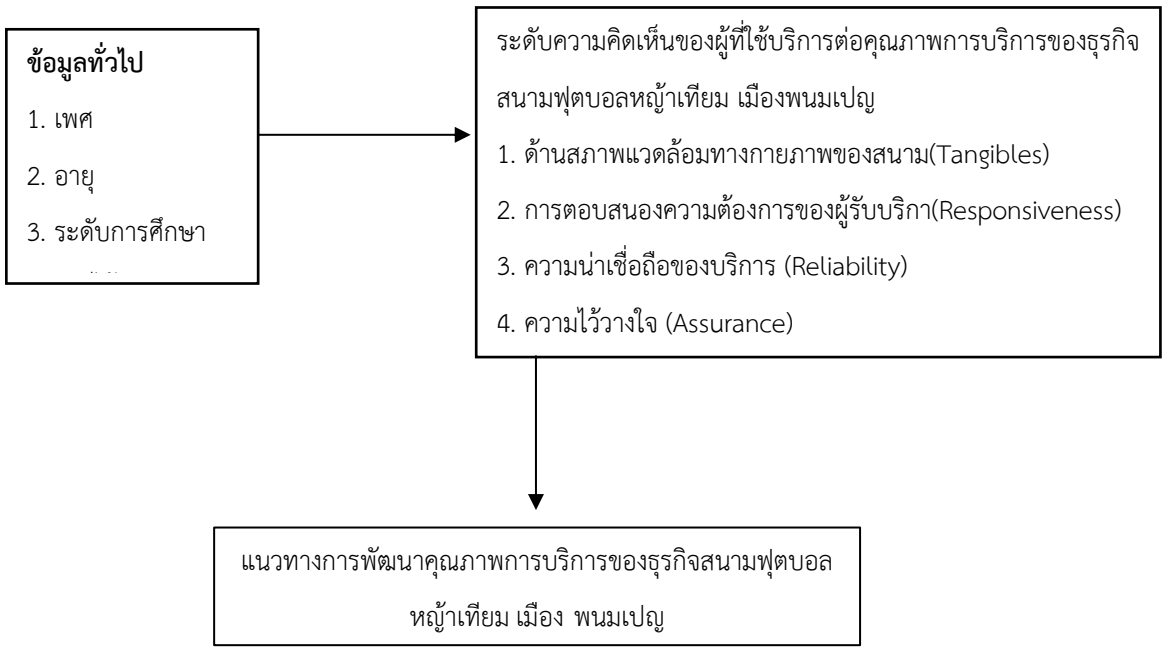
สะอาด และมีห้องอาบน้ำเพียงพอ มีร้านบริการเครื่องดื่ม มีสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ดี และมีความปลอดภัยในทรัพย์สินของผู้มาใช้บริการ จึงเป็นแรงดึงดูดให้คนหันมาออกกำลังกายเล่นกีฬาฟุตบอลเพิ่มมากขึ้น เพราะสามารถเล่นกีฬาได้ทุกชวงเวลา โดยเฉพาะสนามฟุตบอลเวสเทิร์นเป็นสนามที่มีผู้มาใช้บริการเพื่อเล่นกีฬาฟุตบอลมากที่สุดในเมืองพนมเปญจำนวนค่าเฉลี่ย 4800 คน ต่อปี และเป็นสนามที่มีขนาดมาตราฐานที่ดีที่สุดในเมืองพนมเปญ

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยเห็นได้ว่าธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียมในเมืองพนมเปญมีการเจริญเติบโตเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องและมีการแข่งขันที่สูงมากขึ้นในการให้บริการของสนามฟุตบอลหญ้าเทียม จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษา : แนวทางการพัฒนาคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ : กรณีศึกษาสนามฟุตบอล เวสเทิร์น ซึ่งเป็นสนามกีฬาฟุตบอลที่กำลังได้รับความนิยมและเพื่อแสวงหาข้อมูลเบื้องต้นเพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญและปรับปรุงในคุณภาพการให้บริการเพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้าก่อให้เกิดความพึงพอใจสูงสุดในการรับบริการเพื่อรักษาฐานลูกค้าเดิมและเพิ่มฐานลูกค้าใหม่ในกลุ่มเป้าหมายของสนามฟุตบอลหญ้าเทียม และจะเป็นประโยชน์ต่อคุณภาพการให้บริการของสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ และเพื่อได้เปรียบทางการแข่งขันในการให้บริการธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียมเมืองพนมเปญต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้ที่ใช้บริการทีมีต่อคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ
2. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ

กรอบแนวคิด



ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ที่ใช้บริการสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ ซึ่งไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอนเพียงแต่ทราบว่ามีจำนวนมาก

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงปริมาณ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้ที่ใช้บริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ ซึ่งผู้วิจัยไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอนเพียงแต่ทราบว่ามีจำนวนมาก ผู้วิจัยใช้การกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีคำนวณได้จากสูตรของ W.G. Cochran ที่ได้ระดับความเชื่อมั่น 95% และระดับค่าความคลาดเคลื่อน 5% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 384 คน แต่เพื่อการป้องกันความผิดพลาดจากการตอบแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างไม่สมบูรณ์ ซึ่งผู้วิจัยใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน เพื่อเก็บข้อมูลเชิงปริมาณซึ่งถือได้ว่าผ่านเกณฑ์ตามเงื่อนไขกำหนด คือ ไม่น้อยกว่า 384 คน ซึ่งแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้ใช้บริการที่มีต่อคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามหญ้าเทียมเมืองพนมเปญ ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling)

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงคุณภาพ

โดยผู้วิจัยเลือกผู้ที่ให้ข้อมูลหลัก แบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้บริหารสนาม 1 คน ผู้จัดการสนาม 1 คน ผู้ดูแลสนาม 1 คน โดยใช้เกณฑ์จากผู้มีหน้าที่บริหารจัดการธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม ซึ่งผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างนี้เพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้แบบสมภาษณ์ เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่องแนวทางการพัฒนาคุณภาพการบริการธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ ซึ่งเป็นงานวิจัยแบบผสม (Mixed method) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) รวมกับวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนและวิธีการศึกษาวิจัย ดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) คำถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของผู้ที่ใช้บริการที่มีต่อคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่อมือเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นผู้ที่ใช้บริการที่มีต่อคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยเชิงปริมาณ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาข้อมูล เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยใช้ปัจจัยคุณภาพการบริการ 5 ด้าน เพื่อเป็นการกำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้าแบบสอบถามเพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของผู้ที่ใช้บริการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ

2. สร้างแบบสอบถาม เกี่ยวกับความคิดเห็นผู้ที่ใช้บริการต่อคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมือง พนมเปญ ตามกรอบแนวคิดในการวิจัย

3. นำแบบสอบถามเสนออาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการควบคุมวิยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามและแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา

4. จัดพิมพ์แบบสอบถาม เพื่อส่งผู้เชี่ยวชาญในการหาค่าความเที่ยงตรงและความสอดคล้องเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามแบ่งออกเป็น เท่ากับ 0.93

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วนำมาปรับปรุง แล้วผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยการวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่างความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (Index of Congruence: IOC) เมื่อผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้วผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ จากการตรวจสอบความตรง (Validity) ของแบบสอบถามทั้งสองชุด พบว่า มีดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีค่าเท่ากับ 0.95

2. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปให้ทดลองลงความคิดเห็นกับแฟนบอลสโมสรฟุตบอลชลบุรี เอฟซี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าความสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (Coefficient) จากสูตรของครอนบาช Cronbach ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ เท่ากับ 0.93

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ดำเนินการทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี ในการเก็บรวบรวมข้อมูลถึงสนามเป้าหมาย โดยรายชื่อผู้ดำเนินการให้ข้อมูลในการทำวิจัยเพื่อหาแนวทางการพัฒนาคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ: สนามเวสเทิร์น

2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยประสานงานและขอความรวมมือจากบุคลากรของสนามฟุตบอลเป้าหมาย และอธิบายชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ รวมถึงขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลและขอความรวมมือต่อกลุ่มตัวอย่าง

3. ดำเนินการตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อนำข้อมูลมาศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.

2. การวิเคราะห์สถิติโดยใช้การวิเคราะห์ค่าสถิติจากโปรแกรมสำเร็จรูป ในคอมพิวเตอร์

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็นของผู้ที่ใช้บริการที่มีต่อคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียมเมืองพนมเปญ โดยภาพรวมและรายด้าน

คุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียมเมืองพนมเปญ		$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1	ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพสนาม	4.62	0.15	**มากที่สุด**
2	ด้านการตอนสนองความต้องการของผู้รับบริการ	4.65	0.19	**มากที่สุด**
3	ด้านความน่าเชื่อถือ	4.51	0.30	**มากที่สุด**
4	ด้านความไว้วางใจ	4.44	0.31	**มากที่สุด**
5	ด้านการเข้าถึงจิตใจ	4.52	0.30	**มากที่สุด**
ภาพรวม		4.51	0.25	**มากที่สุด**

จากตารางที่ 1 พบว่า คุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียมเมืองพนมเปญ ด้วยภาพรวม ($\bar{x}$ = 4.51) , (S.D. = 0.25) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย 3 อันดับ อันดับหนึ่ง ได้แก่ ด้านข้อ 2 ด้านการตอนสนองความต้องการของผู้รับบริการ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.65), (S.D. = 0.19) อันดับสอง ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพสนาม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.62), (S.D. = 0.15) และอันดับสาม ได้แก่ ด้านการเข้าถึงจิตใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.52) , (S.D. = 0.30) ตามลำดับ

สรุปผลการการวิจัย

สรุปข้อเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพการบริการธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

จากการจัดกลุ่ม (Grouping) ข้อมูลสารสนเทศทางการพัฒนาคุณภาพการบริการธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ ที่นำเสนอข้างต้นจะถูกนำไปสังเคราะห์เพื่อไปประมวลผลเป็นองค์ความรู้เพื่อสร้างแนวทางตามวัตประสงค์ของการวิจัยนี้ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยมีบูรณาการข้อมูลและสารสนเทศที่ได้มาจากการศึกษาวิจัยโดยอาศัยทฤษฎีระบบ (System theory) ที่ดำเนินการมาอย่างเป็นขั้นตอน สรุปได้ดังนี้

ปัจจัยนำเข้า (Input) ปัจจัยการพัฒนาคุณภาพการบริการธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ ประกอบด้วย คุณภาพของหญ้าเทียม นุ่ม รับแรงกระแทกเท้าได้อย่างปลอดภัย และจำนวนห้องอาบน้ำ และเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเพียงพอกับผู้ใช้บริการ

กระบวนการ (Process) กระบวนการพัฒนาคุณภาพการบริการธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ ประกอบด้วย

ด้านการจัดการงานทั่วไป (Management)

1. อัตราค่าบริการมีความเหมาะสม และแจ้งไว้อย่างชัดเจน
2. การจัดให้มียาสามัญประจำสนาม และมีการปฐพยาบาลเบื้องต้น
3. เมื่อมีการแข่งขันมีกรรมการผู้ตัดสินเพียงพอ
4. ความสะดวกในการติดต่อจองสนาม เช่น การจองผ่านโทรศัพท์

ผลผลิต (Output) ลักษณะการพัฒนาคุณภาพการบริการธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ ประกอบด้วย

ด้านความน่าเชื่อถือ

1. เจ้าหน้าที่ให้บริการที่ดี เป็นไปตามลำดับ และเหมาะสมทุกครั้งแก่ผู้ที่ใช้บริการ
2. พฤติกรรมของเจ้าหน้าที่เป็นที่เชื่อมั่น และไว้วางใจจากผู้ใช้บริการ
3. เจ้าหน้าที่ได้ตักเตือน ห้ามปราม ผู้ใช้บริการที่ทำผิดระเบียบการใช้สนาม (เช่น การใช้รองเท้า สูบบุหรี่ในสนาม (เช่น การใช้รองเท้า สูบบุหรีในสนาม)

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องแนวแนวทางการพัฒนาคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ : กรณีศึกษาสนามฟุตบอล (เวสเทิร์น) สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1.จากผลการความคิดเห็นของผู้ที่ใช้บริการทีมีต่อคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ (เวสเทิร์น) พบว่า ความคิดเห็นของผู้ที่ใช้บริการทีมีต่อคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียมเมืองพนมเปญ อยู่ในระดับมากทุกด้าน และจัดเรียงลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นได้ดังนี้ ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพของสนาม ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพของสนาม ด้านการตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการ ด้านความน่าเชื่อถือ ด้านความไว้วางใจ ด้านการเข้าถึงจิตใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ วาสนา บุตรโพธิ์ (Wassana Butpho, 2006, p. 61) ศึกษาวิจัยเรื่องความ คาดหวัง การรับรู้ และความพึงพอใจในกลยุทธ์ด้านส่วนประสมทางการตลาดบริการของผู้รับบริการ ในสถานบริหารร่างกายจังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจในกลยุทธ์ด้านส่วนประสม ทางการตลาดบริการของผู้รับบริการในสถานบริหารร่างกายจังหวัดชลบุรีอยู่ในระดับประทับใจ ซึ่งสอดคล้องกับเกณฑ์พิจารณาระดับความพึงพอใจในการเปรียบเทียบ

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

แนวทางการพัฒนาคุณภาพบริการธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ

ด้านสภาพแวดล้อม

จากการวิเคราะห์ผลวิจัยสามารถสอนแนวทางการพัฒนาคุณภาพบริการธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญได้ก็คือ ควรมีร้านกาแฟ ร้านอาหาร และห้องที่มี Internet หรือ Wifi และการจัดที่นั่งสำหรับผู้เล่น ผู้ติดตามที่ไม่เป็นอันตรายแบ่งเป็นสัดส่วน การใช้วัสดุที่อากาศสามารถถ่ายเทได้ และปลูกต้นไม้ให้มีความร่มรื่นสวยงาม รวมถึงห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายมีการบำรุงรักษาและทำความสะอาดอยู่ตลอดเวลาใช้งาน เช่นเดียวกับ จิตตินันท์ เดชะคุปต์ (Chittinan Dechagup, 2002, p. 29) ที่กล่าวว่า สภาพแวดล้อมและบรรยากาศมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่ชื่นชม สภาพแวดล้อมทางกายภาพของสนาม เช่น การตกแต่ง การจัดพื้นที่ให้เป็นสัดส่วน สอดคล้องกับสุนันทา ยอดเณร (Sunandha Yodnen, 2008) ได้ศึกษาการประเมินคุณภาพการบริการจากความแตกต่างระหว่างความ คาดหวังกับการรับรู้ของผู้รับบริการงานเภสัชกรรมในสถานบริการสาธารณสุขระดับปฐมภูมิใน กรุงเทพมหานคร พบว่า ด้านความเป็นรูปธรรมของการบริการผู้ใช้บริการมีการรับรู้ต่อคุณภาพ บริการน้อยกว่าความคาดหวังต่อคุณภาพบริการ จึงควรเพิ่มจำนวนเก้าอี้นั่งรอรับยาให้มีความเพียงพอเป็นอันดับแรก รองลงมา คือ จัดให้บริเวณสถานที่มีความสะอาดมากขึ้น

ด้านการตอบสนองของผู้รับบริการ

จากผลการวิจัยพบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพบริการธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ ด้านการตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการ มีการจัดสถานที่จำหน่ายน้ำดื่ม เครื่องดื่มต่าง ๆ ง่ายต่อการบริหารจัดการเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ใช้บริการ และมีบริการจัดหาคู่แข่งขัน และบริการบันทึกภาพตามที่ผู้ใช้บริการร้องขอ การมีจุดบริการปฐมพยาบาล และการประสานงานกรณี มีอุบัติเหตุ สอดคล้องกับ รักชนก มณีรัตน์ (Rakchanok Maneerat, 2007) ได้กล่าวว่า สิ่งอำนวยความสะดวก หรือสิ่งที่สร้างความสะดวกที่ทำให้การประกอบกิจกรรมได้ง่ายขึ้น เพื่อรองรับกิจกรรมของผู้ใช้บริการ เช่นเดียว กับแนวคิดของ Grönroos (1992) ที่มีการเสนอบริการ (The service offering) เป็นแนวความคิดที่ประกอบด้วย ชุดบริการพื้นฐาน อาทิเช่น สิ่งที่ผู้ใช้บริการจะได้รับจากการบริการหลักที่มีความ สะดวกสบาย หรือสิ่งที่เพิ่มเติมในกระบวนการบริการ เช่น กิจกรรม วัสดุอุปกรณ์ ที่จัดเสริมขึ้นมา ในการบริการเพื่ออำนวยความสะดวกสบาย จูงใจให้เข้ามาใช้บริการ ควรมีการขยายอินเตอร์เน็ตไร้สาย (Wi – Fi) ให้บริการในบริเวณสนาม สอดคล้องกับ ศุภกาญจน์ แก้วมรกต (Supakan Kaewmorakot, 2015, pp. 58 - 59) ศึกษาแนวทางพัฒนาคุณภาพบริการธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียมในจังหวัด ชลบุรี ส่งเสริมการขาย และการชำระเงิน ควรเพิ่มช่องทางการประชาสัมพันธ์กิจกรรมส่งเสริมการขายที่ทันเหตุการณ์สำคัญในปัจจุบัน โดยผ่าน Social Media ทุกช่องทางและสอดคล้องกับ อาทิตยา พาหิรัญ (Athitaya Phahiran, 2011, pp. 103 - 104) ศึกษาปัจจัยส่วนประสมการตลาดบริการที่มีผลต่อคนวัยทำงานในการเลือกสนามฟุตบอลหญ้าเทียมให้เช่า ในจังหวัดเชียงใหม่

ด้านความน่าเชื่อถือ

จากผลการวิจัยพบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพบริการธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ ด้านความน่าเชื่อถือ เจ้าหน้าที่ควรมีบุคลิคภาพที่ดี มีความรู้คสามสามารถในงานตำแหน่งนั้น ๆ เป็นอย่างดี มีมนุษยสัมพันธ์ไมตรีจิตแก่ผู้มาติดต่อและผู้ที่มาใช้บริการ และสามารถแก้ไขปัญหาตามผู้ใช้บริการร้องขออย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับ ธรรมจักร เล็กบรรจง (Thammachak legbanchong, 2015) กล่าวว่า การบริการที่ดีต้องยึดหลักการให้บริการที่รวดเร็ว และจะต้องมีความถูกต้องแม่นยำกับสิ่งที่ผู้บริโภคต้องการ การบริการจะต้องระมัดระวังให้มีความผิดผลาดน้อยที่สุดเพราะความผิดผลาดคือ การถูกตีค่าว่าด้อยคุณภาพในทันที

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

ด้านการเข้าถึงจิตใจ

จากผลการวิจัยพบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพบริการธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ ให้บริการแบบเพื่อนที่เป็นมิตร ยิ้มแย้มแจ่มใส ก็จะเกิดความสนิทสนมกับผู้ที่ใช้ การดูแลการบริการอุปกรณ์ต่าง ๆ ด้านการเข้าถึงจิตใจ มีการทำป้ายบอกเส้นทางที่ชัดเจน เช่น แผนที่กับป้ายบอกเส้นทางต้องมีความสอดคล้องกัน เพื่อความสะดวกในการเข้าใช้บริการ และความปลอดภัยในการเดินทาง และมีรปภ.ดูแลและอำนวยความสะดวกในพื้นที่จอดรถ ซึ่งการบริการมักเป็นการติดต่อโดยตรงระหว่างผู้ให้บริการกับผู้รับบริการ ทำเลที่ตั้งจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับธุรกิจบริการที่ต้องดึงดูดผู้ใช้บริการ สอดคล้องกับ กานต์นภัส สุรพงษ์รักเจริญ (Kannaphat Surapongrakcharoen, 2014) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาความพึงพอใจในการใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ การวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยในการใช้บริการส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์เป็นอันดับสอง ไม่ว่าจะเป็นการจัดวางอุปกรณ์ออกกำลังกายมีความเหมาะสม อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความปลอดภัย อุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังกายมีความแข็งแรงได้มาตรฐาน และอุปกรณ์การออกกำลังกายมีความสะอาด ซึ่งเป็นปัจจัยที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้บริการได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นความสะอาดของห้องสุขา ห้องอาบน้ำ และสถานที่ออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอต่อจำนวนของผู้ใช้บริการก็ยังเป็นองค์ประกอบที่ผู้ให้บริการคำนึงถึง ซึ่งจะทำให้ผู้ใช้บริการเกิดความรู้สึกพึงพอใจในการใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ทราบคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียมเมืองพนมเปญ (เวสเทิร์น) และความคิดเห็นของผู้ที่ใช้บริการทีมีต่อคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียมเมืองพนมเปญ (เวสเทิร์น) ซึ่งผู้วิจัยจะนำเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ ไปใช้ในการส่งเสริมคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอล ซึ่งสามารถดึงดูดผู้ที่มาใช้บริการสนามฟุตบอลได้ทั้งชาวกัมพูชา และชาวต่างชาติ และสามารถสร้างรายได้แก่ประเทศชาติ ชมชน ผู้ประกอบการธุรกิจเกี่ยวข้องกับธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพการบริการของธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เมืองพนมเปญ : สนามเวสเทิร์น ผู้วิจัยข้อเสนอแนะในการวิจัยครังต่อไป

1. ควรมีการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพการบริการธุรกิจสนามหญ้าเทียม ทั้งระดับภูมิภาค และระดับประเทศ

2. ควรศึกษาระบบการบริหารจัดการทรัพยากรมนุษย์ในธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียมเพื่อสร้างศักยภาพในการดำเนินกิจกรรมต่างๆในการให้บริการในส่วนของผู้ใช้บริการ

3. ควรมีการศึกษาความต้องการจำเป็นของผู้ใช้บริการต่อคุณภาพบริการสนามฟุตบอลหญ้าเทียม

References

Athitaya Phahiran. (2011). *Service marketing mix factors affecting working age people when choosing an artificial turf football field for rent in Chiang Mai* (Master's thesis), Chiang Mai University.

Chittinan Dechagup. (2002). *Service Attitude and Satisfaction*. Nonthaburi: Sukhothai Thammathirat Open University.

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

Chulachai Chulacue. (2014). *Upgrading service quality to create customer satisfaction*. Retrieved from http://www.sbdc.co.th/filedownload/improving%20service.pdf

Grönroos. C. (1992). *Strategic Management and Marketing in the Public Sector.* Finland: Swedish School of Economics and Business Management.

Kannaphat Surapongrakcharoen. (2014). *A study of satisfaction in fitness center service* (Master's thesis), Thammasat University.

Ministry of Youth and Sports Phnom Penh. (2010). *Educational Indicators and Statistics year 2010 - 2011.* UNICEF and Sida. Phnom Penh: Cambodia. Retrieved from http://www.moeys.gov.kh/DownLoads/Publications/National

Oliver, R. L. (1980). A cognitive model of the antecedents and consequences of satisfaction decisions. *Journal of Marketing Research, 17*, 460 - 469.

Parasuraman, A., Zeithaml, V. A., & Berry, L. L. (1985). A conceptual model of service quality and its implication for future research. *Journal of Marketing, 49*(4), 41 - 50.

Supakan Kaewmorakot. (2015). *An approach to improving the quality of artificial turf football field business services in Chonburi Province* (Master's thesis), Burapha University.

Sunandha Yodnen. (2008). *Study the assessment of service quality from differences between expectations and perceptions of pharmaceutical service recipients in primary health care facilities in Bangkok* (thesis), Srinakharinwirot University.

Rakchanok Maneerat. (2007). *Views of tourists towards the management of facilities and services at Thung Salaeng Luang National Park Phitsanulok Province and Phetchabun Province* (Master's thesis), Phranakhon Rajabhat University.

Thammachak Lekbanchong. (2008). *The 7Ps marketing mix factors affecting the decision making of Halal hotel services of Thai muslim tourists in Phuket Province*. Bangkok: Chulalongkorn University.

Wassana Butpho. (2008). *Expectations, perceptions, and satisfaction with the mix strategy service marketing of service recipients in the Chonburi Provincial Administrative Center* (Master's thesis), Burapha University.

Wichai Piticharoentham. (2548). *Management with the Heart*. Bangkok: book bank.

Wiki. (2012). *Phnom Penh Olympic Stadium*. Retrieved from https://hmong.in.th/wiki/Phnom_Penh_Olympic_Stadium

Received: October, 1, 2021

Revised: November, 11, 2021

Accepted: November, 17, 2021

หลักสูตรการสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุ

สุรศักดิ์ เขตชัยภูมิ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และสุธนะ ติงศภัทิย์
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเอกสาร มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอหลักสูตรการสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุ ดำเนินการโดยการวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับหลักสูตรอบรมและแนวคิดส่งเสริมกิจกรรมทางกาย นำผลการวิเคราะห์มาสังเคราะห์เป็นองค์ประกอบและสาระสำคัญขององค์ประกอบของหลักสูตรการสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุ ประเมินคุณภาพของหลักสูตรในด้านความเหมาะสมและความตรงเชิงเนื้อหาจากความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน โดยใช้แบบประเมินหลักสูตรฝึกอบรมสร้างเสริมสุขภาวะทางกายของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของหลักสูตรประกอบด้วย 1. การสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุ 2. วัตถุประสงค์ 3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม 4. อุปกรณ์ 5. ระยะเวลา และ 6. การประเมินผล กิจกรรมในหลักสูตรที่นำเสนอมีจำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) ก้าวตามตาราง 2) โยคะ 3) ไทชิ ใช้เวลาอบรม 5 วัน วันละ 3 ชั่วโมง และผลการหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) เท่ากับ 0.9 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ในแบบประเมินความคุณภาพของหลักสูตร

คำสำคัญ: หลักสูตรอบรม; ผู้สูงอายุ; สุขภาวะทางกาย; กิจกรรมทางกาย

Corresponding Author: ศ. ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Email: jintana.s@chula.ac.th

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

PHYSICAL ACTIVITY TRAINING CURRICULUM FOR ENHANCING WELL - BEING OF THE ELDERLY

Surasak Khetchaiyaphum, Jintana Sarayuthpitak, and Suthana Tingsabhat
Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

This is a documentary research. The objective was to establish a training course on physical activities to promote well-being of the elderly. This research was conducted by analyzing documents, researchs related to training courses and concepts promoting physical activity. The data were analyzed by using synthesizing as the essence of the components of the physical activity training course for the enhancement of physical health for the elderly. Assessing the quality of the curriculum in terms of suitability and content validity from 5 experts using the Physical Activity Training Curriculum for Enhance the Well - being of the Elderly Evaluation Form. The research results were found that the curriculum consists of 1) Physical Activity Training Curriculum for Enhance the Well - being of the Elderly, 2) objectives, 3) procedures for conducting the activity, 4) materials and methods 5) time period and 6) evaluation of the program. There were 3 activities in this program; 1) Table Step, 2) Yoga, 3) Tai Chi. Training was scheduled for 5 days, 3 hours a day. The results of the evaluation of the suitability of the course with a face validity of 0.9, which were within the acceptable criteria to be used for enhancing the physical well-being of the elderly.

Keywords: Training Curriculum; Elderly; Physical well-being; Physical activity

Corresponding Author: Prof. Jintana Sarayuthpitak, Ph.D., Faculty of Education, Chulalongkorn University
Email: jintana.s@chula.ac.th

บทนำ

การเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยนับเป็นพลวัตสำคัญที่ส่งผลกระทบในวงกว้างทั้งต่อสังคมโลกและประเทศไทย โดยเฉพาะประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง สะท้อนได้จากข้อมูลสถิติจำนวนผู้สูงอายุประเทศไทย ข้อมูล ณ วันที่ 31 ธ.ค. 2561 กรมกิจการผู้สูงอายุ (Department of Older Persons, Ministry of Social Development and Human Security, 2018) พบว่า ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมด 66.4 ล้านคน เฉพาะผู้สูงอายุ 11.1 ล้านคน หรือร้อยละ 16.73 ขณะที่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 จากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (Office of the National Economic and Social Development Council, 2018) คาดการณ์ว่า ปี 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์เป็นประเทศที่สองของอาเซียนรองจากประเทศสิงคโปร์ โดยประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจะมีจำนวนไม่น้อยกว่า 13 ล้านคน หรือร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และอีก 20 ปีข้างหน้า คือ ในปี พ.ศ. 2583 ประเทศไทยจะมีผู้สูงวัยจำนวน 20 ล้านคน หรือ 1 ใน 3 ของคนไทยจะเป็นผู้สูงวัย และผู้สูงวัยอายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไปจะมีมากถึง 3.5 ล้านคน จะเห็นได้ว่าสังคมผู้สูงวัยจึงเป็นเรื่องใกล้ตัวที่คนไทยทุกคนต้องให้ความสำคัญเพราะตัวเลขที่ระบุว่าในอนาคตคนไทย 1 ใน 3 จะเป็นผู้สูงวัยนั้นนับเป็นตัวเลขที่สูงมาก ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่สังคมควรตระหนักและให้ความสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาวะทางกายเนื่องจากความเสื่อมของทุกระบบ ได้แก่ ความเสื่อมของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อส่งผลให้เกิดภาวะหกล้มซ้ำซ้อนจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ความเสื่อมของระบบประสาทและสมองส่งผลให้เกิดภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น การทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในประเด็นปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุระหว่างปี 2559 - 2562 พบว่า มีงานวิจัยที่เน้นการมีกิจกรรมทางกายโดยเฉพาะการออกกำลังกายเพื่อศึกษาตัวแปรการป้องกันภาวะหกล้มซ้ำซ้อน การแก้ไขความบกพร่องทางความจำ ข้อเข่าเสื่อม และการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ โดยชินโชติ ทองตัน และจุฬาภรณ์ โสตะ (Shinnachote Thongton, & Chulaporn Sota, 2018) เชียง เภาชิต และคณะ (Chiang Phoawchit et al., 2016) วีระวัฒน์ แซ่จิว (Weerawat Saejiw, 2016) กริชเพชร นนทโคตร (Kritpetch Nontakot, 2016) นัยต์ชนก ถิ่นจะนะ และคณะ (Naichanok Thinchana et al., 2018) เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวได้เสนอแนะกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะด้านร่างกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตนั้นพบว่า มีความหลากหลายรูปแบบ ได้แก่ โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด การออกกำลังกาย แบบก้าวตามตาราง รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่มีต่อสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน การออกกำลังกายแบบการฝึกโยคะ ไท่จี๋และชี่กงการออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะ และโปรแกรมการเต้นบาสโลบ ซึ่งเมื่อวิเคราะห์การศึกษากิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะทางกายจะพบว่าส่วนใหญ่เป็นการใช้แนวคิดกิจกรรมทางกายเพื่อแก้ปัญหาสุขภาวะด้านร่างกาย เนื่องจากการมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยชะลอความเสื่อม และเพิ่มความแข็งแรงของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กระดูก กล้ามเนื้อและข้อ ปอด หัวใจ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม โดยหลักทั่วไปในการเลือกประเภทกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ จะต้องเป็นกิจกรรมทางกายที่ไม่หนัก ไม่เร็วมาก ไม่มีการใช้กำลังมาก ไม่มีการกลั้นหายใจนาน ๆ ไม่มีการเหวี่ยงหรือกระแทก และมีช่วงพักเป็นระยะ ถ้าเป็นการเล่นกีฬาควรเป็นการเล่นเพื่อการออกกำลังกายที่ต้องการความสนุกสนานมากกว่าการแข่งขันอย่างจริงจัง

สำหรับแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุที่ผ่านมา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นการดำเนินการศึกษาผลผ่านการจัดโปรแกรมเพื่อส่งเสริมหรือแก้ปัญหาตัวแปรเฉพาะด้านแต่ยังไม่พบการศึกษาตัวแปรสุขภาวะทางด้านร่างกายอย่างเป็นองค์รวม และยังไม่พบแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุผ่านการจัดทำหลักสูตรอบรมระยะสั้นให้ผู้สูงอายุ การจัดหลักสูตรการอบรมระยะสั้นเป็นกระบวนการทางการศึกษาที่สามารถ

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ใช้ในสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุให้มีประสิทธิผล เพราะการอบรมสอดคล้องกับแนวความคิดเรื่องการศึกษาตลอดชีวิต ซึ่งถือว่าเป็นหลักสำคัญของการปฏิรูปการศึกษาในประเทศไทย เป็นแนวคิดที่ขยายมุมมองทางการศึกษาจากเดิมที่เห็นว่าการศึกษาเป็นกิจกรรมเพียงช่วงหนึ่งของชีวิตและเป็นกิจกรรมที่มีผู้รับผิดชอบโดยเฉพาะ ไปสู่กระบวนทัศน์ใหม่ของการศึกษาที่เห็นว่าแท้จริงแล้วการศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ที่ชีวิตของคนแต่ละคนจะต้องเรียนรู้ไปทำงานไปเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดเวลา

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา สรุปได้ว่าการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางด้านร่างกายควรเป็นความสำคัญลำดับต้น ๆ เนื่องจากการมีปัญหาทางร่างกายจะส่งผลต่อจิตใจและสังคม และพบว่าแนวคิดส่งเสริมกิจกรรมทางกายเป็นแนวคิดเหมาะสมที่นำเป็นพื้นฐานในการจัดทำหลักสูตรอบรมกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีรูปแบบการมีกิจกรรมทางกายที่สามารถสร้างเสริมสุขภาวะได้ด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาหลักสูตรอบรมกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรอบรม การสร้างเสริมสุขภาวะทางกายของผู้สูงอายุ และแนวคิดส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
2. วิเคราะห์สาระสำคัญของการจัดทำหลักสูตรอบรม การสร้างเสริมสุขภาวะทางกายของผู้สูงอายุ และแนวคิดส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
3. สังเคราะห์องค์ประกอบและสาระสำคัญของหลักสูตร
4. จัดทำร่างหลักสูตรอบรมกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุ โดยมีองค์ประกอบและสาระสำคัญขององค์ประกอบหลักสูตร
5. ตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตร 2 ด้าน ได้แก่ 1) ตรวจประเมินความเหมาะสมของหลักสูตร โดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ 2) ตรวจประเมินความสอดคล้องของหลักสูตร โดยใช้แบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ ประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ประเมินค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของหลักสูตรฝึกอบรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. มีลักษณะเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ กำหนดเกณฑ์แปลความหมายดังนี้

4.50 – 5.00	หมายถึง	เหมาะสมมากที่สุด
3.50 – 4.49	หมายถึง	เหมาะสมมาก
2.50 – 3.49	หมายถึง	เหมาะสมปานกลาง
1.50 – 2.49	หมายถึง	เหมาะสมน้อย
1.00 – 1.49	หมายถึง	เหมาะสมน้อยที่สุด

กำหนดเกณฑ์มาตรฐานว่าต้องมีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.0 ถือว่าหลักสูตรฝึกอบรมที่ผู้วิจัยร่างขึ้นมีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้

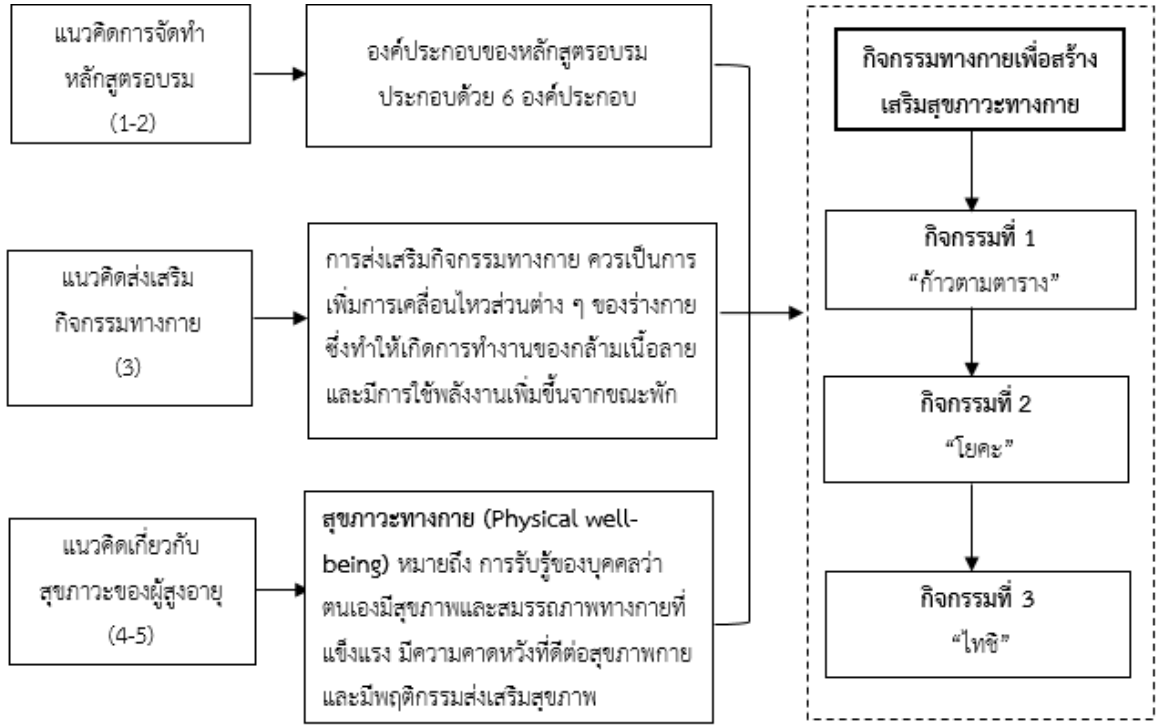
2. ประเมินค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของหลักสูตรฝึกอบรม ได้แก่

+1 หมายถึง เห็นด้วยกับรายการประเมินว่ามีความสอดคล้องกับหลักสูตรอบรม
0 หมายถึง ไม่แน่ใจกับรายการประเมินว่ามีความสอดคล้องกับหลักสูตรอบรม
-1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับรายการประเมินว่ามีความสอดคล้องกับหลักสูตรอบรม

กำหนดค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of Congruence; IOC) ที่ยอมรับตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับแนวคิดการจัดทำหลักสูตรอบรม แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุ และแนวคิดส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวกับแนวคิดการจัดทำหลักสูตรอบรม แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุ และแนวคิดส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

หมายเหตุ: (1) Sawitree Sitthichaiyakarn (2017); (2) Wilaiwan Sitti (2017); (3) Department of Health (2017); (4) Suwat Srichat et al. (2000); (5) Panida Chaiwaphui, Aksara Nat Phakdesamai, Praphatsorn Wongsri (2011)

2. ผลการวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ประกอบของหลักสูตรอบรม จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการจัดทำหลักสูตรอบรมของชูชัย สมิทธิไกร (Chuchai Samitkrai, 2006) ยุทธ ไกยวรรณ์ (Yuth Kaiwan, 2016) และอัสรี สะอีดี (Asari Saidi, 2019) ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การสร้างเสริมสุขภาพวะทางกายผู้สูงอายุ 2) วัตถุประสงค์ 3) ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม 4) อุปกรณ์ 5) ระยะเวลา และ 6) การประเมินผล รายละเอียดดังนี้

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

1. กิจกรรม

1.1 ก้าวตามตาราง (เวลาในการทำกิจกรรมต่อเนื่อง 15 นาที)

วัตถุประสงค์

1) เพื่อพัฒนาสมรรถภาพความแข็งแรงของขา และส่งเสริมสมรรถภาพร่างกาย

2) เพื่อพัฒนาเรื่องการทรงตัวในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

3) เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อในผู้สูงอายุ ช่วยให้มีการยืดกล้าม เนื้อและเอ็น

3) เพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้สามารถเคลื่อนไหวได้ระยะทางมากขึ้น

4) เพิ่มความทนทานของปอดและหัวใจ และหลอดเลือดให้มีการทำงานเพิ่มขึ้น มีการกระจายเลือดไปสู่อวัยวะต่าง ๆ เพื่อให้ได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ

วิธีดำเนินการ

จัดกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มละ 5 คน จำนวน 4 กลุ่ม แล้วแจกอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมก้าวมั่นใจก้าวไปตามตาราง ได้แก่ เสื่อสำหรับการก้าวตามตาราง จากนั้นผู้สอนเริ่มต้นสาธิตรูปแบบของการก้าวตามตารางทีละรูปแบบ แล้วให้ผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มปฏิบัติตามเรียงกันไปทีละคนจนครบทั้งกลุ่ม จากนั้นจึงค่อยสอนรูปแบบต่อ ๆ ไป จนครบทั้ง 6 รูปแบบ

1.2 โยคะ (เวลาในการทำกิจกรรมต่อเนื่อง 15 นาที)

วัตถุประสงค์

1) เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น ความแข็งแรง ให้กับกระดูกสันหลังที่ทำหน้าที่ปกป้องระบบประสาทของร่างกาย และข้อต่อต่าง ๆ

2) เพื่อผลดีของการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น ระบบฮอร์โมน ระบบรักษาความสมดุลภายใน สภาวะอารมณ์ เป็นต้น

3) เพื่อกระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนเลือดไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ทำให้ได้รับสารอาหารและออกซิเจนที่เลือดนำมาได้อย่างเต็มที่

วิธีดำเนินการ

จัดกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มละ 5 คน จำนวน 4 กลุ่ม แล้วแจกอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมโยคะผ่อนคลายสบายสุข ได้แก่ เสื่อสำหรับการเล่นโยคะ ผู้สอนให้ผู้สูงอายุเข้าแถวเรียงหน้ากระดาน จากนั้นผู้สอนเริ่มต้นสาธิตท่าทางที่ใช้ในกิจกรรมโยคะผ่อนคลายสบายสุข แล้วให้ผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มปฏิบัติตามพร้อมกันทีละกลุ่มจนครบทุกกลุ่ม จากนั้นจึงค่อยสอนท่าต่อ ๆ ไป จนครบทั้ง 5 ท่า

1.3 ไทชิ (เวลาในการทำกิจกรรมต่อเนื่อง 15 นาที)

วัตถุประสงค์

1) เพื่อเพิ่มความแข็งแกร่ง ความยืดหยุ่น ของกล้ามเนื้อ

2) เพื่อเพิ่มความตระหนักในกายของตน และสมาธิภายใน และช่วยเสริมสร้างสุขภาพโดยรวมอีกด้วย

3) เพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพและจิตวิญญาณ มีท่าทางเคลื่อนไหวแบบเนิบช้า และผ่อนคลาย

วิธีดำเนินการ

จัดกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มละ 5 คน จำนวน 4 กลุ่ม ผู้สอนให้ผู้สูงอายุเข้าแถวเรียงหน้ากระดาน จากนั้นผู้สอนเริ่มต้นสาธิตท่าทางที่ใช้ในกิจกรรมคล่องแคล่วว่องไวด้วยไทชิ แล้วให้ผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มปฏิบัติตามพร้อมกันทีละกลุ่มจนครบทุกกลุ่ม จากนั้นจึงค่อยสอนขั้นตอนต่อ ๆ ไป จนครบทั้ง 8 ขั้นตอน

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

2. วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมทางกาย

3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

3.1 กำหนดผู้เข้าอบรมครั้งละ 20 คน

3.2 แบ่งผู้เข้าอบรมออกเป็น 4 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 5 คน

3.3 เริ่มทำกิจกรรมตั้งแต่เวลา 9.00-12.00 น. โดยผู้ให้การอบรมและผู้ช่วย 3 คนทำการสาธิตการปฏิบัติกิจกรรม แล้วให้ผู้เข้าอบรมในแต่ละกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมโดยเริ่มจาก กลุ่มที่ 1 – กลุ่มที่ 4 ตามลำดับในทุกกิจกรรม

3.4 ในแต่ละกิจกรรม ผู้เข้าอบรมในแต่ละกลุ่มจะมีเวลาทำกิจกรรมกลุ่มละ 15 นาที แล้วพักเรียงตามลำดับจนครบทั้ง 4 กลุ่ม

3.5 ในการปฏิบัติแต่ละกิจกรรม ทั้ง 3 กิจกรรม ผู้ให้การอบรมและผู้ช่วย 3 คนคอยช่วยเหลือเพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ และประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรม

4. อุปกรณ์

4.1 เสื่อสำหรับการก้าวตามตาราง

4.2 เสื่อสำหรับการเล่นโยคะ

5. ระยะเวลา

5 วัน วันละ 3 ชั่วโมง

6. การประเมินผล

แบบประเมินสุขภาวะผู้สูงอายุด้านร่างกาย ของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (Department of Physical Education, 2019)

แผนการดำเนินการจัดหลักสูตรอบรมกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุ เป็นเวลา 5 วัน วันละ 3 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 9.00 - 12.00 น. กำหนดผู้เข้าอบรมครั้งละ 20 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรม กิจกรรมละ 15 นาที รายละเอียดปรากฏดังตารางที่ 1

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ตารางที่ 1 แผนการดำเนินการจัดหลักสูตรอบรมกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุ

วันที่	หัวข้อกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม		วัตถุประสงค์		วิธีดำเนินการ		อุปกรณ์		ประเมิน / KPI		ข้อเสนอแนะ
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	
1	ก้าวตามตาราง	✓		✓		✓		✓		✓		
	โยคะ	✓		✓		✓		✓		✓		
	ไทชิ	✓		✓		✓		✓		✓		
2	ก้าวตามตาราง	✓		✓		✓		✓		✓		
	โยคะ	✓		✓		✓		✓		✓		
	ไทชิ	✓		✓		✓		✓		✓		
3	ก้าวตามตาราง	✓		✓		✓		✓		✓		
	โยคะ	✓		✓		✓		✓		✓		
	ไทชิ	✓		✓		✓		✓		✓		
4	ก้าวตามตาราง	✓		✓		✓		✓		✓		
	โยคะ	✓		✓		✓		✓		✓		
	ไทชิ	✓		✓		✓		✓		✓		
5	ก้าวตามตาราง	✓		✓		✓		✓		✓		
	โยคะ	✓		✓		✓		✓		✓		
	ไทชิ	✓		✓		✓		✓		✓		

3. ผลการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรอบรมกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุ

3.1 การหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) พบว่า ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.9 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้ดี

สรุปผลการวิจัย

1. หลักสูตรอบรมกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุมีองค์ประกอบ ได้แก่ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม อุปกรณ์ และการประเมินผล ซึ่งหลักสูตรที่นำเสนอนี้มีแผนการจัดอบรมเป็นเวลา 5 วัน วันละ 3 ชั่วโมง ทั้งนี้ กิจกรรมทางกายในหลักสูตรประกอบด้วย 1) ก้าวมั่นใจก้าวไปตามตาราง 2) โยคะผ่อนคลายสบายสุข และ 3) คล่องแคล่วว่องไวด้วยไทชิ โดยหลักสูตรมีแผนการดำเนินการอบรม เป็นเวลา 5 วัน วันละ 3 ชั่วโมง กำหนดผู้เข้าอบรมครั้งละ 20 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรม กิจกรรมละ 15 นาที

2. หลักสูตรอบรมมีความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.9 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยมีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายได้ ดังต่อไปนี้

1. การสร้างหลักสูตรการสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการพัฒนาหลักสูตรอบรม พบว่า หลักสูตรอบรมมี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม 4) อุปกรณ์ 5) ระยะเวลา และ 6) การประเมินผล โดยหลักสูตรมีแผนการดำเนินการอบรม เป็นเวลา 5 วัน วันละ 3 ชั่วโมง สอดคล้องกับชัยยศ อิ่มสุวรรณ

(Chaiyot Imsuwan, 2009) และชูชัย สมิทธิไกร (Chuchai Samitkrai, 2006) กล่าวถึงการกำหนดองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมที่สอดคล้องกันว่า 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมเป็นการกำหนดเป้าหมายของผู้เข้ารับการอบรม 2) การกำหนดกิจกรรมของการอบรม 3) ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม 4) ระยะเวลาของการฝึกอบรม 5) สื่อและอุปกรณ์ 6) การกำหนดวิธีการประเมินผล นอกจากนี้พบว่า หลักสูตรฝึกอบรมมี 7 องค์ประกอบ คือ 1) สภาพปัญหาและความต้องการ 2) หลักการและเหตุผลของหลักสูตร 3) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร 4) เนื้อหาสาระหลักสูตร 5) การจัดกิจกรรมหลักสูตรฝึกอบรม 6) สื่อประกอบการฝึกอบรม 7) การประเมินผลหลักสูตรฝึกอบรม

สำหรับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุทางกายจำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมก้าวมั่นใจก้าวไปตามตาราง กิจกรรมโยคะผ่อนคลายสบายสุข และกิจกรรมคล่องแคล่วว่องไวด้วยไทชิ ทั้งนี้ลักษณะของการคัดเลือกกิจกรรมจะสอดคล้องกับการศึกษาของฆนัท ครุธกูล และคณะ (Kanut Khruthakul et al., 2018) ที่ได้นำเสนอหลักการในการส่งเสริมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุไว้ 6 ประการ ได้แก่ 1) ต้องให้ผู้สูงอายุทำเองเพื่อให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาคนอื่นมากเท่าที่ทำได้ (Independent as possible) 2) ผู้สูงอายุควรดำรงรักษากิจกรรมทางกายที่เป็นกิจวัตรประจำวันที่เคยทำได้ไว้ให้ได้นานที่สุด เช่น งานบ้าน ทำสวน ทำครัว เดินขึ้นลงบันได ฯลฯ กล่าวคือ ผู้สูงอายุเคยทำกิจกรรมทางกายที่เป็นกิจวัตรประจำวันได้แค่ไหนต้องพยายามทำให้ได้เท่าที่เคยทำในทุกกิจกรรม (Keep activities as possible) 3) เพื่อป้องกันการล้ม กิจกรรมที่ใช้ควรมีท่าทางการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายให้ครบทั้ง 3 ท่า คือ ท่านั่ง ท่ายืน และท่านอน ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาการทรงตัวและระบบประสาทของผู้สูงอายุได้ (Lower the risk of fall as possible) 4) ออกกำลังกายที่ต้องทำซ้ำ ๆ เคลื่อนไหวด้วยท่าง่าย ๆ และที่สำคัญจะต้องเคลื่อนไหวให้เต็มช่วงการเคลื่อนไหวและรอบข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย (Full range of motion as possible) 5) ต้องทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมและยอมรับว่ากิจกรรมการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งที่จะต้องบูรณาการเข้าไปในชีวิตประจำวัน (Incorporate into daily lifestyle) 6) หากเป็นไปได้ ผู้สูงอายุควรเพิ่มเติมการออกกำลังกายให้ตนเองอย่างมีเป้าหมายที่เป็นจริง (Set possible targets)

สำหรับรายละเอียดของกิจกรรมตามหลักสูตรอบรมกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุนั้น กิจกรรมก้าวมั่นใจก้าวไปตามตาราง มีความสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ พรรณทิพ แสงสว่าง และคณะ (Panthip Sangsawang, et al., 2016) ที่ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบก้าวตามตารางต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ และทำการการประเมินสมรรถภาพทางกาย ผลการวิจัยพบว่า ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ความทนทานของปอดและหัวใจของผู้สูงอายุในกลุ่มที่ออกกำลังกายแบบก้าวตามตาราง มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนี้ กิจกรรมโยคะผ่อนคลายสบายสุข และกิจกรรมคล่องแคล่วว่องไวด้วยไทชิกิจกรรมทางกาย ยังมีความสอดคล้องกับการศึกษาของกริชเพชร นนทโคตร (Kritpetch Nontakot, 2016) ที่ได้ทำการศึกษา กระบวนการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ โดยการฝึกโยคะสำหรับผู้สูงอายุ ไท่จี๋และชิกง แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน เก็บรวบรวมข้อมูลทดสอบสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ และประเมินผลโดยการทดสอบสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) ความจุปอด 2) การทรงตัว 3) ความอ่อนตัว 4) ความแข็งตัวของขา ก่อนและหลังการฝึก ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความจุปอด การทรงตัว ความอ่อนตัวของร่างกาย และความแข็งแรงของขา ก่อนการฝึกไม่แตกต่างกัน แต่หลังฝึกพบว่ากลุ่มทดลองมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายดีกว่าควบคุม นอกจากนี้ยังพบว่า การที่ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

มีกระบวนการพัฒนาการออกกำลังกายตามหลักและขั้นตอนอย่างถูกต้องเหมาะสม จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุอันเป็นผลมาจากการฝึกโยคะ ไท้จี๋และชิกงได้เป็นอย่างดี

2. การตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรอบรม ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรฝึกอบรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน คือ แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตร มีลักษณะเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ผลการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรอยู่ในระดับมีความเหมาะสมมาก นอกจากนี้ ยังดำเนินการประเมินความสอดคล้องของหลักสูตร ด้วยการประเมินค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของหลักสูตรฝึกอบรม ผลการประเมินความสอดคล้องของหลักสูตรเท่ากับ 0.9 ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้ การประเมินความสอดคล้องของหลักสูตรนี้ สอดคล้องกับวิไลวรรณ สิทธิ (Wilaiwan Sitti, 2017) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะด้านการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดคอนสตรัค ติวิสต์ สำหรับครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครพนม เขต 2 และสาวิตรี สิทธิชัยกานต์ (Sawitree Sitthichaiyakarn, 2017) ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างความสามารถในการจัดการเรียนรู้บูรณาการธรรมชาติวิทยาศาสตร์สำหรับครูระดับมัธยมศึกษาพบว่า หลักสูตรอบรมได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรอบรมสอดคล้องกันคือภายหลังการสร้างหลักสูตรมีการประเมินความสอดคล้องและการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรฝึกอบรม

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 หลักสูตรอบรมกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุน่าจะสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนอื่น ๆ

1.2 การดำเนินกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ หากมีการเพิ่มกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะด้านจิตใจ และด้านสังคมเพิ่มเติม น่าจะช่วยในการพัฒนาสุขภาวะโดยรวมของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นได้ และเกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อผู้สูงอายุ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

หากมีการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของปัญหาสุขภาวะด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุมาประกอบเป็นข้อมูลพื้นฐานในหลักสูตรอบรมกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุ น่าจะช่วยให้หลักสูตรที่พัฒนาประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับการสนับสนุนการศึกษาจากทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์สำหรับนิสิต (ทุนบัณฑิตวิทยาลัย)

References

Chaiyot Imsuwan. (2009). *Continuing education: An essential element of lifelong education*. Retrieved from http://www.moe.go.th/moe/th/news/detail.php?NewsID=8748&Key=news_research

Chuchai Samitkrai. (2006). *Training of personnel in the organization*. Bangkok: Chulalongkorn University Publisher.

Chiang Phochit and Panarai Thiamthun (2016). Development of a model of health promotion activities for the elderly in Nakhon Sawan Province. *Sutthi review, 30*(94), April – June.

Department of Health. (2017). *Annual Report Department of Health*. Office of Health Promotion, Department of Health, Ministry of Public Health.

Department of Older Persons, Ministry of Social Development and Human Security. (2018). *Statistical data of the number of the elderly in Thailand. Retrieved* from http://www.dop.go.th/th/know/1/159

Department of Physical Education. (2019). *Tests and benchmarks for physical fitness of people aged 60-69 years.* Bureau of Sports Science, Department of Physical Education. Ministry of Tourism and Sports.

Kanut Khruthakul et al. (2018). *Handbook of the Promotion of Physical Activity and Fitness Enhancement of the Elderly (Officer and caretaker version).* Office of the Health Promotion Foundation (Thai Health Promotion Foundation).

Kritpetch Nontakot. (2016). Process of exercise development for enhancing health and physical fitness of the elderly, Muang District, Buriram Province. *Academic Materials Maha Wittaya Uttaradit Rajabhat, 11*(3), November.

Naichanok Thinchana et al. (2018). Effects of Home Exercise Promoting Program Using a Stretched Rubber Band on the Physical Fitness of the Elderly. *Songklanagarind Journal of Nursing*, *38*(2), April – June.

Office of the National Economic and Social Development Council (2018). *Economic and Social Development Plan National Issue 12 (2017-2021).* Retrieved from https://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422

Panida Chaiwaphui, Aksaranat Phakdesamai, Praphatsorn Wongsri. (2011). *Promoting health of the elderly*. Retrieved from http://www.smnc.ac.th/group/research/images/stories/nurse/promotion.pdf

Panthip Sangsawang et al. (2016). Impact of Square-Stepping Exercise on Elderly People's Physical Fitness. *Thai Journal of Nursing Council, 31*(1), 5-18.

Sawitree Sitthichaiyakarn. (2017). The Development of a Training Curriculum to Enhance the Ability of Secondary Teachers in the Learning Management of the Integrated Nature of Science. *Veridian E - Journal, Silpakorn University*, *10*(2), May – August.

Shinnachote Thongton, & Chulaporn Sota. (2018). Effect of Modified Paslop Dancing Program on leg strength and balance in elderly. *Thailand Journal of Health Promotion and Environmental Health, 41*(1), *January - March.*

Suwat Srichat et al. (2000). Factors related to quality of life of rural elderly. Nakhon Ratchasima Province. *Journal of Health Education*, *23*(84), 76 - 90.

Weerawat Saejiw. (2016). *Physical activity and fitness of aging exercises in Muang district, Chon Buri province* (Master's thesis), Burapha University.

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

Wilaiwan Sitti. (2017). Development of participatory training courses to strengthen the competencies in learning management based on the constructivist concept. For teachers under Nakhon Phanom Primary Educational Service Area Office 2. *Journal of Mahidol University Social Sciences Periscope*, 6(4), 168 - 179.

Yuth Kaiawan. (2016). *Research and development of training courses*. Bangkok: Chulalongkorn University Publisher.

Received: May, 29, 2021

Revised: June, 23, 2021

Accepted: June, 23, 2021

การพัฒนาตัวชี้วัดศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

กนกรัชต์ ต่วนชะเอม และศุกล อริยสัจสี่สกุล
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ

บทคัดย่อ

การพัฒนาตัวชี้วัดศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการประเมินประสิทธิภาพการดำเนินงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและชุมชน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาตัวชี้วัดศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย และเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องขององค์ประกอบตัวชี้วัดศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยได้ทำการรวบรวมตัวชี้วัดคุณภาพที่เกี่ยวข้อง 7 ประเด็นสำคัญในการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน ประกอบด้วย ทรัพยากร ภาวะผู้นำ การมีส่วนร่วมของชุมชน เครือข่ายการพัฒนาสุขภาพ กระบวนการบริหาร ผลผลิตการดำเนินงาน และผลลัพธ์การดำเนินงาน ซึ่งตัวชี้วัดคุณภาพนี้รวบรวมจากงานวิจัยในประเทศ ต่างประเทศ และกระทรวงสาธารณสุข ผ่านการวิเคราะห์กรอบแนวคิดการวิจัยจากผู้เชี่ยวชาญโดยใช้โมเดลตรรกะ (Logic model) สำหรับการคัดเลือกตัวชี้วัดคุณภาพในครั้งนี้ใช้เทคนิคเดลฟาย (Delphi technique) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาสุขภาพชุมชน จำนวน 9 คน ทำการคัดเลือกตัวชี้วัดคุณภาพที่มีศักยภาพ ทั้งนี้เดลฟายรอบที่ 1 เป็นการประเมินตัวชี้วัดคุณภาพตามเกณฑ์การคัดเลือกด้านความสำคัญและความตรง แล้วจึงนำตัวชี้วัดคุณภาพ ที่ผ่านการคัดเลือกนั้นมาประเมินเพื่อหาฉันทามติของผู้เชี่ยวชาญ ด้านความเหมาะสม ความสอดคล้องและความเป็นไปได้ สำหรับเดลฟายรอบที่ 2 เป็นการหาฉันทามติของผู้เชี่ยวชาญ ด้านความเหมาะสมความสอดคล้อง และความเป็นไปได้อีกครั้งหนึ่ง และคัดเลือกเฉพาะตัวชี้วัดคุณภาพที่มีฉันทามติ และนำตัวชี้วัดคุณภาพไปทดลองประเมินหาค่าความเที่ยงโดยใช้สถิติ Cohen's kappa มีค่า κ เท่ากับ 0.99 อยู่ในระดับดีมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยพบว่า ตัวชี้วัดคุณภาพจำนวน 58 ตัวชี้วัด ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก จำนวน 46 ตัวชี้วัด ประกอบด้วย ทรัพยากร 6 ตัวชี้วัด ภาวะผู้นำ 12 ตัวชี้วัด การมีส่วนร่วมของชุมชน 10 ตัวชี้วัด เครือข่ายการพัฒนาสุขภาพ 6 ตัวชี้วัด กระบวนการบริหาร 3 ตัวชี้วัด ผลผลิตการดำเนินงาน 3 ตัวชี้วัด และผลลัพธ์การดำเนินงาน 6 ตัวชี้วัด ซึ่งสามารถสะท้อนผลการปฏิบัติงานตามประเด็นสำคัญของศักยภาพชุมชน ในการส่งเสริมการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: การพัฒนาตัวชี้วัด; ศักยภาพชุมชน; การออกกำลังกาย

Corresponding Author: นางสาวกนกรัชต์ ต่วนชะเอม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ
Email: kanokrat.tuan10@gmail.com

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

THE DEVELOPMENT OF COMMUNITY POTENTIAL INDICATOR FOR EXERCISING PROMOTION

Kanokrat Tuancha - em, and Sukol Ariyasajsiskul
Faculty of Education, Thailand National Sports University Bangkok Campus

Abstract

The development of community potential indicator for exercising promotion is very important to assess the performance of local government organizations and communities. The purposes of this research are to develop indicators and test the "consistency of the indicators of community potential for exercising promotion". 7 relevant quality indicators were collected in promoting exercise in the community, including resources, leadership, community development, health development network, administrative processes, operational productivity and operational results. The indicators quality were compiled from research in the country, foreign countries, and the Ministry of Public Health, through the analysis of conceptual frameworks from experts, using logic models. For the selection of quality indicators the Delphi technique is used this time. 9 community health development experts were provides to make a selection of potential quality indicators. The first round of the Delphi technique is the assessment of quality indicators based on the selection criteria for importance and validity. The selected quality indicators are evaluated for the consensus by experts. They are suitability, consistency, and feasibility. The second round of the Delphi technique will then be the consensues of the experts in terms of suitability, consistency, and possibility one more time. Only quality indicators with consensus would be selected. The quality indicators are then tested for reliability by using Cohen's kappa statistics. If the value of κ is 0.99, it will be a very good indicator, with statistical significance at the .01 level.

The research results are found that 58 quality indicators passed 46 selection criteria, (comprising 6 resources indicators, 12 leadership indicators, 10 community participation indicators, 6 health development network indicators, 3 management indicators of productivity, 3 operational indicators, and 6 operational results, which can appropriately reflect the performance of the key issues of the community's potential to promote exercise.

Keywords: indicator development, community potential, exercise

Corresponding Author: Miss Kanokrat Tuancha - em, Faculty of Education, Thailand National Sports University Bangkok Campus. Email: kanokrat.tuan10@gmail.com

บทนำ

การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งมีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ อาทิเช่น ด้านการศึกษา ด้านการทำงาน เป็นต้น เนื่องจากผู้มีสุขภาพแข็งแรงจะมีความสามารถทางร่างกาย จิตใจ และเวลามากกว่าคนที่ไม่แข็งแรง ดังนโยบายการพัฒนาสุขภาพของประเทศไทยที่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพในระดับครอบครัวและชุมชน ดังเห็นได้จากแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) ในยุทธศาสตร์ที่ 1 เร่งการสร้างเสริมสุขภาพคนไทยเชิงรุก วัตถุประสงค์เพื่อสร้างความเข้มแข็งของบุคคล ชุมชน ประชาชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคีเครือข่ายภาคประชาชนและภาคประชาสังคมด้านสุขภาพให้มีศักยภาพ มีความรู้ และทัศนคติที่ถูกต้องด้านพฤติกรรมสุขภาพมีการเรียนรู้มีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพลดลง สามารถช่วยเหลือ ดูแลตนเองและชุมชน ตลอดจนมีส่วนร่วมในการสร้างและจัดการระบบสุขภาพ มีเป้าหมายการพัฒนาให้คนไทยทุกช่วงวัย มีสุขภาพที่ดี แข็งแรง มีนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ และลดปัจจัยเสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ โดยมีตัวชี้วัด คือ พฤติกรรมสุขภาพของคนไทยมีอัตราการออกกำลังกาย (เพิ่มขึ้นร้อยละ 50 โดยเทียบจากข้อมูลการสำรวจสุขภาพคนไทยครั้งที่ 5) (The Board of Directors for the preparation of the National Health Development Plan No.12, 2016) ซึ่งแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับดังกล่าวจะเป็นกรอบแนวทางในการดำเนินงานพัฒนาด้านสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อหน่วยงาน องค์การที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรมเพื่อส่งผลให้ระบบสุขภาพของประเทศมีความเข้มแข็ง เป็นเอกภาพ ประชาชนไทยมีสุขภาพดีต่อไป

การที่จะส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับคนในชุมชนนั้น องค์กรปกครองท้องถิ่นมีส่วนสำคัญในการจัดทำการบริการสาธารณะที่มีประสิทธิภาพ มีการบริการอย่างทั่วถึง ตรงกับความต้องการของประชาชนตามความเหมาะสมและความจำเป็นในแต่ละท้องถิ่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีการดำเนินงานด้านการสาธารณสุขกำหนดงานที่ต้องปฏิบัติออกเป็น 4 ส่วน คือ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสภาพ ซึ่งการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมหรือการอนามัยสิ่งแวดล้อม และการส่งเสริมสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาการสาธารณสุขและคุณภาพชีวิตของชุมชนตามกรอบงานด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในการให้บริการด้านการสาธารณสุขแก่ประชาชน (Supachchaya Sunanta, 2018)

ดังนั้น การขับเคลื่อนการออกกำลังกายสู่ชุมชนเพื่อให้ได้ประโยชน์ทั้งการป้องกันและรักษาโรคในศูนย์บริการปฐมภูมิ (Primary care unit) ด้วยการสนับสนุนจากบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขในการกระตุ้นเตือน และให้คำปรึกษาข้อแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย/ออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมอื่น ๆ เสริมตามนโยบายหลักของกระทรวงสาธารณสุข คือ การส่งเสริมและรณรงค์ให้คนไทยออกกำลังกายโดยให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดี มีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้อง และส่งเสริมให้บุคลากรสาธารณสุขเป็นต้นแบบด้านสุขภาพ สอดคล้องกับนโยบายของรองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข “ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ ร่างกายแข็งแรง เศรษฐกิจประเทศแข็งแรง” ซึ่งในปี 2563 ได้จัดทำ 3 โครงการใหญ่ คือ “โครงการ 1 ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” “โครงการท้าไทย...ก้าวไกลโรค” และ “โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างยั่งยืนระดับประเทศ” ถ้าประชาชนแข็งแรงประเทศไทยจะเข้มแข็ง ช่วยลดความแออัดของโรงพยาบาล (The Public Relations Department Region 3 Chiangmai, 2019) ทั้งนี้ บทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรให้การสนับสนุน การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการออกกำลังกายสู่การมีสุขภาพดีที่ยั่งยืนต่อไป

การที่จะบ่งบอกได้ว่าองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีผลการดำเนินงานในด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของชุมชนมาก - น้อยเพียงใดแสดงในรูปข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อสะท้อนประสิทธิภาพ ประสิทธิผลในการปฏิบัติงานขององค์กรหรือหน่วยงานภายในองค์กร นั่นคือ “ตัวชี้วัด” สำหรับตัวชี้วัดในครั้งนี้จะใช้การแบ่งตามลักษณะ

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

การนำไปใช้ประโยชน์ โดยผู้วิจัยได้พิจารณาโดยคัดเลือกตัวแปรมาจำนวนหนึ่งที่ผู้วิจัยพิจารณาแล้วว่าความเหมาะสมและเกิดประโยชน์และสามารถนำไปใช้ ซึ่งแสดงความเป็นตัวแทน หรือทำการนำตัวชี้วัดหลาย ๆ ตัวมารวมกัน และลดค่าตัวแปรลงตามสถานการณ์ เพื่อคัดเลือกตัวแปรที่เหมาะสม (Narong Srikriengthong, & Thirawat Chantuk, 2016)

สำหรับการศึกษาศักยภาพของชุมชนมีนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศได้ระบุตัวชี้วัดศักยภาพของชุมชนไว้หลายท่าน เช่น จีรเดช จีแดง (Jeeradert jeedang, 2012) เอกศักดิ์ เฮงสุโข (Ekasak Hengsuko, 2014) Hong, & Jun (2017) มูลนิธิวิคตอเรียเพื่อผู้รอดชีวิตจากการทรมาน (Victorian Foundation for Survivors of Torture (Foundation House), 2017) เป็นต้น แต่ยังขาดตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องกับศักยภาพของชุมชนและการส่งเสริมการออกกำลังกายที่มีความชัดเจนและเหมาะสมกับบริบทของประเทศไทย ดังนั้น การสร้างตัวชี้วัดจึงต้องศึกษาระดับเฉพาะเจาะจง โดยใช้แนวทางการวิจัยเชิงธรรมชาติ (Naturalistic research) ที่ Lincoln, & Guba (1985) ได้เสนอไว้ในรูปแบบการประเมินผลระบบผู้เชี่ยวชาญ หรือระบบผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นการวิจัยที่ใช้ดุลยพินิจของผู้เชี่ยวชาญ ในการประเมินความถูกต้องของสิ่งที่นำเสนอมีความเชื่อว่ามาตรฐานและเกณฑ์การพิจารณาต่าง ๆ นั้น จะเกิดจากความรู้ ประสบการณ์ และความชำนาญของผู้เชี่ยวชาญเอง อันจะนำไปสู่การปรับปรุงตัวชี้วัดที่พัฒนาขึ้นให้มีความสมบูรณถูกต้อง และใช้กรอบแนวคิดโมเดลเชิงตรรกะ (Logic model) นิยมใช้ในการประเมินงานวิจัยด้านสุขภาพที่มีความซับซ้อน ที่แสดงให้เห็นถึงปัจจัยนำเข้า กระบวนการความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลอันเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ ตามกิจกรรมที่คาดหวังนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ (Mills, Lawton, & Sheard, 2019)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาตัวชี้วัดศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลในการสร้างและการพัฒนาตัวชี้วัดโดยอาศัยข้อมูลจากชุมชนและผู้เชี่ยวชาญที่มีความเกี่ยวข้องในประเด็น “ศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย” และอาศัยวิธีการเชิงประ จักษ์เพื่อให้เห็นความชัดเจนในกระบวนการสร้างและพัฒนาตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์การวิจัย

1) เพื่อพัฒนาตัวชี้วัดศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย
2) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องขององค์ประกอบตัวชี้วัดศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and development) ตัวชี้วัดคุณภาพตามประเด็นสำคัญของศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายตามเกณฑ์คุณภาพของการคัดเลือกตัวชี้วัด

1. ขั้นตอนการศึกษา

การดำเนินการเพื่อพัฒนาตัวชี้วัดศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสังเคราะห์ตัวบ่งชี้โดยดำเนินการดังนี้

จัดทำกรอบแนวคิดการวิจัย และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ ด้านพลศึกษานันทนาการ และการออกกำลังกาย ทำการตรวจสอบความถูกต้อง และแก้ไขตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเพื่อนำไปจัดทำร่างเครื่องมือแบบสอบถามตัวชี้วัดกับผู้เชี่ยวชาญด้านศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

ขั้นตอนที่ 2 ดำเนินการทบทวนตัวชี้วัดอย่างเป็นระบบ

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและการออกกำลังกายตรวจสอบ ดำเนินการทบทวนตัวชี้วัดคุณภาพ โดยใช้เทคนิคเดลฟายในการคัดเลือกตัวชี้วัดคุณภาพที่มีศักยภาพให้ครอบคลุม 7 องค์ประกอบสำคัญสำหรับศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ซึ่งให้ผู้เชี่ยวชาญลงความเห็นในการคัดเลือกตัวชี้วัดคุณภาพ จำนวน 2 รอบ

ขั้นตอนที่ 3 การคัดเลือกตัวบ่งชี้โดยใช้เทคนิคเดลฟาย รอบที่ 1

3.1 นำข้อมูลจากขั้นตอนที่ 2 มาสร้างเป็นแบบสอบถาม

3.2 นำแบบสอบถามเดลฟายรอบที่ 1 นี้ส่งไปให้ผู้เชี่ยวชาญทั้งสิ้น 9 คน คือ อาจารย์สาขาพลศึกษา สาขานันทนาการ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาสุขภาพชุมชน จำนวน 7 คน บุคลากรทางการแพทย์ จำนวน 1 คน และนักวิชาการจากกรมพลศึกษา จำนวน 1 คน มีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญประกอบไปด้วย

1) จบการศึกษาระดับปริญญาเอกหรือมีตำแหน่งทางวิชาการระดับผู้ช่วยศาสตราจารย์ขึ้นไป

2) มีผลงานวิจัยสม่ำเสมอทางด้านการออกกำลังกายในชุมชนและทำงานต่อเนื่องกับชุมชนทางด้านการออกกำลังกาย

3) ปฏิบัติงานด้านสุขภาพและการออกกำลังกายมาไม่น้อยกว่า 10 ปี ในหน่วยงานของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ และองค์กรของรัฐ

ซึ่งผู้เชี่ยวชาญสามารถแสดงความคิดเห็นและให้คำแนะนำในแต่ละตัวชี้วัด และให้คะแนนในแต่ละเกณฑ์คุณภาพเพื่อคัดเลือกตัวชี้วัดคุณภาพดังนี้ ความสำคัญ ความตรงเชิงเนื้อหา ความเหมาะสม ความสอดคล้อง และความเป็นไปได้

3.3 รวบรวมและวิเคราะห์ผลคะแนนที่ได้ใน 5 เกณฑ์ (เกณฑ์ตัวชี้วัดคุณภาพ 5 ประเด็น) พร้อมความคิดเห็นและคำแนะนำในแต่ละตัวชี้วัด เพื่อนำไปปรับปรุงภาษาที่ใช้ในแบบสอบถามที่ถูกต้อง ทั้งนี้ ตัวชี้วัดคุณภาพที่ผ่านเกณฑ์ความสำคัญ จะต้องมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับหรือมากกว่า 4 (Mean $\geq$ 4) (Bortz, & Doring, 2002) และความตรงเชิงเนื้อหา จะต้องมีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 0.7 (IOC $\geq$ 0.7) (Clark, & Watson, 1995) จะถูกคัดเลือกเพื่อนำไปประเมินความเหมาะสม ความสอดคล้องและความเป็นไปได้ในแต่ละตัวชี้วัดต่อไป

3.4 การประเมินความเหมาะสม ความสอดคล้องและความเป็นไปได้ การวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้ค่ามัธยฐาน (Median) และ I.R. ซึ่งตัวชี้วัดคุณภาพที่ได้รับการคัดเลือกจะต้องผ่านทั้ง 2 เกณฑ์ คือ ค่ามัธยฐาน ต้องเท่ากับหรือมากกว่า 3 (Median $\geq$ 3) และค่า I.R. ไม่เกิน 1.99 (I.R. $\leq$ 1.99) (Siam KaewWichit, Phenkan Kanchanarat, & Sirikwan Brihar, 2012)

3.5 ตัวชี้วัดคุณภาพที่ได้รับการคัดเลือกในเดลฟายรอบที่ 1 นี้ จะนำไปปรับปรุงแบบสอบถามเพื่อพัฒนาแบบสอบถามเดลฟายรอบที่ 2

ขั้นตอนที่ 4 การคัดเลือกตัวบ่งชี้โดยใช้เทคนิคเดลฟาย รอบที่ 2

4.1 แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเดลฟายรอบที่ 2 นี้ ปรับปรุงแก้ไขตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในการคัดเลือกตัวชี้วัดคุณภาพตามเกณฑ์ความสำคัญ และความตรงเชิงเนื้อหา เพื่อให้ได้ตัวชี้วัดคุณภาพ เพื่อนำมาประเมินผลศักยภาพของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายให้ชัดเจนและเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

4.2 แบบสอบถามเดลฟายรอบที่ 2 เป็นแบบสอบถามประเภทคำถามปลายปิด ทั้งนี้คำถามปลายปิดผู้วิจัยให้ผู้เชี่ยวชาญลงความคิดเห็น 5 ระดับ (Likert scale) ในการคัดเลือกตัวชี้วัดคุณภาพที่มีศักยภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย เกณฑ์ตัวชี้วัดคุณภาพ 3 ประเด็น คือความเหมาะสม ความสอดคล้อง และ

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ความเป็นไปได้ ในการให้คะแนนเช่นเดียวกับแบบสอบถามเดลฟายรอบที่ 1 โดยตัวชี้วัดเชิงคุณภาพที่ได้รับคัดเลือกจะต้องผ่านทั้ง 2 เกณฑ์ คือ ค่ามัธยฐาน (Median) ต้องเท่ากับหรือมากกว่า 3 และค่าพิสัยระหว่าง ควอไทล์ (Interquatile Range: I.R.) ไม่เกิน 1.99 (Siam KaewWichit, Phenkan Kanchanarat, & Sirikwan Brihar, 2012)

4.3 นำแบบสอบถามที่ผ่านการลงมติความเห็นพ้องต้องกันของผู้เชี่ยวชาญในเดลฟายรอบที่ 2 ไปประเมินผลศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งผู้ประเมินเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานสุขภาพและการออกกำลังกายของชุมชนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จำนวน 2 คน เพื่อเป็นการยืนยันการคัดเลือกตัวชี้วัดคุณภาพจะทำการทดสอบความเที่ยงโดยใช้สถิติ Cohen's kappa statistic (Inter - rater reliability, IRR) (Lambert et al., 1996)

2. การพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมโครงการ

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ใบอนุญาตหนังสือรับรองเลขที่ 149/2563

3. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การสังเคราะห์ตัวบ่งชี้ ข้อมูลจากแบบสอบถามกรอบแนวคิดการวิจัย จะนำข้อความมาวิเคราะห์โดยใช้หลักการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)

3.2 การคัดเลือกตัวบ่งชี้โดยใช้เทคนิคเดลฟาย

1) การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) จะต้องมีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 0.7 (Clark, & Watson, 1995) ตัวชี้วัดนั้นถึงจะได้รับการคัดเลือก

2) การวิเคราะห์เพื่อคัดเลือกตัวบ่งชี้โดยใช้เทคนิคเดลฟาย โดยคำนวณหาค่ามัธยฐาน (Median) ของความสำคัญ ความสอดคล้อง ความเป็นไปได้ ของแบบสอบถามจะใช้สถิติวิเคราะห์หาค่ามัธยฐาน (Median) เกณฑ์การพิจารณาตัวบ่งชี้เพื่อนำไปกำหนดเป็นตัวบ่งชี้ที่มีค่ามัธยฐาน ตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป (Siam KaewWichit, Phenkan Kanchanarat & Sirikwan Brihar, 2012) ในการทำเดลฟายครั้งที่ 1 และตัวบ่งชี้ที่มีค่ามัธยฐาน ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป ในการทำเดลฟายครั้งที่ 2

วิเคราะห์ของค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquatile Range) การพิจารณาความสอดคล้องของคำตอบของผู้เชี่ยวชาญ ควรมีค่าไม่เกิน 1.99

การพิจารณาความเหมาะสมตัวบ่งชี้โดยนำค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญไปเทียบกับเกณฑ์ 3.00 โดยใช้ t - test (One sample)

3) การพิจารณาค่าความเที่ยง Cohen's kappa statistic (Inter - rater reliability: IRR) (Lambert et al., 1996) มีเกณฑ์ในการแปลความหมายดังนี้

$\kappa \leq 0.2$	หมายความว่า	ค่าความเที่ยงน้อยที่สุด
$0.2 \leq \kappa \leq 0.4$	หมายความว่า	ค่าความเที่ยงน้อย
$0.4 \leq \kappa \leq 0.6$	หมายความว่า	ค่าความเที่ยงปานกลาง
$0.6 \leq \kappa \leq 0.8$	หมายความว่า	ค่าความเที่ยงดี
$\kappa > 0.8$	หมายความว่า	ค่าความเที่ยงดีมาก

ผลการวิจัย

จากการดำเนินการวิจัยเพื่อพัฒนาตัวชี้วัดศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยใช้กรอบการพัฒนาตัวบ่งชี้ศักยภาพตามโมเดลเชิงตรรกะ (Logic model) ประกอบด้วยปัจจัยนำเข้า/ทรัพยากร

กระบวนการดำเนินงาน ผลผลิต ผลลัพธ์ โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น 7 องค์ประกอบ ดังนี้ ทรัพยากร ภาวะผู้นำ การมีส่วนร่วมของชุมชน เครือข่ายการพัฒนาสุขภาพ กระบวนการบริหาร ผลผลิตการดำเนินงาน และผลลัพธ์การดำเนินงาน สามารถนำเสนอผลการวิจัยได้ดังนี้

ตอนที่ 1 การพัฒนาตัวชี้วัดศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

การพัฒนาตัวชี้วัดศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคเดลฟาย จากตัวชี้วัดคุณภาพทั้งหมดจำนวน 58 ตัวชี้วัด ผ่านการพิจารณาให้คะแนนโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 9 คน ในด้านความสำคัญ ความตรงเชิงเนื้อหา ความเหมาะสม ความสอดคล้อง และความเป็นไปได้ จำนวน 46 ตัวชี้วัด ปรากฏดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตัวชี้วัดของศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย 7 องค์ประกอบ

องค์ประกอบของศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย	ตัวชี้วัด
1 ทรัพยากร	1) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีการแต่งตั้งเจ้าหน้าที่ดูแลการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพอย่างน้อย 1 คน ที่มีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและ/หรือพลศึกษา 2) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้รับการจัดสรรเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข เช่น แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จากหน่วยงานสาธารณสุขประจำตำบล หรือประจำจังหวัด ในการให้ความรู้ด้านการมีสุขภาพที่ดี 3) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้รับการจัดสรรแกนนำการออกกำลังกาย หรืออาสาสมัครสาธารณสุขจากชุมชนในการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย 4) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จัดหาวัสดุ อุปกรณ์ เช่น ยางยืด ไม้พลอง ฮูลาฮูป เครื่องเสียง เป็นต้น 5) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีการจัดหาสนามกีฬาลานกิจกรรม สระว่ายน้ำ ในพื้นที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น 6) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีการจัดหาพื้นที่สวนสาธารณะในพื้นที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
2 ภาวะผู้นำ	1) มีระบบการคัดเลือกจากผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริหารงานภาครัฐ 2) มีระบบการคัดเลือกคุณลักษณะของบุคคล เช่น ผู้ที่มีความสามารถในการโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น เชื่อมโยงความคิด มองการณ์ไกล ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีจิตบริการ เป็นต้น สำหรับปฏิบัติงานร่วมกับชุมชน 3) มีระบบการแต่งตั้งเจ้าหน้าที่ภาครัฐในการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างชัดเจน เช่น หนังสือแต่งตั้ง หนังสือมอบหมายงาน เป็นต้น 4) มีระบบการคัดเลือกจากผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานร่วมกับภาครัฐ หลักการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพของคนในชุมชน 5) มีระบบการคัดเลือกบุคคลภายในชุมชนที่มีคุณลักษณะ เช่น ผู้ที่มีทักษะในการสื่อสาร และการตัดสินใจ มีความสามารถในการเยียวยาจิตใจ เห็นใจผู้อื่น เชื่อมโยงความคิด สามารถโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นได้ มองการณ์ไกล มีจิตบริการ เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เป็นต้น มาปฏิบัติหน้าที่ 6) มีระบบการแต่งตั้งผู้นำชุมชนที่ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการชุมชน เช่น เอกสารการคัดเลือกผู้นำชุมชน รายงานการประชุม 7) กำหนดทิศทางการดำเนินงานของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบของศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย	ตัวชี้วัด
	8) มีส่วนร่วมในการสนับสนุนการสร้างเครือข่าย การพัฒนาเครือข่าย การให้ความช่วยเหลือด้านเงินทุน แรงงาน ทั้งองค์กรภายในและภายนอกชุมชน 9) ชี้แจงข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพทางกาย ข้อพึงระวังในการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล 10) เห็นความสำคัญในการออกกำลังกาย โดยการสนับสนุนงบประมาณ สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการออกกำลังกาย 11) ส่งเสริมการสร้างแกนนำสุขภาพ โดยการจัดอบรมให้ความรู้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้กับแกนนำสุขภาพในชุมชน ผู้นำการออกกำลังกาย 12) ร่วมแก้ไขปัญหาการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน กับคณะกรรมการชุมชนและคณะกรรมการที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแต่งตั้งเพื่อกำกับการออกกำลังกายและสุขภาพของชุมชน
3 การมีส่วนร่วมของชุมชน	1) เจ้าหน้าที่ภาครัฐที่เกี่ยวข้องชี้แจงบทบาทในการพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายของชุมชน บทบาทการมีส่วนร่วมของชุมชน ต่อผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในชุมชนโดยการประชุมกลุ่ม หรือการอภิปราย 2) หน่วยงานภาครัฐให้ข้อมูลสถานะสุขภาพของชุมชนต่อผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และเปิดโอกาสให้ชุมชนร่วมแก้ไขปัญหา อุปสรรคในการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายของชุมชน 3) หน่วยงานภาครัฐและชุมชนร่วมกันวิเคราะห์หาแนวทางในการพัฒนาแผนงานกิจกรรมในการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับบริบทของชุมชน เช่น การเลือกกิจกรรม ช่วงเวลา และผู้นำการออกกำลังกาย เป็นต้น 4) หน่วยงานภาครัฐและชุมชนร่วมกันวิเคราะห์ทรัพยากรภายในและภายนอกชุมชนที่ชุมชนต้องการความช่วยเหลือ 5) ชุมชนมีการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยชุมชนเอง โดยมีผู้นำชุมชนเป็นผู้นำในการจัดกิจกรรม 6) ชุมชนมีการร้องขอความช่วยเหลือ และได้รับความร่วมมือจากองค์กรภายในในด้านความรู้ในการออกกำลังกาย การอบรมผู้นำการออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมแต่ละช่วงวัย 7) ชุมชนมีการร้องขอความช่วยเหลือจากองค์กรภายนอก และได้รับความช่วยเหลือในการส่งเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้เข้าร่วมแก้ปัญหากับชุมชน 8) ชุมชนมีการแต่งตั้งกรรมการตรวจสอบ ติดตามการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกาย และมีการนิเทศการปฏิบัติงาน พร้อมรายงานผลให้กับชุมชนทราบ 9) กรรมการติดตามผลการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายทุก 3 เดือน หรือ 6 เดือน หรือ 1 ปี อย่างสม่ำเสมอ 10) กรรมการตรวจสอบ และประเมินการใช้จ่ายงบประมาณที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายทุก 1 ปี อย่างสม่ำเสมอ

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบของศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย	ตัวชี้วัด
4 เครือข่ายการพัฒนาสุขภาพ	1) ชุมชนได้รับการสนับสนุนด้านต่าง ๆ จากเครือข่าย รพ.สต./รพช./รพท./รพศ/สสอ./สสจ.* 2) ชุมชนได้รับการสนับสนุนด้านวิชาการและทรัพยากรจากเครือข่ายสถานศึกษา เช่น โรงเรียน มหาวิทยาลัย เครือข่ายพัฒนาชุมชน อบต. เทศบาล เกษตร 3) ชุมชนได้รับการสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายจากองค์กรเอกชน 4) มีระบบการบริหารเครือข่ายที่เป็นรูปธรรม เช่น โครงสร้างเครือข่าย แผนงานบริหารเครือข่าย 5) มีการจัดเวทีประชาคม เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ทั้งด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และเทคโนโลยีการออกกำลังกายกันระหว่างเครือข่าย อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง 6) มีการจัดกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกเครือข่าย เช่น การจัดแข่งขันกีฬา การจัดแข่งขันกีฬาพื้นบ้าน เป็นต้น
5 กระบวนการบริหาร	1) ผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือนายกองค์การบริหารส่วนตำบล นายกเทศมนตรี และคณะผู้บริหารมีการกำหนดนโยบายและจัดทำแผนงาน/โครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย ลงในแผนเทศบัญญัติรายจ่ายประจำปี และแผนพัฒนา 3 ปี 2) มีการแต่งตั้งหน่วยงานรับผิดชอบงานด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย ได้แก่ กองสาธารณสุข กองการศึกษา กองสวัสดิการสังคม กองช่าง 3) ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีการติดตามผลการดำเนินส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง (ทุก 3 เดือน หรือ 6 เดือน) ในการประชุมประชาคมหรือแกนนำชุมชน พร้อมจัดทำรายงานผลการปฏิบัติงานของเทศบาล/องค์การบริหารส่วนตำบลเป็นประจำทุกปี
6 ผลผลิตการดำเนินงาน	1) สนามการจัดกิจกรรม มีความปลอดภัย เดินทางสะดวก ไม่ห่างไกลชุมชน สภาพแวดล้อมดีและสวยงาม และสามารถจัดกิจกรรมได้หลากหลาย 2) สถานที่ออกกำลังกาย มีความปลอดภัย เดินทางสะดวก ไม่ห่างไกลชุมชน สภาพแวดล้อมดีและสวยงาม และสามารถจัดกิจกรรมได้หลากหลาย 3) การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายมีความหลากหลายเหมาะสมกับเพศ กลุ่มวัย และวิถีชีวิตของชุมชน และสามารถดำเนินงานได้อย่างต่อเนื่อง
7 ผลลัพธ์การดำเนินงาน	1) ประชาชนในชุมชนเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลลดลงจากปีก่อน 2) ผู้คนในชุมชนมีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น จากผลการตรวจสุขภาพ และสถิติการเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงของคนในชุมชนลดลง 3) ผู้นำการออกกำลังกายหรืออาสาสมัคร มีความรู้และทักษะด้านหลักการออกกำลังกาย สามารถนำการออกกำลังกายให้กับชุมชน อบรมความรู้ด้านการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ ให้กับบุคคลในชุมชนให้เหมาะสมแต่ละช่วงวัย 4) ชุมชนเกิดการเรียนรู้จากการทำงานร่วมกันเป็นทีม ซึ่งมีการแต่งตั้งผู้นำทีมร่วมแก้ปัญหาสุขภาพด้วยการออกกำลังกายในชุมชน 5) ชุมชนนำองค์ความรู้ที่ได้รับจากการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายของชุมชนเองไปเป็นต้นแบบในการพัฒนาสุขภาพให้กับชุมชนอื่น 6) ชุมชนได้รับเชิญให้ไปแสดงกิจกรรมการออกกำลังกายในการแข่งขันต่าง ๆ

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

จากตารางสรุปได้ว่า ผลการพัฒนาตัวชี้วัดศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ตัวชี้วัดที่ได้รับคัดเลือกจากผู้เชี่ยวชาญลงความเห็นตามเกณฑ์ทั้ง 3 เกณฑ์ อยู่ในระดับมากขึ้นไป และมีมติเป็นฉันทามติ โดยใช้เทคนิคเดลฟายในการลงคะแนนจำนวน 2 รอบ ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ 46 ตัวชี้วัด ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ทรัพยากร จำนวน 6 ตัวชี้วัด เกี่ยวข้องกับทรัพยากรบุคคล และวัสดุ อุปกรณ์

องค์ประกอบที่ 2 ภาวะผู้นำ จำนวน 12 ตัวชี้วัด เกี่ยวข้องกับการคัดเลือกผู้นำภาครัฐ การคัดเลือกผู้นำชุมชน ด้านการปฏิบัติงานของผู้นำ

องค์ประกอบที่ 3 การมีส่วนร่วมของชุมชน จำนวน 10 ตัวชี้วัด เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ การมีส่วนร่วมในการประเมินผล

องค์ประกอบที่ 4 เครือข่ายการพัฒนาสุขภาพ จำนวน 6 ตัวชี้วัด เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมของเครือข่าย/การเชื่อมประสานกับเครือข่าย

องค์ประกอบที่ 5 กระบวนการบริหาร จำนวน 3 ตัวชี้วัด เกี่ยวข้องกับการจัดการ

องค์ประกอบที่ 6 ผลผลิตการดำเนินงาน จำนวน 3 ตัวชี้วัด เกี่ยวข้องกับสถานที่ กิจกรรม

องค์ประกอบที่ 7 ผลลัพธ์การดำเนินงาน จำนวน 6 ตัวชี้วัด เกี่ยวข้องกับการรับผลประโยชน์

ตอนที่ 2 การตรวจสอบคุณภาพขององค์ประกอบตัวชี้วัดศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

การตรวจสอบคุณภาพขององค์ประกอบตัวชี้วัดศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย หลังจากการหาฉันทามติ โดยใช้เทคนิคเดลฟายในรอบที่ 2 แสดงได้ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าความเที่ยง Inter - rater reliability (IRR) ของผู้ประเมิน 2 ท่าน

Measure of Agreement	Inter-rater reliability	Value	p
	Kappa	0.99	0.000**

(P-value < .01)

ผลการศึกษาตัวชี้วัดคุณภาพ 46 ตัวชี้วัดที่ได้รับการคัดเลือกทั้งหมดนี้จะถูกนำไปทดลองใช้เพื่อหาค่าความเที่ยง Inter - rater reliability (IRR) โดยใช้สถิติ Cohen's kappa พบว่า ค่า IRR แสดงผลการประเมินสอดคล้องกันในระดับดีมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\boldsymbol{\kappa}$ = 1.00, P-value < .01)

อภิปรายผล

การพัฒนาตัวชี้วัดศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ผู้วิจัยมีประเด็นการอภิปรายดังนี้

1. กรอบและตัวชี้วัดศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย เรียงตามลำดับแนวคิดโมเดลเชิงตรรกะ (Logic Model Evaluation Approach) ที่ประกอบด้วย ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ ผลผลิต และผลลัพธ์ ดังนี้

1) ปัจจัยนำเข้า (Input) ประกอบด้วย ทรัพยากรและภาวะผู้นำ

1.1) ตัวชี้วัดด้านทรัพยากรที่ผ่านการคัดเลือกโดยมีฉันทามติของผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย ทรัพยากรบุคคล และวัสดุ อุปกรณ์ เนื่องด้วยทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยนำเข้าประการหนึ่งที่จะช่วยให้การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพบรรลุวัตถุประสงค์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการบริหารจัดการตามหลักการ 4 M's จะต้องมีองค์ประกอบของทรัพยากรขององค์กร (Department of Health, 2019) อีกทั้งการดำเนินงานด้านสุขภาพในชุมชนท้องถิ่นให้มีประสิทธิภาพ เกิดความเข้มแข็งและยั่งยืนจะต้องอาศัยการระดมทรัพยากรจากหน่วยงานต่าง ๆ ในชุมชน มาใช้ในการดำเนินงานวางแผนจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการและ

สภาพแวดล้อมของชุมชน (Mahithorn Chittakasem, Santipong Plungsuwan & Somphot Aneksuk, 2011) และงานวิจัยของชนิตา ไกรเพชร อนันต์ เมฆสวรรค์ และนิศานาถ เนตรบารมี (Chanita Kraipetch, Anan Meksawan, & Nisanart Netbaramee, 2014) บงกฎ พัฒนา และมโน มณีฉาย (Bongkod Phattana, & Mano Maneechai, 2015) และ Haggis, Sims - Gould, Winters, Gutteridge, & McKay (2013) ที่ได้พบว่าตัวชี้วัดที่แสดงถึงศักยภาพของชุมชนในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้บรรลุวัตถุประสงค์จะต้องมีการจัดวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ตลอดจน สิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐานและถูกสุขลักษณะ

1.2) ตัวชี้วัดด้านภาวะผู้นำที่ผ่านการคัดเลือกโดยมีฉันทามติจากผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย การคัดเลือกผู้นำภาครัฐ การคัดเลือกผู้นำชุมชน และการปฏิบัติงานของผู้นำ เนื่องจากตัวชี้วัดนี้มีความสำคัญต่อการดำเนินงานจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เนื่องด้วยผู้นำภาครัฐโดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจะต้องมีผู้นำที่มีภาวะผู้นำ มีสติปัญญา มีวุฒิภาวะที่สามารถจะเป็นผู้นำของประชาชนจำนวนมากในท้องถิ่นได้ เพื่อขจัดปัญหาอุปสรรคช่วยให้การปฏิบัติงานบรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ (Pitnitha Pannasil, Sanya Kenaphoom, & Saowalak Kosolkittiamporn, 2015) การคัดเลือกผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจะต้องมีกระบวนการในการคัดเลือกตามหลักเกณฑ์และวิธีการสรรหาผู้บริหารเหล่านี้ จากประชาชนในชุมชนท้องถิ่นนั้น (Act of Municipality (No. 14) B.E. 2562, 2019) สอดคล้องกับงานวิจัยของณิชาพร ศรีนวล (Nichaphorn Srinoul, 2019) ที่ได้ทำการศึกษาการพัฒนารูปแบบการจัดการตนเองด้านนวัตกรรมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนที่พบว่า ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การดำเนินงานชุมชนประสบความสำเร็จ คือ ภาวะผู้นำชุมชนที่มีคุณภาพและเมื่อได้ผู้นำที่มีคุณภาพแล้ว จะทำให้การบริหารจัดการในชุมชนทำได้อย่างเป็นระบบ เกิดการปฏิบัติงานของผู้นำที่เป็นรูปธรรมที่ชัดเจน

2) ปัจจัยกระบวนการ (Process) ประกอบด้วย การมีส่วนร่วมของชุมชน เครือข่ายการพัฒนาสุขภาพ และกระบวนการบริหาร

2.1) ตัวชี้วัดด้านการมีส่วนร่วมของชุมชน ผ่านการคัดเลือกโดยมีฉันทามติของผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ และการมีส่วนร่วมในการประเมินผล เนื่องด้วยสิ่งที่สำคัญส่งผลต่อความสำเร็จในการดำเนินงานการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อับดุลคอเล็ด เจะเตะ (Apdunkoled Che-tae, 2014) พบว่า ลำดับขั้นตอนการสร้าง กระบวนการมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนการพัฒนากิจกรรมในชุมชน ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหาและสาเหตุของปัญหา การมีส่วนร่วมในการวางแผน การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ และการมีส่วนร่วมในการประเมินผลจากการนำกระบวนการมาใช้ส่งผลต่อการขับเคลื่อนงานพัฒนาชุมชน

2.2) ตัวชี้วัดด้านเครือข่ายการพัฒนาสุขภาพ ผ่านการคัดเลือกโดยมีฉันทามติของผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย การมีส่วนร่วมของเครือข่าย/การเชื่อมประสานกับเครือข่าย และการสร้างเครือข่าย จะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ทำให้การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพบรรลุวัตถุประสงค์ เนื่องมาจากความสามัคคี ร่วมแรง ร่วมใจ ประสานทรัพยากรร่วมกันทั้งภาครัฐและภาคเอกชน โดยเฉพาะการสร้างจุดศูนย์รวมของความร่วมมือระหว่างภาคีเครือข่าย และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในชุมชน ซึ่งจะทราบความต้องการที่แท้จริง สภาพแวดล้อมและช่วยกันแก้ปัญหาอุปสรรค ระดมสรรพกำลังของภาคีเครือข่าย เพื่อให้การสนับสนุน ส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย นันทนาการเพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดำเนินไปได้โดยเกิดประโยชน์ส่วนรวมสูงสุด (Nichaphorn Srinoul, 2019; Kunwadee Rojpaisarnkit, & Warakorn Kreingkaisakda, 2017; Haggis et al., 2013) โดยการจัดโครงสร้างเครือข่ายสุขภาพในชุมชน มีส่วนสำคัญต่อการจัดวางตำแหน่งหน้าที่ความรับผิดชอบงานบุคคลและกลุ่ม ในแต่ละชุมชนเป็นอย่างมาก ซึ่งการจัดโครงสร้างเครือข่ายมีหลายรูปแบบ

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ดังเช่น กองสุขศึกษา (Health Education Division, 2013) ได้กล่าวถึง ระบบโครงสร้างเครือข่ายที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จในการดำเนินงานด้านสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย 2 รูปแบบ คือ รูปแบบตามแนวดิ่ง เป็นโครงสร้างเครือข่ายตามอำนาจหน้าที่ จัดลำดับลดหลั่นกันลงไปตามโครงสร้างบังคับบัญชาตามลำดับชั้น และรูปแบบตามแนวราบ เป็นโครงสร้างเครือข่ายที่เน้นการประสานงาน/การมอบหมายงานและความร่วมมือในแนวราบ อาศัยความสัมพันธ์ระหว่างแกนนำที่เป็นจุดเชื่อมต่อ

2.3) ตัวชี้วัดด้านกระบวนการการบริหาร ซึ่งผู้เชี่ยวชาญมีฉันทามติ ให้เป็นตัวชี้วัดที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย การจัดการ เนื่องด้วยการจัดการบริหารด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ถูกกำหนดไว้ในนโยบายของประเทศต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รัฐบาลไทยโดยกระทรวงมหาดไทยได้มีการกำหนดนโยบายทั้งในระดับชาติ ระดับภูมิภาค ระดับจังหวัด จนกระทั่งระดับท้องถิ่น มีการจัดการแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติหลายฉบับที่ผ่านมา โดยมุ่งส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในทุกระดับไม่ว่าจะเป็นเทศบาลนคร เทศบาลเมือง เทศบาลตำบล องค์การบริหารส่วนจังหวัด และองค์การบริหารส่วนตำบล ต้องมีบทบาทสำคัญในการดำเนินงาน (Bureau of Social Economic Development and Participation, n.d.)

3) ปัจจัยผลผลิต (Output) ผลผลิตการดำเนินงาน ซึ่งผู้เชี่ยวชาญมีฉันทามติ ให้เป็นตัวชี้วัดที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย สถานที่ กิจกรรม เนื่องจากการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ต้องมีองค์ประกอบได้แก่ สภาพแวดล้อม สถานที่ ความพร้อมของอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายจะต้องปลอดภัย และมีความเป็นมาตรฐาน เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย (Anothai Palitnonkert et al., 2018) นอกจากนี้ แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (14) ประเด็น ศักยภาพการกีฬา (พ.ศ. 2561 – 2580) ได้กล่าวถึงแผนแม่บทประเด็นศักยภาพการกีฬา ประกอบด้วย 3 แผนย่อย คือ การส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาขั้นพื้นฐานให้กลายเป็นวิถีชีวิต ซึ่งจำเป็นจะต้องมีการส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน อุปกรณ์ สถานที่ และ สิ่งอำนวยความสะดวกด้านการออกกำลังกายและนันทนาการ ส่งเสริมให้การสนับสนุนความร่วมมือระหว่างภาครัฐและเอกชนในการร่วมลงทุน และบริหารจัดการสนามกีฬาในระดับชุมชน ท้องถิ่น จนถึงระดับประเทศ (Office of the National Economic and Social Development Council, 2019)

4) ปัจจัยผลลัพธ์ (Outcome) ผลลัพธ์การดำเนินงาน ซึ่งผู้เชี่ยวชาญมีฉันทามติ ให้เป็นตัวชี้วัดที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย การรับผลประโยชน์ การดำเนินการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพของร่างกายลดภาวการณ์เป็นโรคไม่ติดต่อต่าง ๆ เช่น เบาหวาน ความดัน ไขมันในหลอดเลือดสูง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัคจุฑานันท์ สมมุ่ง ศศิธร สกุลกิม เนตรดาว จิตโสภากุล จุฑารัตน์ พิมสาร และอรวรรณ เจริญผล (Pakjutanan Sommung, Sasithorn Sakulkim, Netdao Jitsophakul, Chutharat Phimsan & Orawan Jareonpol, 2019) ที่พบว่า การส่งเสริมการออกกำลังกายที่บ้านในชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลขุนพัดเพ็ง อำเภออู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มทดลองมีโรคประจำตัว อาการเจ็บปวดบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกายดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ควรขยายผลจากการวิจัยพัฒนาตัวชี้วัดสำหรับการประเมินศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กรมพลศึกษา กระทรวงสาธารณสุข และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2. สามารถนำตัวชี้วัดที่ได้ไปพัฒนาเป็นระบบประเมินศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อให้ประชาชนในชุมชนมีสุขภาพที่ดี เกิดการดำเนินงานที่เป็นระบบภายในชุมชน และชุมชนเกิดความเข้มแข็ง

3. บุคลากรที่เป็นผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนสามารถรวบรวมและรายงานผลการสะท้อนผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือหน่วยงาน เพื่อใช้ในการกำกับ ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงาน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการใช้ตัวบ่งชี้สำหรับการประเมินศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

2. ควรมีการศึกษาเกณฑ์มาตรฐานจากผลการประเมินศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ตัดสินประสิทธิภาพของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

References

Act of Municipality (No.14) B.E. 2562. (2019). *Ratchakitchanubaksa*. Volume 136, Session Number 50 A, pp. 164 - 176.

Anothai Palitnonkert, Piyawan Seubwisad, Orapan Kannang, Kanokpan Srisoy, Rohaya Matta, Wilaiphan Bunrot & Manirat Saesue. (2018). Factors related to exercise behavior of physical therapy students in Huachiew Chalermprakiet University. *HCU. Journal*, *21*(42), 55 - 64.

Apdunkoled Che-tae. (2014) *Citizen engagement in development of KOH SWARD community, Praiwan sub-district, Tak Bai district of Narathiwat* (Unpublished master's thesis), Ramkhamhaeng University.

Bongkod Phattana, & Mano Maneechai. (2015). *Health promotion model of local administrative organization at region 3 health provider*. Retrieved from http://164.115.27.97/digital/files/original/77cb0d7eb167a00705 97bf51676329f7.pdf

Bortz, J & Doring, N. (2002). *Method and evaluation* (3rd ed.). Springer.

Bureau of Social Economic Development and Participation. (n.d.). *Chapter 1 Policy importance definition of exercise and sports for health*. Retrieved from http://www.dla.go.th/ upload/ebook/column/ 2011/9/1054_4150.pdf

Chanita Kraipetch, Anan Meksawan, & Nisanart Netbaramee. (2014). *Development of exercise model to promote health for elderly in midland province by community participation*. Institute of Physical Education Angthong Campus.

Clark, L.A. & Watson, D. (1995). Constructing validity: Basic issues in objective scale development. *Psychological Assessment, 7*(3), 309 - 319.

Department of Health. (2019). *Management guidelines for the promotion of healthy physical activity of local administrative organizations.* Retrieved from https://resourcecenter. thaihealth.or.th/index.php/media/x5B

Ekasak Hengsuko. (2014). Capacity in health promotion by exercise of senior people. *SDU Research Journal Humanities and Social Science, 10*(3), 130 - 142.

Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

Haggis, C., Sims - Gould, J., Winters, M., Gutteridge, K., McKay, H.A. (2013). Sustained impact of community - based physical activity interventions: Key elements for success. *BMC Public Health, 13*(1).

Health Education Division. (2013, April). *Networking and participation in community health behavior change*. Retrieved from http://www.hed.go.th/linkhed/file/91

Hong, S.Y. & Jun, S.Y. (2017), Community capacity building exercise maintenance program for frail elderly women. *Asian Nursing Research, 11*(3), 166 - 173.

Jeeradert jeedang. (2012). Potential of community strength: A comparative study of Bann Wangpong Muangkaew Subdistrict and Bann Thawangtong Maerimtai subdistrict, Maerim district, Chiangmai province. *The 9th National Kasetsart University Kamphaeng Saen Conference,* (2095 - 2102).

Kunwadee Rojpaisarnkit, & Warakorn Kreingkaisakda. (2017). Development of guidelines for implementation of the community for developing well - being of the elderly. *Association of Researchers Humanities and Social Sciences, 22*(1), 81 - 97.

Lambert, M. J., Burlingame, G. M., Umphress, V., Hansen, N. B., Vermeersch, D. A., Clouse, G. C., & Yanchar, S.C. (1996). The reliability and validity of the outcome questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 3*(4), 249 - 258.

Mills, T., Lawton, R., & Sheard, L. (2019). Advancing complexity science in healthcare research: the logic of logic models. *BMC Medical Research Methodology, 19*(1), 1 - 11. https://doi.org/10.1186/s12874-019-0701-4

Mahithorn Chittakasem, Santipong Plungsuwan, & Somphot Aneksuk. (2011). Exercise and sport promotion model in community following the sufficiency economy philosophy. *Exercise and Sport Science, 8*(1), 32 - 48.

Narong Srikriengthong, & Thirawat Chantuk. (2016). The development of real - time motivation indicator of Beauty Adviser (BA) and Product Consultant (PC). *Veridian E-Journal, Silpakorn University, 9*(1), 119.

Nichaphorn Srinoul. (2019). The development of self - management model of health innovation to strengthen community. *Inthaninthaksin, 14*(1), 93 - 119.

Office of the National Economic and Social Development Council. (2019). *Master plan under the national strategy (14) Issues on Sports Potential (2018 - 2037).* Retrieved from http://nscr.nesdb.go.th/wp-content/uploads/2019/04/14-ศักยภาพการกีฬา.pdf

Pakjutanan Sommung, Sasithorn Sakulkim, Netdao Jitsophakul, Chutharat Phimsan & Orawan Jareonpol. (2019). Effects of home exercise on exercise behavior and physical fitness among elderly in Khunpadpeng sub - district municipality, Suphanburi province. *Health Education, 42*(1), 43 - 54.

Pitnitha Pannasil, Sanya Kenaphoom, & Saowalak Kosolkittiamporn. (2015). The role of local executive in the 21st Century. *MCU Peace Studies, 3*(2), 146 - 161.

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

Siam KaewWichit, Phenkan Kanchanarat, & Sirikwan Brihar. (2012). *Development of potiential quality indicators for assessing drug system management at the community hospitals* (Report No. DRL 020351). Chiang Mai: Chiang Mai University.

Supachchaya Sunanta. (2018). Local government administration and its role in community health promotion. *Public Health & Health Laws*, *4*(1), 98 - 107.

The Board of Directors for the preparation of the National Health Development Plan No. 12. (2016). *Health improvement plan national (12), (2017 - 2021)*. Ministry of Public Health.

The Public Relations Department Region 3 Chiangmai. (2019, December 26). *Driving the policy to promote exercise of the Ministry of Public Health (3 projects).* Retrieved from https://region3.prd.go.th/region3_ci/topic/news/610

Victorian Foundation for Survivors of Torture (Foundation House). (2017). *A framework for community capacity building*. Retrieved from https://www.foundationhouse.org.au/wp-content/ uploads/2017/11/FOUNDATION-HOUSE-COMMUNITY-CAPACITY_SCREEN_ COMB.pdf

Received: June, 30, 2021

Revised: August, 23, 2021

Accepted: August, 24, 2021

Academic Journal of Thailand National Sports University

การเปิดรับสื่อ การรับรู้ ความรู้ และพฤติกรรมด้านการป้องกันในสถานการณ์การระบาดใหญ่ทั่วโลกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น: กรณีโควิด 19

กัลยภัฏร์ ศรีไพโรจน์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และสริญญา รอดพิพัฒน์
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวางมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการเปิดรับสื่อ การรับรู้ ความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด 19 และพฤติกรรมด้านการป้องกันในสถานการณ์การระบาดใหญ่ทั่วโลกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น: กรณีโควิด 19 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจาก 10 โรงเรียนในประเทศไทย จำนวน 540 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามออนไลน์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.99 ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85 วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปิดรับสื่อ การรับรู้ ความรู้ และพฤติกรรมด้านการป้องกันในสถานการณ์การระบาดใหญ่ทั่วโลก: กรณีโควิด 19 อยู่ในระดับปานกลางถึงระดับมาก โดยสื่อสังคมออนไลน์ (เฟซบุ๊ก ไลน์ ทวิตเตอร์ ฯลฯ) เป็นแหล่งข้อมูลที่มีการเปิดรับสื่อมากที่สุด ส่วนประเด็นที่มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารมากที่สุด คือ การดู ฟัง พูดคุย อ่าน หรือสืบค้นข้อมูลสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 ในประเทศไทย เนื้อหาสาระด้านที่มีความรู้มากที่สุด คือ ด้านอาการ และการดำเนินโรค และพฤติกรรมด้านการป้องกันที่ปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมมากที่สุด คือ การสวมหน้ากากอนามัย ส่วนด้านความสัมพันธ์พบว่า การเปิดรับสื่อ การรับรู้ และความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด 19 มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมด้านการป้องกันในสถานการณ์การระบาดใหญ่: กรณีโควิด 19 ($r = 0.58, 0.61$ และ 0.20 ตามลำดับ) ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการเปิดรับสื่อ การรับรู้ และความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด 19 มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมด้านการป้องกันในสถานการณ์การระบาดใหญ่ทั่วโลก: กรณีโควิด 19 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

คำสำคัญ: การเปิดรับสื่อ; การรับรู้; ความรู้; พฤติกรรมด้านการป้องกันโควิด-19

Corresponding Author: ศ. ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Email: Jintana.s@chula.ac.th

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

MEDIA EXPOSURE, PERCEPTION, KNOWLEDGE, AND BEHAVIORS IN HEALTH PROTECTION ON PANDEMIC FOR JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS: CASE OF COVID-19

Kanyaphat Sripairoj, Jintana Sarayuthpitak, and Sarinya Rodpipat
Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

This research was a cross - sectional analytical study with the objective of studying media exposure, perception, knowledge and behaviors in health protection on the pandemic for junior high school students: case of COVID - 19. The samples were 540 junior high school students from 10 schools in Thailand, obtained by multi - stage sampling. The tool used was online questionnaires. The data were analyzed using Pearson's Correlation Coefficient statistics. The results of the research were as follows: The samples had media exposure, perception of information, knowledge regarding COVID - 19 and behaviors in health protection on the pandemic of the COVID - 19 ranged from medium to high levels. Social media such as Facebook, Line, Twitter, etc. were the most exposed sources of information. The issues which provide the most perception of information were watching, listening, talking, reading or researching the situation of the COVID - 19 outbreak in Thailand. The subjects which provide the most information were the symptoms and treatments of COVID - 19 and the most appropriate behaviors in health protection during pandemic: Case COVID - 19 was the behavior of wearing mask. Furthermore, it was found that media exposure, perception of information and knowledge regarding COVID - 19 was positively correlated with behaviors in health protection on COVID-19 (r = 0.58, 0.61 and 0.20 respectively). The study result showed that media exposure, perception and knowledge regarding COVID - 19 are factors that affect behaviors in health protection during the pandemic for junior high school students in COVID - 19 situation.

Keywords: Media exposure, Perception, Knowledge, Behaviors in health protection COVID - 19

Corresponding Author: Prof. Jintana Sarayuthpitak, Ph.D., Faculty of Education, Chulalongkorn University
Email: Jintana.s@chula.ac.th

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

บทนำ

รายงานสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ขององค์การอนามัยโลก ณ วันที่ 23 เมษายน พ.ศ. 2564 พบว่า ทั่วโลกมียอดตัวเลขผู้ติดเชื้อสะสมที่ยืนยันแล้วจำนวน 146,236,400 คน ผู้เสียชีวิตจำนวน 3,099,461 คน ผู้ป่วยที่รักษาหายแล้วจำนวน 124,022,653 คน (World Health Organization, 2021) ส่วนสถานการณ์ในประเทศไทย ข้อมูล ณ วันที่ 23 เมษายน พ.ศ. 2564 พบว่า มีผู้ติดเชื้อสะสมที่ยืนยันแล้วจำนวน 50,183 คน ผู้เสียชีวิตจำนวน 121 คน ผู้ป่วยที่กำลังเข้ารับการรักษาอยู่ในโรงพยาบาล 19,873 คน (Department of Diseases Control, Ministry of Public Health, 2021) จะเห็นได้ว่า โรคโควิด - 19 ทวีความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ข้อมูลการศึกษาทางระบาดวิทยารายงานว่า ผู้ป่วยที่เสียชีวิตมักจะมีโรคประจำตัวรวมอยู่ด้วย อย่างไรก็ตาม วัยรุ่นถือเป็นวัยที่ไม่ควรประมาท เนื่องจากบุคคลในวัยนี้หากได้รับเชื้อมักจะไม่แสดงอาการหรือมีอาการไม่รุนแรงและหากขาดวินัยในการป้องกันตนเองก็อาจเป็นผู้ที่แพร่เชื้อไปยังบุคคลอื่น จนเกิดการระบาดใหญ่แบบ Super spread จนยากที่จะควบคุมได้ (Yong Poovorawan, & Yuen Poovorawan, 2020) ซึ่งจาก ผลการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนด้านการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ในช่วงมาตรการ ผ่อนปรน โดยกรมควบคุมโรคพบว่า ประชาชนมีแนวโน้มในการสวมหน้ากากอนามัยลดลง โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสสัมผัสโรค ได้แก่ กลุ่มอายุ 15 - 24 ปี (ร้อยละ 15.65) ซึ่งเป็นกลุ่มที่มักจะออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องกระตุ้นเตือนให้รักษาวินัยในการป้องกันโรค (Bureau of Information, Office of the Permanent Secretary, 2020) ด้วยเหตุนี้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคจึงมีบทบาทสำคัญต่อการเร่งรับมือกับการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ในประเด็นของการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคระบาดและสถานการณ์ฉุกเฉินทางสาธารณสุขให้กลับสู่สภาวะปกติภายในระยะเวลาที่สั้นที่สุด (National Health Development Plan Steering Committee, Ministry of public health, 2016)

อย่างไรก็ตาม การจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันตนเองจากโรคโควิด 19 ในวัยรุ่นได้นั้น สิ่งสำคัญ คือ กระบวนการที่จะนำมาปรับใช้ให้เข้ากับบริบทของช่วงวัยและสภาพสังคมในยุคดิจิทัล ทั้งนี้ จากการศึกษาของ ยง ภู่วรวรรณ และ ยืน ภู่วรวรรณ (Yong Poovorawan, & Yuen Poovorawan, 2020) พบว่า การควบคุมการระบาดของโรคโควิด - 19 ต้องอาศัยความรู้และความจริงทางวิชาการของข้อมูลบนฐานวิทยาศาสตร์เพื่อทำให้เกิดการเรียนรู้และถอดบทเรียนได้ โดยข้อมูลจะช่วยบอกสถานการณ์เป็นแหล่งเรียนรู้ และสร้างความรู้ให้แก่บุคคล ดังนั้นพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากโรคโควิด - 19 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลการสื่อสาร โดยเฉพาะการเปิดรับสื่อ การรับรู้ และความรู้ ซึ่งเป็นกระบวนการขั้นต้นที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ ทั้งนี้ จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การเปิดรับสื่อส่งผลให้บุคคลมีความรู้ มีความเท่าทันสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมากกว่าบุคคลที่เปิดรับข่าวสารน้อยกว่า (Hawkins, & Mothersbaugh, 2010) ส่วนการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจะส่งผลให้บุคคลเกิดการตอบสนองในรูปแบบของการกระทำหรือความนึกคิด (Sudham Rattanachot, 2009) และสำหรับการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความรู้พบว่า ความรู้และความรอบรู้ทางสุขภาพจะนำไปสู่การเกิดทัศนคติและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีและมีประสิทธิภาพได้ (Surapongse Sotanasathien, 2016; Sutapat Pradubkaew, Jintana Sarayutpitak, & Thanomwong Kritpet, 2020)

จากสภาพปัญหาที่กล่าวมา จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องหาแนวทางในการสร้างความเข้มแข็งของพฤติกรรมการป้องกันโรคโควิด - 19 ของบุคคลในวัยนี้ เพื่อเป็นอีกหนึ่งหนทางในการผลักดันให้การระบาดของโรคผ่านพ้นไปได้โดยเร็ว ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาสภาพการเปิดรับสื่อ การรับรู้

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ความรู้ และพฤติกรรมด้านการป้องกันโรคโควิด 19 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์สำหรับใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาความรอบรู้ทางด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคโควิด - 19 ของวัยรุ่น อันจะช่วยควบคุมการแพร่ระบาดของโรคภายใต้ความตระหนักในการรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมอย่างเคร่งครัดต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการเปิดรับสื่อ การรับรู้ ความรู้ และพฤติกรรมด้านการป้องกันในสถานการณ์การระบาดใหญ่ทั่วโลกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น: กรณีโควิด - 19
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับสื่อ การรับรู้ และความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด - 19 กับพฤติกรรมด้านการป้องกันในสถานการณ์การระบาดใหญ่ทั่วโลกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น: กรณีโควิด - 19

สมมติฐานของการวิจัย

1. การเปิดรับสื่อ การรับรู้ ความรู้ และพฤติกรรมด้านการป้องกันในสถานการณ์การระบาดใหญ่ทั่วโลกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น: กรณีโควิด - 19 อยู่ในระดับมาก
2. การเปิดรับสื่อ การรับรู้ และความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด-19 มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมด้านการป้องกันในสถานการณ์การระบาดใหญ่ทั่วโลกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น: กรณีโควิด - 19

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (Cross - sectional analytic study)

ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ที่มีทั้งหมดจำนวน 1,687,690 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 600 คน จากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power 3.1 (Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang, 2009) ผู้วิจัยเก็บข้อมูลได้ทั้งสิ้น 540 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 90

การคัดเลือกตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage Sampling) โดยเริ่มจากการเลือกตัวอย่างแบบกำหนดโควตา (quota sampling) จำแนกออกเป็น ภาคเหนือ ร้อยละ 20 (เชียงใหม่และลำพูน) ภาคใต้ ร้อยละ 20 (นครศรีธรรมราชและสงขลา) ภาคกลาง ร้อยละ 20 (พระนครศรีอยุธยาและนนทบุรี) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 20 (นครราชสีมาและบุรีรัมย์) และกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 20 จากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) คัดเลือกโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการที่เป็นตัวแทน 10 โรงเรียน และคัดเลือกนักเรียนโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) ได้แก่ มัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ระดับชั้นละ 20 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่ยินยอมเข้าร่วมตอบแบบสอบถามตามความสมัครใจ

เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามออนไลน์ ประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะทั่วไปของประชากร จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ เพศ ระดับชั้น ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) และเติมคำลงในช่องว่าง

ส่วนที่ 2 การเปิดรับสื่อเกี่ยวกับโรคโควิด 19 จำนวน 13 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) โดยมีมาตรวัด 5 ระดับ ได้แก่ ไม่เคยได้รับ นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยครั้ง และเป็นประจำ ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 0 - 4 คะแนน

ส่วนที่ 3 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคโควิด 19 จำนวน 10 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) โดยมีมาตรวัด 5 ระดับ ได้แก่ ไม่เคยเลย นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยครั้ง และเป็นประจำ ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 0 - 4 คะแนน

ส่วนที่ 4 ความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด 19 จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบทดสอบจำนวน 2 ตัวเลือก คือ ถูกและผิด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ตอบถูกได้ 1 คะแนน และตอบผิดได้ 0 คะแนน

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมด้านการป้องกันโควิด 19 จำนวน 16 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) โดยมีมาตรวัด 5 ระดับ ได้แก่ ไม่เคยเลย นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยครั้ง และเป็นประจำ ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 0 - 4 คะแนน

การแปลผลคะแนนแบบสอบถามในทุกตัวแปรจะแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ตามเกณฑ์ตัวชี้วัดของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข คือ ระดับมาก คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ 66.68 – 100.00 ระดับปานกลาง คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ 33.34 – 66.67 และระดับน้อย คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ 0.00 – 33.33

ดำเนินการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของเครื่องมือ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านไวรัสวิทยาคลินิก แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารความเสี่ยง และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ อาจารย์และนักวิชาการสาธารณสุข และอาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งได้ค่าความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.99 จากนั้นนำแบบทดสอบออนไลน์ไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน แล้ววิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธีของ Kuder - Richardson สูตร KR - 20 ในแบบสอบถามออนไลน์ส่วนที่ 4 ความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด - 19 ได้ค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.81 ส่วนแบบสอบถามออนไลน์ส่วนที่ 2 การเปิดรับสื่อเกี่ยวกับโรคโควิด - 19 ส่วนที่ 3 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคโควิด - 19 และส่วนที่ 5 พฤติกรรมด้านการป้องกันในสถานการณ์การระบาดใหญ่ทั่วโลก: กรณีโควิด - 19 วิเคราะห์ความเที่ยงด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach (Cronbach’s alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.87, 0.88 และ 0.85 ตามลำดับ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามดังกล่าวมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่ยอมรับได้ และเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (Certificate of Approval: COA) หมายเลข 064/2564 จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 2 สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศิลปกรรมศาสตร์ สำนักบริหารวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามออนไลน์ที่จัดทำขึ้นด้วยโปรแกรม Google form โดยนำส่ง URL หรือ QR Code ให้กับกลุ่มตัวอย่างผ่านทาง Line Application ของตัวแทนครูหรือบุคลากรในแต่ละโรงเรียนที่เป็นประสานงานด้วย โดยกำหนดช่วงเวลาในการเก็บข้อมูลในเดือนเมษายน พ.ศ. 2564

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติอ้างอิง ได้แก่ สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson’s Correlation Coefficient)

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ผลการวิจัย

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ จำนวน 600 ชุด ได้รับการตอบกลับคืนมาจำนวน 540 ชุด คิดเป็นร้อยละ 90 ซึ่งสามารถวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังนี้

1. ข้อมูลลักษณะทั่วไปของประชากรพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย 279 คน (ร้อยละ 51.7) เป็นเพศหญิง 261 คน (ร้อยละ 48.3) โดยกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 200 คน (ร้อยละ 37.0) ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 194 คน (ร้อยละ 35.9) และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 146 คน (ร้อยละ 27.0) กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในภาคกลาง จำนวน 107 คน (ร้อยละ 19.8) ภาคเหนือ จำนวน 117 คน (ร้อยละ 21.7) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 116 คน (ร้อยละ 21.5) ภาคใต้ จำนวน 87 คน (ร้อยละ 16.1) และกรุงเทพมหานคร จำนวน 113 คน (ร้อยละ 20.9) ตามลำดับ

2. ระดับการเปิดรับสื่อ การรับรู้ ความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด - 19 และพฤติกรรมด้านการป้องกันในสถานการณ์การระบาดใหญ่ทั่วโลกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น: กรณีโควิด - 19 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตฐาน และระดับการเปิดรับสื่อ การรับรู้ ความรู้ และพฤติกรรมด้านการป้องกันโรคโควิด - 19 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (n = 540)

ตัวแปร	Mean	S.D.	ระดับ
การเปิดรับสื่อเกี่ยวกับโรคโควิด 19	2.73	0.54	มาก
การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคโควิด 19	2.58	0.20	ปานกลาง
ความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด 19	0.79	0.21	มาก
พฤติกรรมด้านการป้องกันโรคโควิด 19	3.16	0.30	มาก

2.1 ระดับการเปิดรับสื่อเกี่ยวกับโรคโควิด - 19 พบว่า โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการเปิดรับสื่ออยู่ในระดับมาก (Mean = 2.73, S.D. = 0.54) เมื่อพิจารณาตามแหล่งข้อมูลที่เปิดรับสื่อ พบว่า แหล่งข้อมูลที่กลุ่มตัวอย่างมีการเปิดรับสื่อเกี่ยวกับโรคโควิด - 19 ใน 3 อันดับแรก คือ สื่อสังคมออนไลน์ (เฟซบุ๊ก ไลน์ ทวิตเตอร์ ฯลฯ) (Mean = 3.40, S.D. = 0.77) และสมาชิกในครอบครัว / ญาติ (Mean = 3.38, S.D. = 0.75), โทรทัศน์ (รายการโทรทัศน์, ข่าว) (Mean = 3.34, S.D. = 0.88) ตามลำดับ

2.2 ระดับการรับรู้เกี่ยวกับโรคโควิด - 19 พบว่า โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้อยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 2.58, S.D. = 0.20) เมื่อพิจารณาตามประเด็นของการรับรู้พบว่า ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างรับรู้ใน 3 อันดับแรก คือ การดู ฟัง พูดคุย อ่าน หรือสืบค้นข้อมูลสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 ในประเทศไทย (Mean = 2.91, S.D. = 0.89) รองลงมา คือ การติดตามและประเมินอัตราความรุนแรงของโรคโควิด - 19 (Mean = 2.77, S.D. = 1.03) และการค้นหาและติดตามวิธีการป้องกันโรคโควิด - 19 ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (Mean = 2.74, S.D. = 1.09) ตามลำดับ

2.3 ระดับความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด 19 พบว่า โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้อยู่ในระดับมาก (Mean = 0.79, S.D. = 0.21) เมื่อพิจารณาตามเนื้อหาสาระของความรู้เป็นรายด้านพบว่า เนื้อหาสาระของความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด - 19 ที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้อยู่ในระดับสูงที่สุด คือ ด้านการตรวจวินิจฉัยโรคโควิด - 19 (Mean = 0.93, S.D. = 0.06) รองลงมา คือ ด้านสาเหตุการเกิดโรคโควิด - 19 (Mean = 0.85, S.D. = 0.11) และด้านอาการและการดำเนินโรคโควิด - 19 (Mean = 0.80, S.D. = 0.27) ตามลำดับ

2.4 ระดับพฤติกรรมด้านการป้องกันโควิด - 19 พบว่า โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมอยู่ในระดับมาก (Mean = 3.16, S.D. = 0.30) เมื่อพิจารณาตามพฤติกรรมรายด้าน พบว่า

พฤติกรรมด้านการป้องกันในสถานการณ์การระบาดใหญ่ทั่วโลก: กรณีโควิด - 19 ที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมใน 3 อันดับแรก คือ การสวมหน้ากากอนามัย (Mean = 3.54, S.D. = 0.03) รองลงมา คือ การไอหรือจามอย่างถูกวิธี (Mean = 3.29, S.D. = 0.90) และการล้างมือ (Mean = 3.27, S.D. = 0.11) ตามลำดับ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับสื่อ การรับรู้ และความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด - 19 กับพฤติกรรมด้านการป้องกันในสถานการณ์การระบาดใหญ่ทั่วโลกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น: กรณีโควิด - 19 พบว่า การเปิดรับสื่อและการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคโควิด-19 มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมด้านการป้องกันในสถานการณ์การระบาดใหญ่ทั่วโลกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น: กรณีโควิด - 19 ในระดับปานกลาง (r = 0.58, 0.61 ตามลำดับ) ส่วนความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด - 19 มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมด้านการป้องกันในสถานการณ์การระบาดใหญ่ทั่วโลกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น: กรณีโควิด - 19 ในระดับต่ำ (r = 0.20) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับสื่อ การรับรู้ และความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด 19 กับพฤติกรรมด้านการป้องกันในสถานการณ์การระบาดใหญ่ทั่วโลกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น: กรณีโควิด 19 (n = 540)

ตัวแปร	พฤติกรรมด้านการป้องกันโควิด 19		
	r	*P*	ระดับความสัมพันธ์
การเปิดรับสื่อ	0.58	0.00*	ปานกลาง
การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร	0.61	0.00*	ปานกลาง
ความรู้	0.20	0.00*	ต่ำ

*$P < 0.05$

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างเปิดรับสื่อเกี่ยวกับโรคโควิด-19 จากหลายแหล่งข้อมูล ทั้งนี้เนื่องจากปัจจุบันเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเข้าถึงได้สะดวกรวดเร็ว อีกทั้งยังมีสื่อในหลายช่องทางให้เลือกเปิดรับ นักเรียนจึงเลือกใช้สื่อในรูปแบบที่ตนเองสนใจ สอดคล้องกับปัจจัยในการเปิดรับสื่อที่บุคคลจะเลือกเปิดรับสื่อตามความสนใจและเปิดรับได้จากหลายแหล่งข้อมูล (Klapper, 1967) นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างเปิดรับสื่อเกี่ยวกับโรคโควิด - 19 อยู่ในระดับมาก เหตุผลที่เป็นเช่นนี้น่าจะเนื่องมาจากเนื้อหาด้านการสื่อสารสุขภาพถือเป็นเรื่องใกล้ตัวที่อยู่ในความสนใจตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการเลือกเปิดรับสื่อตามปัจจัยส่วนบุคคล (Hunt, & Ruben, 1993) โดยเฉพาะประโยชน์ใช้สอยของตนเองที่มุ่งเน้นการมีสุขภาพดี รวมถึงบริบทของสังคมที่กำลังตื่นตัวในการรับมือกับโรคโควิด - 19 ด้วยเหตุนี้จึงน่าจะทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญและสนใจที่จะเปิดรับสื่อดังกล่าว เมื่อพิจารณาตามแหล่งข้อมูลที่เปิดรับพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปิดรับสื่อเกี่ยวกับโรคโควิด - 19 จากสื่อสังคมออนไลน์ (เฟซบุ๊ก ไลน์ ทวิตเตอร์ ฯลฯ) มากที่สุด เหตุผลที่เป็นเช่นนี้น่าจะเนื่องมาจากปัจจุบันเป็นยุคดิจิทัล วัยรุ่นจึงมักเปิดรับข่าวสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์เพราะเป็นแหล่งข้อมูลที่เข้าถึงได้สะดวก รวดเร็ว กว้างขวาง และเป็นการสื่อสารสองทาง ซึ่งตอบสนองต่อวิถีการดำเนินชีวิตตามกระแสโลกาภิวัตน์ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Li (2018) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจข่าวการแพร่ระบาดของเชื้ออีโบลาจากสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด

ส่วนระดับการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคโควิด - 19 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อยู่ในระดับปานกลาง เหตุผลที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพมีบทบาทสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ โดยเฉพาะการให้คุณค่าต่อสิ่งที่รับรู้ นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางด้านคุณลักษณะ

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ของสิ่งเร้า ซึ่งปัจจุบันมีสื่อในหลายรูปแบบให้เลือกเปิดรับจนนำไปสู่การรับรู้ดังกล่าว (Jiraporn Tangkittipaporn, 2013) และเมื่อพิจารณาตามประเด็นของการรับรู้พบว่า ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างรับรู้มากที่สุด คือ การดู ฟัง พูดคุย อ่าน หรือสืบค้นข้อมูลสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 ในประเทศไทย เหตุผลที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจากสถานการณ์ดังกล่าวถือเป็นเรื่องใกล้ตัวและเป็นกระแสสังคมที่เผยแพร่ผ่านสื่ออย่างต่อเนื่อง ทำให้นักเรียนมีโอกาสได้รับรู้ข้อมูลดังกล่าว ซึ่งสอดคล้องกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ด้านการถูกชักจูง คือ บุคคลมักจะให้ความสนใจที่จะรับรู้ข้อมูลจากการชักจูง รวมถึงกระแสของสังคมที่เกิดขึ้น (Jiraporn Tangkittipaporn, 2013)

ระดับความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด - 19 จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้อยู่ในระดับมาก เหตุผลที่เป็นเช่นนี้เนื่องด้วยความก้าวหน้าเทคโนโลยีการสื่อสารทำให้ความรู้ต่าง ๆ แพร่ผ่านและเปิดกว้างในหลายช่องทาง โดยเฉพาะความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด - 19 ที่กำลังเป็นประเด็นปัญหาสุขภาพ ทำให้โอกาสในการได้รับความรู้ในเรื่องดังกล่าวมีมากยิ่งขึ้น อีกทั้งการเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกสถานที่และทุกช่วงเวลา ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในห้องเรียน จึงทำให้นักเรียนสามารถสืบค้นความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด - 19 จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ ได้สะดวกและเข้าถึงความรู้ในเรื่องนี้ได้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Wang และคณะ (2020) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด - 19 อยู่ในระดับสูง ส่วนเนื้อหาสาระที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้มากที่สุด คือ อาการและการดำเนินโรคโควิด - 19 เหตุผลที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากเนื้อหาสาระนี้มีการนำเสนอผ่านสื่อบ่อยครั้ง ทำให้โอกาสในการรับรู้จนนำไปสู่การค้นคืนข้อมูลและตอบสนองในรูปขององค์ความรู้นั้นมีมากตามไปด้วย

ระดับพฤติกรรมด้านการป้องกันโควิด - 19 จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมด้านการป้องกันอยู่ในระดับมาก เหตุผลที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากพฤติกรรมด้านการป้องกันโรคเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่ได้รับอิทธิพลมาจากการรับรู้สิ่งเร้า ในที่นี้คือสิ่งเร้าในรูปของข้อมูลเรื่องโรคโควิด - 19 ที่ส่งผ่านมาอย่างเข้มข้นในหลายช่องทาง ทำให้เกิดการตื่นตัวในการป้องกันตนเอง สอดคล้องกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ โดยเฉพาะความสนใจใคร่รู้ ความวิตกกังวลต่อการแพร่ระบาดของโรค การถูกชักจูงให้รักษาวินัยในการป้องกันโรค รวมถึงปัจจัยทางด้านคุณลักษณะของสิ่งเร้า โดยเฉพาะความเข้มของสิ่งเร้าที่พบว่า ข้อมูลเกี่ยวกับโรคโควิด - 19 ครอบคลุมพื้นที่ข่าวอย่างเข้มข้น ซึ่งจะดึงดูดความสนใจในการรับรู้ได้ดี สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Narayana และคณะ (2020) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด - 19 อยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณาตามพฤติกรรมรายด้านพบว่า พฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติมากที่สุด คือ การสวมหน้ากากอนามัย เหตุผลที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากพฤติกรรมดังกล่าวมีการรณรงค์ผ่านสื่ออย่างสม่ำเสมอ ทำให้นักเรียนเกิดการรับรู้และตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมดังกล่าว

2. จากผลการทดสอบสมมุติฐานพบว่า การเปิดรับสื่อเกี่ยวกับโรคโควิด - 19 มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมด้านการป้องกันโควิด - 19 เหตุผลที่เป็นเช่นนี้น่าจะเนื่องมาจากการแสดงพฤติกรรมของบุคคลมีปัจจัยหลายประการเข้ามาเกี่ยวข้อง รวมถึงปัจจัยในด้านการเปิดรับสื่อ โดยพบว่าการสื่อสารถือเป็นเครื่องมือที่ทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจร่วมกัน โดยเฉพาะการสื่อสารสุขภาพนับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาองค์ความรู้และทักษะของบุคคล โดยอาศัยกระบวนการถ่ายทอดสารที่มุ่งเน้นให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่พึงประสงค์ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นันทนัช โสมรรินทร์ และ ณัฏฐ์ชุดา วิจิตรจามรี (Nuntanut Somnarin & Natchuda Wijitjammaree, 2020) ที่พบว่าการเปิดรับข่าวสารและการปฏิบัติในการป้องกันโรคไข้เลือดออกมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก

ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับโรคโควิด - 19 กับพฤติกรรมด้านการป้องกันโควิด - 19 พบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวก เหตุผลที่เป็นเช่นนี้สอดคล้องกับแนวคิดด้านองค์ประกอบของการรับรู้ที่สรุปได้ว่า

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

พฤติกรรมของบุคคลเป็นการตอบสนองทางการรับรู้ (Schiffman, & Kanuk, 2000) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้เป็นกระบวนการแปลความหมายของข้อมูลจากการสัมผัสกับสิ่งเร้าในรูปของข้อมูลเกี่ยวกับโรคโควิด - 19 แล้วสะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรมการป้องกันโรคโควิด - 19 สอดคล้องกับผลการวิจัยของ กรมควบคุมโรค สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ (Bureau of Risk Communication and Health Behavior Promotion, Department of Diseases Control, 2015) ที่พบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเรื่องโรคติดเชื้อไวรัสอีโบลามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการป้องกันการติดเชื้อไวรัสอีโบลา

นอกจากนี้ยังพบว่า ความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด - 19 มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมด้านการป้องกันโควิด - 19 ด้วยเช่นกัน เหตุผลที่เป็นเช่นนี้สอดคล้องกับแนวคิดของความรู้ที่สรุปได้ว่า ความรู้เป็นความสามารถด้านสติปัญญาของบุคคลซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางในการรณรงค์ให้เกิดทัศนคติที่ดีและส่งต่อไปยังการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ด้วยเหตุนี้ การมีความรู้จึงเป็นเสมือนเกราะป้องกันตัวของบุคคลที่จะช่วยให้ปลอดภัยจากโรค ดังนั้นจึงพบว่าหลายหน่วยงานต่างมุ่งเน้นการให้ความรู้ทางด้านสุขภาพหรือให้สุขศึกษาในประเด็นของโรคโควิด - 19 อย่างเข้มข้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นิรันตา ศรีบุญทิพย์ จักรกฤษณ์ พลราชม ประเวช ชุ่มเกษรกูลกิจ และอดุลย์ ฉายพงษ์ (Niranta Sriboonthip, Chakkrit Ponrachom, Prawech Chumkesornkolkit, & Adun Chayyaphong, 2018) ที่พบว่า ความรู้เรื่องโรคและภัยสุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการป้องกันโรคและภัยสุขภาพ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับงานสาธารณสุข สุขศึกษา ฯลฯ ควรให้ความสำคัญและดำรงไว้ซึ่งการดำเนินงานด้านการสื่อสารสุขภาพที่มุ่งเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด-19 อย่างเข้มข้นและต่อเนื่องตลอดจนประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อในหลายช่องทางและเลือกสรรให้สอดคล้องกับคุณลักษณะทางด้านประชากร

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเพื่อประชาสัมพันธ์หรือให้ความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด - 19 ควรพัฒนารูปแบบการนำเสนอข้อมูลข่าวสารให้มีความโดดเด่น น่าสนใจ และเข้าถึงข้อมูลได้สะดวกและรวดเร็วไปพร้อมกันด้วย ซึ่งการดำเนินการดังกล่าวจะช่วยเพิ่มพูนระดับการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคโควิด - 19 ของบุคคล ซึ่งจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมการป้องกันโรคโควิด - 19 ที่ถูกต้องและมีวินัยให้เกิดขึ้นตามมาได้

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ยง ภู่วรวรรณ หัวหน้าศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านไวรัสวิทยาคลินิก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และแพทย์หญิงสุมนี วัชรสินธุ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ที่กรุณาให้การสนับสนุนคำปรึกษาและข้อเสนอแนะในการทำวิจัย ตลอดจนขอขอบคุณนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นทุกคนที่เข้าร่วมงานวิจัยที่ทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

References

Bureau of Information, Office of the Permanent Secretary. (2020). *Ministry of Public Health reveals results of self-defense behavior from COVID-19*. Retrieved from https://pr.moph.go.th/?url=pr/detail/2/04/144015/

Bureau of Risk Communication and Health Behavior Promotion, Department of Diseases Control. (2015). *Perception of Thai citizens' toward Ebola Virus Disease (EVD) in 2015*. Bangkok: Danex intercorporation.

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

Department of Diseases Control, Ministry of Public Health. (2021). *COVID-19 situation report*. Retrieved from https://covid19.ddc.moph.go.th/

Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, *41*(4), 1149 - 1160. doi:10.3758/BRM.41.4.1149

Hawkins, D. I., & Mothersbaugh, D. L. (2010). *Consumer behavior: Building marketing strategy* (11th ed.). New York: McGraw - Hill/Irwin.

Hunt, T., & Ruben, B. D. (1993). *Mass communication: Producers and consumers.* New York: HarperCollins College.

Jiraporn Tangkittipaporn. (2013). *General Psychology.* Bangkok: Chulalongkorn University Press.

Klapper, J. T. (1967). Discussion in L. Thayer (Ed.), *Communication: Concepts and perspectives*. Washington, D. C: Spartan Books.

Li, X. (2018). Media exposure, perceived efficacy, and protective behaviors in a public health emergency. *International Journal of Communication*, *12*, 2641 – 2660.

Narayana, G., Pradeepkumar, B., Ramaiah, J. D., Jayasree, T., Yadav D. l., Kumar, B. K. (2020). Knowledge, perception, and practices towards COVID-19 pandemic among general public of India: A cross - sectional online survey. *Current Medicine Research and Practice*, *10*, 153 - 159. doi: 10.1016/j.cmrp.2020.07.013

National Health Development Plan Steering Committee, Ministry of public health. (2016). *12th national health development plan (2017-2021).* Retrieved from http://wops.moph. go.th/ops/oic/data/201 80914162453_1_.pdf

Niranta Sriboonthip, Chakkrit Ponrachom, Prawech Chumkesornkolkit, & Adun Chayyaphong. (2018). Media exposure, perception, knowledge and behaviors protecting diseases and health hazard of Thai citizens in 2018. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, *12*(3), 44 - 57.

Nuntanut Somnarin & Natchuda Wijitjammaree. (2020). Information exposure, knowledge, attitude and practice in prevention of dengue hemorrhagic fever of people in Nonthaburi province. *The 9th national Kasetsart University Kamphaeng Saen Conference.* Retrieved from http://esd.kps.ku.ac.th/kuk-conference/img/gallery/article_9/pdf/o_human43.pdf

Schiffman, L. G. & Kanuk, L. L. (2000). *Consumer Behavior* (7th ed.). New Jersey: Prentice Hall.

Sudham Rattanachot. (2009). *Organizational behavior and management*. Bangkok: Top Publishing.

Surapongse Sotanasathien. (2016). *Theory of Communication* (3rd ed.). Bangkok: Rabiangthong Printing House.

Sutapat Pradubkaew, Jintana Sarayutpitak, & Thanomwong Kritpet. (2020). Behavior modification program to prevent diabetes and hypertension of the staff at risk in higher education institution. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, *12*(2), 269 - 281.

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

Wang, D., Ma, A., Ghimire, P., Wang, N., Zhu, S., Li, Q. and Guo, S. (2020). Association of knowledge, attitude and practice of covid-19 prevention with anxiety among residents of Henan Province, China. *Journal of Health Science and Alternative Medicine, 2*(2), 9 - 16.

World Health Organization. (2021). *WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard*. Retrieved from https://covid19.who.int/

Yong Poovorawan & Yuen Poovorawan. (2020). *COVID-19 and epidemiology: online lessons for students and the public by Kasetsart University with support from Thai media fund*. Retrieved from https://learningcovid.ku.ac.th/

Received: April, 27, 2021

Revised: June, 16, 2021

Accepted: June, 17, 2021

Academic Journal of Thailand National Sports University

หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา

กาญจนา เรืองอำพันธุ์ และรุ่งระวี สมะวรรธนะ
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน โดยศึกษาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นของหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 และ 2) เพื่อพัฒนาหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูพลศึกษา แบ่งเป็นการสัมภาษณ์กับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 6 คน และกลุ่มครูที่ทำแบบสอบถาม จำนวน 378 คน โดยใช้เทคนิควิธีสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน และคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ จากโรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เครื่องมือที่ใช้ คือ แนวคำถามสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง และแบบสอบถาม โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาเท่ากับ 0.97 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา โดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านวัตถุประสงค์ มีดังนี้ ด้านสมาธิ ด้านคุณธรรม สมรรถภาพทางกาย ความรู้ ทักษะ และเจตคติ 2) ด้านเนื้อหา เน้นในเรื่องของกีฬาไทยประยุกต์ เกมกลุ่มสัมพันธ์ นอกเหนือจากเนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลาง เพื่อให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่อในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น 3) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา ควรเน้นการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ประกอบจังหวะ และมีสื่ออุปกรณ์ประกอบเพื่อให้ผู้เรียนมีสมาธิจดจ่อกับอุปกรณ์นั้น 4) การวัดและประเมินผล มีการวางแผน โดยจัดทำพิมพ์เขียวในการกำหนดขอบเขตของเนื้อหา โดยเน้นพัฒนาการของผู้เรียน นอกจากนี้การทำแบบทดสอบควรมีการตรวจสอบความถูกต้อง และวิเคราะห์คุณภาพของแบบทดสอบ และมีการสำรองข้อมูลของการทดสอบเพื่อป้องกันการสูญหาย

คำสำคัญ: หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา; ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย; นักเรียนประถมศึกษา; การเสริมสร้างสมาธิ

Corresponding Author: ผศ.ดร.รุ่งระวี สมะวรรธนะ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Email: rungrawee1113@gmail.com

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

PHYSICAL EDUCATION ADDITIONAL COURSE CURRICULUM USING GOAL SETTING THEORY TO ENHANCE CONCENTRATION OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Kanchana Ruangumpun, and Rungrawee Samawathdana
Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

This research was a mixed method using quantitative and qualitative research. The objectives of this research were to: - 1) study the current situations and needs of a physical education additional course curriculum using goal setting theory to enhance concentration of primary school students; 2) develop a purpose Physical Education Additional Course Curriculum. The samples were Physical Education Teachers, divided into an interview group of 6 experts and another QA group of 378 PE teachers, using multi-stage sampling and randoming using Taro Yamane from primary schools under Office of the Basic Education Commission. The instruments were a guideline question for semi-structured interviews and a survey questionnaire. The total Index of consistency (IOC) were 0.97 with reliability of 0.96. The data were analyzed using Mean score, S.D, and PNI modified index. Research results were found that the course curriculum composed of 4 compositions: - 1) objectives should focus on the concentration, moral, physical fitness, knowledge, skills and attitude; 2) contents should include adapted Thai sports games with concentration focused, meaningful learning from games group, beside the core content of national curriculum; 3) learning activities should focus on basic movement, rhythmic movements; 4) assessment should be well planning using tests specification, validated analyze the quality of the tests and back up the evaluation data.

Keywords: Physical Education Additional Course Curriculum, Goal Setting Theory, Primary school students, Enhancing Concentration

Corresponding Author: Asst.Prof.Rungrawee Samawathdana, Ph.D., Faculty of Education, Chulalongkorn University Email: rungrawee1113@gmail.com

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยถูกครอบงำโดยระบบทุนนิยมที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางวัตถุ และเทคโนโลยีที่มีความล้ำสมัยจนทำให้เด็กในยุคปัจจุบันเกิดภาวะขาดสมาธิ ซึ่งไม่ได้เป็นอาการที่เกิดจากความผิดปกติของสมอง แต่มาจากการเลี้ยงดูที่ขาดวินัย และปล่อยให้เด็กเข้าถึงเทคโนโลยีการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มากเกินไป อาจก่อให้เด็กเกิดภาวะสมาธิสั้นได้ เนื่องจากสมองถูกกระตุ้นให้เคยชินต่อสิ่งเร้าด้วยแสงสีบนหน้าจอที่ดูน่าตื่นตาตื่นใจตลอดเวลา แพง ชินพงศ์ (Pang Chinnapong, 2020) กล่าวถึง การเข้าถึงข้อมูลและสื่อบันเทิงต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว จนไม่สามารถรอคอยหรือมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำได้ ประกอบกับการเข้ามาของสมาร์ทโฟน และแท็บเลตจึงมีแนวโน้มที่คุณพ่อคุณแม่จะใช้เป็นเครื่องทุ่นแรง ยิ่งทำให้เป็นการดึงดูดให้เด็กจดจ่ออยู่กับหน้าจอมากกว่าพยายามเรียนรู้สิ่งที่อยู่รอบตัว และในอนาคตหากเด็กขาดสมาธิในการดำเนินชีวิตอาจจะก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมาอีกด้วย นอกจากนี้สถิติของกรมสุขภาพจิตตั้งแต่ปี 2555 (Department of Mental Health, 2018) พบเด็กช่วงอายุ 6 - 12 ปี ป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นในประเทศไทย ซึ่งมีเด็กป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นมากถึง 1 ล้านคน พบในเด็กผู้ชายมากถึงร้อยละ 12 มากกว่าค่าเฉลี่ยทั่วโลกที่พบร้อยละ 10 โดยอาการสมาธิสั้นส่วนใหญ่พบในเด็กอายุ 7 ปี และจะมีอาการต่อเนื่องนานกว่า 6 เดือน ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาตั้งแต่ต้นจะส่งผลให้เกิดพัฒนาการด้านลบ และติดตัวไปจนถึงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่

จากปัญหาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าเด็กไทยกำลังประสบกับปัญหาในเรื่องของสมาธิ ดังนั้นการส่งเสริมให้เด็กมีสมาธิจึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของเด็ก ทั้งนี้รายวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา นอกจากนี้พลศึกษายังช่วยเสริมสร้างสมาธิในวัยเรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Goerg (2016) ได้มีการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนจากการเรียนพลศึกษา พบว่าการเคลื่อนไหวพื้นฐานช่วยพัฒนาการมีสมาธิของเด็กประถมศึกษา

ทั้งนี้ การพัฒนาตนเองในแต่ละครั้งควรจะมีการกำหนดเป้าหมายเพื่อสร้างแรงจูงใจให้ดำเนินการสิ่งนั้น ๆ ได้สำเร็จ ซึ่งแก้ว พรหมแก้ว (Keaw Promkeaw, 2016) กล่าวว่า ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting Theory) เป็นการกำหนดสิ่งที่เราจะทำอย่างตั้งใจให้สำเร็จด้วยใจที่แน่วแน่ว่าจะทำให้ได้ เป็นกระบวนการสร้างแรงจูงใจ ผลักดันให้ไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งหากนำกระบวนการทางพลศึกษาร่วมกับทฤษฎีการตั้งเป้าหมายมาเขียนเป็นหลักสูตรและนำไปใช้ นอกจากจะช่วยพัฒนาผู้เรียนทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ความรู้ ทักษะ คุณธรรม เจตคติ และสมรรถภาพทางกายแล้วยังอาจส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดสมาธิอีกด้วย ดังนั้นควรนำทฤษฎีการตั้งเป้าหมายมาประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อเสริมสร้างความสมาธิให้แก่ผู้เรียน

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจและทำการศึกษาเรื่อง หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อในการสร้างเสริมสมาธิ เพื่อผู้เรียนมีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิผลและประสิทธิภาพ

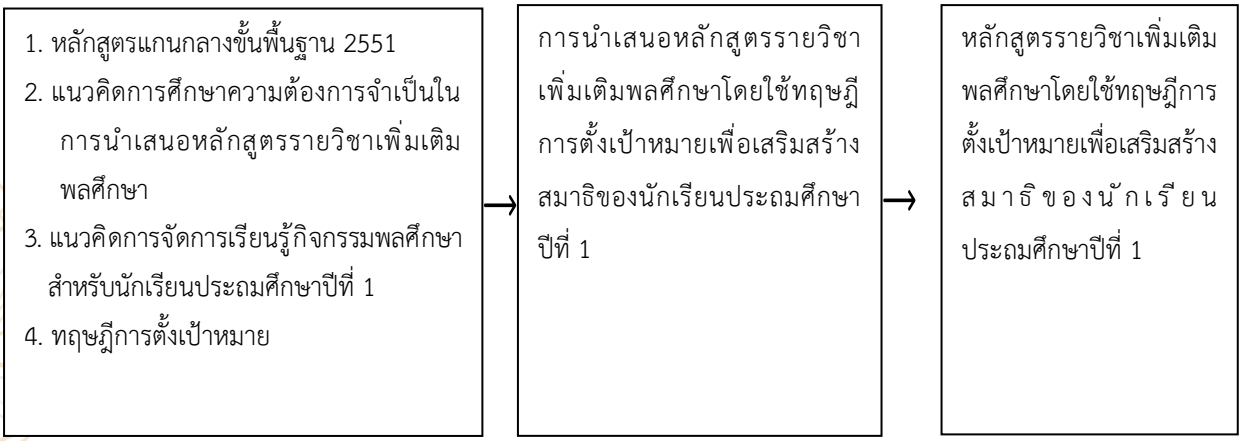
วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นของหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1

2. เพื่อพัฒนาหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ครูพลศึกษา จากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการเขตพื้นที่ขั้นพื้นฐานทั่วประเทศ จำนวน 25,922 โรงเรียน กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูพลศึกษา แบ่งเป็นกลุ่มสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษามีประสบการณ์และมีวุฒิปริญญาครุศาสตรบัณฑิต (คบ.) หรือปริญญาการศึกษาบัณฑิต (กศ.บ.) ที่เกี่ยวกับการสอนพลศึกษา จำนวน 6 คน ภาคละ 1 คน และกลุ่มครูพลศึกษาทำแบบสอบถาม จำนวน 378 คน ทั้งหมด 6 ภาค ภาคละ 63 คน โดยใช้เทคนิควิธีสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน และคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Sitthipong Pannark, 2020) จากโรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 2 ชุด คือ ชุดที่ 1 เครื่องมือสำหรับการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi Structured Interview) สำหรับหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีโครงสร้างคำถามในการสัมภาษณ์ออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบบันทึกเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล ส่วนที่ 2 เป็นแนวคำถามเกี่ยวกับแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 โดยแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบหลักสูตร คือ 1) วัตถุประสงค์ 2) เนื้อหา 3) กิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิ และ4) การวัดและประเมินผล และส่วนที่ 3 เป็นแนวคำถามเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาด้านสมาธิของผู้เรียน

ชุดที่ 2 แบบสอบถามสำหรับครูพลศึกษา แบ่งออกเป็น 3 ตอน แบ่งเป็น ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจรายการ (Check List) ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 โดยแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ตามองค์ประกอบหลักสูตร คือ 1) วัตถุประสงค์ 2) เนื้อหา 3) กิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิ และ 4) การวัดและประเมินผล ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาด้านสมาธิของผู้เรียน และตอนที่ 4 แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบ

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

ปลายเปิด (Open Ended) แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องโดยรวม เท่ากับ 0.97 ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ และสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว และ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 เก็บรวบรวมข้อมูลผ่านทางโปรแกรม Google From โดยนำส่ง QR Code ให้กับกลุ่มตัวอย่าง ผ่านทาง Line Application และ Facebook โดยกำหนดช่วงเวลาในการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนมกราคม - มีนาคม 2564

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และ Priority Needs Index Modified

ผลการวิจัย ผู้วิจัยแบ่งการสรุปผลการวิจัยเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 จากการสัมภาษณ์สรุปได้ว่า สภาพปัจจุบันของผู้สอนในหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยส่วนใหญ่ผู้สอนเน้นการสอนให้ผู้เรียนเป็นสำคัญในการเรียน นำแนวคิดของธอร์นไดค์เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนได้มีความพร้อม มีการฝึกทักษะต่าง ๆ ซ้ำ ๆ จนเกิดความชำนาญ มีความพึงพอใจต่อการเรียนวิชาพลศึกษา ดังเช่น ผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 1 กล่าวว่า “ใช้หลักการเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ (Student Center) เน้นให้นักเรียนมีการคิดมากขึ้น และยังใช้เทคนิคการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer - Assisted Learning) ซึ่งครูคิดว่าบางครั้งการสื่อสารระหว่างเด็กด้วยกันเองมีส่วนช่วยทำให้เด็กสามารถกล้าปฏิบัติได้มากขึ้น” นอกจากนี้ได้มีการประยุกต์ บูรณาการการสอนตามสถานการณ์ปัจจุบัน ดังเช่น ผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 3 กล่าวว่า “หลักการทางพลศึกษา เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนพัฒนาทั้ง 5 ด้าน และการสอนแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน นอกจากนี้มีการประยุกต์ และบูรณาการตามสถานการณ์ปัจจุบัน” ส่วนสภาพที่คาดหวังสรุปได้ว่ายังควรนำแนวคิดของธอร์นไดค์เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนเนื่องจากพลศึกษาเป็นวิชาที่ต้องอาศัยการฝึกฝนเพื่อพัฒนาทักษะ โดยเพิ่มเติมในเรื่องของความต้องการความปลอดภัย ตามแนวคิดของมาสโลว์ และทุกครั้งก่อนเริ่มเรียนควรมีการฝึกสมาธิ เพื่อให้นักเรียนมีความพร้อมก่อนเริ่มเรียนยิ่งขึ้น ดังเช่นผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 6 กล่าวว่า “นำแนวคิดของธอร์นไดค์เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน โดยเพิ่มเติมในเรื่องของความต้องการความปลอดภัย ตามแนวคิดของมาสโลว์ และทุกครั้งก่อนเริ่มเรียนควรมีการฝึกสมาธิ เพื่อให้นักเรียนมีความพร้อมก่อนเริ่มเรียนยิ่งขึ้น”

ตอนที่ 2 สภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของผู้สอนต่อหลักสูตร ผู้วิจัยแบ่งย่อยออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านวัตถุประสงค์ สภาพปัจจุบันสรุปได้ว่า มีการกำหนดวัตถุประสงค์ทั้งหมด 5 ด้าน โดยคำนึงถึงบริบทของสถานศึกษา และนักเรียน นอกจากนี้ยังเน้นในเรื่องของคุณธรรมจริยธรรม และสภาพที่คาดหวัง ควรกำหนดวัตถุประสงค์ทั้ง 5 ด้าน และเพิ่มเติมวัตถุประสงค์ด้านสมาธิ โดยสอดแทรกผ่านกิจกรรม หรือให้นักเรียนมีสมาธิก่อนเริ่มเรียน หรือทำกิจกรรม และจากแบบสอบถามพบว่าค่าเฉลี่ยของสภาพที่คาดหวังสูงกว่าสภาพปัจจุบันทั้งวัตถุประสงค์ด้านสติปัญญา ทักษะ สมรรถภาพทางกาย คุณธรรม เจตคติ และสมาธิ

2) ด้านเนื้อหา สภาพปัจจุบันสรุปได้ว่า เนื้อหาอิงเนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลาง และเน้นเนื้อหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และสภาพที่คาดหวังยังคงอิงเนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลาง แต่ควรเพิ่มเติมการ

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ฝึกทักษะการทรงตัว การเคลื่อนไหวเบื้องต้น / พื้นฐาน เกมและการละเล่นพื้นบ้าน การเคลื่อนไหวเพลงประกอบจังหวะ และจากแบบสอบถามพบว่าค่าเฉลี่ยของสภาพที่คาดหวังสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ 1) การกำหนดเนื้อหาในรายวิชาพลศึกษาควรจะกำหนดความรู้เกี่ยวกับกฎ กติกาของกิจกรรม และกีฬาต่าง ๆ ความพร้อมของผู้เรียนในการเรียน และกำหนดแบบฝึกจากง่ายไปยาก 2) การเคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกสมาธิ ควรเน้นการเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ เคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และเคลื่อไหวแบบอยู่กับที่ ตามลำดับ 3) เน้นกิจกรรมการประยุกต์กีฬาไทย กีฬาสากล เกมนำไปสู่กีฬา เกมกลุ่มสัมพันธ์ และการละเล่นพื้นบ้านเพื่อเสริมสร้างสมาธิ

3) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ สภาพปัจจุบันสรุปได้ว่า มีการจัดกิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมทางกาย เช่น การเคลื่อนไหวพื้นฐาน และสภาพที่คาดหวัง ควรเน้นนันทนาการ และกิจกรรมทางกาย โดยใช้เกมหรือกิจกรรมกลุ่ม ที่จะนำไปสู่กีฬาได้และเน้นการฝึกสมาธิให้กับนักเรียน จังหวะ และจากแบบสอบถามพบว่าค่าเฉลี่ยของสภาพที่คาดหวังสูงกว่าสภาพปัจจุบัน การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิแก่นักเรียนควรเน้นการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ และมีอุปกรณ์ประกอบเพื่อให้ผู้เรียนมีสมาธิจดจ่อกับอุปกรณ์นั้นขนาดดำเนินกิจกรรมยิ่งขึ้น ดำเนินกิจกรรมเป็นเกมกลุ่มสัมพันธ์หรือเกมผลัด และนำกีฬาไทยมาประยุกต์ในการดำเนินกิจกรรมพลศึกษา โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดความรู้เกี่ยวกฎ กติกาที่ถูกต้องในการทำกิจกรรม ตัวอย่างกิจกรรม

3.1) กิจกรรมเกี่ยวการเคลื่อนที่เคลื่อนไหว จากการสำรวจผู้วิจัยพบว่า กิจกรรมเกี่ยวการเคลื่อนที่เคลื่อนไหวที่ช่วยสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 มีดังนี้ ลำดับแรก คือ วิ่งเก็บสิ่งของ คิดเป็นร้อยละ 14.93 ลำดับสอง คือ เดินทรงตัวบนเส้น คิดเป็นร้อยละ 13.18 ลำดับสาม เต้นประกอบเพลง คือ คิดเป็นร้อยละ 11.69

3.2) เกมประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 จากการสำรวจผู้วิจัยพบว่า เกมประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 มีดังนี้ ลำดับแรก คือ ลิงชิงบอล คิดเป็นร้อยละ 6.72 ลำดับสอง วิ่งเปรี้ยว คือ คิดเป็นร้อยละ 6.22 ลำดับสาม ปากระป๋อง / ปาบอล คือ คิดเป็นร้อยละ 5.25

3.3) กีฬาไทยประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 จากการสำรวจผู้วิจัยพบว่า กีฬาไทยประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 มีดังนี้ ลำดับแรก คือ วิ่งเปรี้ยว คิดเป็นร้อยละ 10.70 ลำดับสอง คือ ชักเย่อ คิดเป็นร้อยละ 9.45 ลำดับสาม คือ วิ่งกระสอบ คิดเป็นร้อยละ 6.70

3.4) กีฬาสากลประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 จากการสำรวจผู้วิจัยพบว่า กีฬาสากลประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 มีดังนี้ ลำดับแรก คือ กรีฑา/วิ่ง/วิ่งผลัด คิดเป็นร้อยละ 23.13 ลำดับสอง คือ ฟุตบอล (ทักษะการเลี้ยงและเตะ) คิดเป็นร้อยละ 21.14 ลำดับสาม คือ แชร์บอล (การยิงประตู) คิดเป็นร้อยละ 19.90

4) ด้านการวัดและการประเมินผล สภาพปัจจุบันสรุปได้ว่า ปัจจุบันวิชาพลศึกษามีการวัดและประเมินผลครบทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านทักษะ ด้านความรู้ คุณธรรม สมรรถภาพทางกาย และเจตคติ โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรม และแบบทดสอบในการวัดและประเมินผล และสภาพที่คาดหวัง ควรมีแบบทดสอบกลางในเนื้อหาเดียวกัน โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมและแบบทดสอบที่มีเกณฑ์ Rubric Score ที่ชัดเจน และควรมีการวัดและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ทดสอบก่อนและหลังเรียน เพื่อดูพัฒนาการของนักเรียน และจากแบบสอบถามพบว่าค่าเฉลี่ยของสภาพที่คาดหวังสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ 1) มีการวางแผนการวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ล่วงหน้าตลอดปีการศึกษา 2) กำหนดวิธีการวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ตามหลักสูตรพลศึกษา 3) ออกแบบการเรียนรู้ให้มีการวัดและประเมินผลใน 5 ด้าน (ด้านทักษะ ด้านความรู้ คุณธรรม สมรรถภาพทางกาย และเจตคติ) 4) กำหนดขอบเขตของเนื้อหาก่อนที่จะทำแบบทดสอบ 5) ตรวจ

ความถูกต้องของแบบทดสอบที่ท่านจัดทำขึ้นก่อนนำไปใช้กับนักเรียน 6) แบบทดสอบของท่านเน้นพัฒนาการของนักเรียน และ7) มีการสำรองข้อมูลของแบบทดสอบในกรณีเกิดภัยพิบัติหรือเหตุการณ์ไม่คาดคิด

ตอนที่ 3 สาเหตุของปัญหาสมาธิของผู้เรียน

ตารางที่ 1 สภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องต่อสมาธิของเด็ก

รายการ	สภาพปัจจุบัน			สภาพที่คาดหวัง		
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
ระหว่างที่ครูพลศึกษาจัดการเรียนรู้มีสิ่งรบกวนทั่วไป เช่น สิ่งก่อสร้าง เสียงจราจร นักเรียนข้างห้องเสียงดัง	2.48	0.90	ระดับน้อย	1.12	0.35	ระดับน้อยที่สุด
นักเรียนขาดความสนใจในการเรียนรู้	2.53	0.78	ระดับปานกลาง	1.12	0.43	ระดับน้อยที่สุด

จากข้างต้นพบว่า สภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องต่อสมาธิของเด็กพบว่า สภาพปัจจุบันระหว่างที่ครูพลศึกษาจัดการเรียนรู้มีสิ่งรบกวนทั่วไป เช่น สิ่งก่อสร้าง เสียงจราจร นักเรียนข้างห้องเสียงดัง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.48 (ระดับน้อย) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.90 ซึ่งสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่า คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.12 (ระดับน้อยที่สุด) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.35 นอกจากนี้สภาพปัจจุบันที่นักเรียนขาดความสนใจในการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.53 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.78 (ระดับปานกลาง) และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่า คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.12 (ระดับน้อยที่สุด) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.43

ตารางที่ 2 ความต้องการจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับสมาธิของเด็ก

รายการ	สภาพปัจจุบัน			สภาพที่คาดหวัง		
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
นักเรียนของท่านมีการรับประทานอาหาร/พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับวัย	3.67	0.43	ระดับมาก	4.41	0.84	ระดับมาก
ขณะที่ท่านทำการจัดการเรียนรู้ นักเรียนที่กำลังเรียนไม่มีอาการการง่วงนอน หรือหลับขณะที่ท่านสอน	3.43	1.11	ระดับปานกลาง	4.20	1.20	ระดับน้อยที่สุด
โรงเรียนที่ท่านสอนมีการจัดกิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬาการออกกำลังกายให้แก่นักเรียน	4.05	0.75	ระดับมาก	4.59	0.63	ระดับมากที่สุด
ขณะที่ท่านจัดการเรียนรู้ท่านได้กำหนดเวลาและเป้าหมายในการทำงาน	4.02	0.75	ระดับมาก	4.48	0.68	ระดับมาก
การจัดการเรียนรู้ของท่านช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของนักเรียน	4.14	0.69	ระดับมาก	4.62	0.59	ระดับมากที่สุด

จากข้างต้นพบว่า ความต้องการจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับสมาธิของเด็ก แบ่งออกเป็น 5 ข้อย่อย ดังนี้

1. นักเรียนของท่านมีการรับประทานอาหาร / พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับวัยพบว่า ค่าเฉลี่ยสภาพที่คาดหวังมากกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.43 (ระดับมาก) และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.84 (ระดับมาก)

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

2. ขณะที่ท่านทำการจัดการเรียนรู้ นักเรียนที่กำลังเรียนไม่มีอาการการง่วงนอน หรือหลับขณะที่ท่านสอน พบว่า ค่าเฉลี่ยสภาพที่คาดหวังมากกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.43 (ระดับปานกลาง) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.11 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.20 (ระดับน้อยที่สุด)

3. โรงเรียนที่ท่านสอนมีการจัดกิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬา การออกกำลังกายให้แก่นักเรียนพบว่า ค่าเฉลี่ยสภาพที่คาดหวังมากกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.05 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.75 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.59 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.63

4. ขณะที่ท่านจัดการเรียนรู้ท่านได้กำหนดเวลาและเป้าหมายในการทำงานพบว่า ค่าเฉลี่ยสภาพที่คาดหวังมากกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.02 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.75 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.48 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.68

5. การจัดการเรียนรู้ของท่านช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของนักเรียนพบว่า ค่าเฉลี่ยสภาพที่คาดหวังมากกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.14 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.69 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.62 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.59

อภิปรายผลการวิจัย

ประเด็นที่ 1 จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างพบว่า สภาพปัจจุบันโดยส่วนใหญ่ผู้สอนเน้นการสอนให้ผู้เรียนเป็นสำคัญ แนวคิดของธอร์นไดค์สามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนได้มีความพร้อม มีการฝึกทักษะต่าง ๆ ซ้ำ ๆ จนเกิดความชำนาญ มีความพึงจอใจต่อการเรียนวิชาพลศึกษา เนื่องจากพลศึกษาเป็นวิชาที่ต้องมีการฝึกพัฒนาทักษะ โดยเพิ่มเติมด้านความปลอดภัย และก่อนเริ่มเรียนควรมีใช้กิจกรรมสร้างสมาธิ เพื่อความพร้อมในการเรียนรู้ สอดคล้องกับ Sasson (2020) ได้กล่าวถึง 10 เทคนิคช่วยเพิ่มสมาธิให้แก่เด็กว่า การทำกิจกรรมเดิมซ้ำ ๆ ทุกวันในช่วงเวลาเดียวกัน ที่สุดก็จะกลายเป็นนิสัยทำให้มีจิตใจจดจ่อว่าถึงเวลาทำการบ้านแล้วและจะตั้งใจเรียนมากขึ้น

นอกจากนี้ จากแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของผู้สอนในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษานี้ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ 1) ด้านการกำหนดวัตถุประสงค์ สภาพที่คาดหวังอยู่ในระดับมากที่สุดซึ่งสูงกว่าสภาพปัจจุบัน อยู่ในระดับมาก โดยสภาพปัจจุบันการกำหนดวัตถุประสงค์ทั้งหมด 5 ด้าน โดยคำนึงถึงบริบทของสถานศึกษา และนักเรียน นอกจากนี้ยังเน้นในเรื่องของคุณธรรมจริยธรรม และสภาพที่คาดหวังพบว่า ควรกำหนดวัตถุประสงค์ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านคุณธรรม ด้านสมรรถภาพทางกาย และด้านทักษะ สอดคล้องกับ สริน ประดู่ (Sarin Phadu, 2019) กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนพลศึกษา ต้องมีจุดประสงค์การเรียนรู้โดยยึดตามหลักการและปรัชญาทางพลศึกษาเพื่อให้ครอบคลุมในพฤติกรรมทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านเจตคติ ด้านคุณธรรมจริยธรรม ด้านสมรรถภาพทางกาย และด้านทักษะกีฬา และควรมีการเสริมสร้างสมาธิกับผู้เรียน โดยสอดแทรกผ่านกิจกรรมได้ในขั้นการสอนต่าง ๆ 2) ด้านการกำหนดเนื้อหา สภาพที่คาดหวังอยู่ในระดับมากที่สุดซึ่งสูงกว่าสภาพปัจจุบันอยู่ในระดับมาก โดยสภาพปัจจุบันเนื้อหาอิงเนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลาง และเน้นเนื้อหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และสภาพที่คาดหวังพบว่า ยังคงอิงเนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลาง แต่ควรเพิ่มเติมการฝึกทักษะการทรงตัว การเคลื่อนไหวเบื้องต้น / พื้นฐาน เกม และการละเล่นพื้นบ้าน การเคลื่อนไหวเพลงประกอบจังหวะ สอดคล้องกับ กนกวรรณ ทองตำลึง (Kanokwan Tongtumrung, 2018) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การอนุรักษ์และพัฒนาภูมิปัญญาการละเล่นพื้นบ้านของเด็กไทยภาคเหนือ ผลการวิจัยสรุปว่า การละเล่นพื้นบ้านของเด็กภาคเหนือมีผลดีต่อการพัฒนาเด็ก

คือ ด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา 3) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิ สภาพที่คาดหวังอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสูงกว่าสภาพปัจจุบันอยู่ในระดับมาก โดยสภาพปัจจุบันมีการจัดกิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมทางกาย เช่น การเคลื่อนไหวพื้นฐาน และสภาพที่คาดหวังพบว่า กิจกรรมการเรียนรู้ควรเน้นนันทนาการ และกิจกรรมทางกาย โดยใช้เกมหรือกิจกรรมกลุ่ม ที่จะนำไปสู่กีฬาได้และเน้นการฝึกสมาธิให้กับนักเรียน และ 4) ด้านการวัดและการประเมินผล สภาพที่คาดหวังอยู่ในระดับมากที่สุดซึ่งสูงกว่าสภาพปัจจุบันอยู่ในระดับมาก โดยสภาพปัจจุบันวิชาพลศึกษามีการวัดและประเมินผลครบทั้ง 5 ด้านทางพลศึกษา โดยสามารถใช้แบบสังเกตพฤติกรรม และแบบทดสอบในการวัดและประเมินผล และในส่วนของสภาพที่คาดหวังพบว่า ควรมีแบบทดสอบกลางในเนื้อหาเดียวกัน โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมและแบบทดสอบที่มีเกณฑ์ Rubric Score ที่ชัดเจนมีการกำหนดเวลาและเป้าหมายในการวัดและประเมินที่ชัดเจน สอดคล้องกับ นพภู พันธ์โพธิ์ (Nopphu Punpho, 2019) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียนของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 สรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกกำกับตนเอง ต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นทั้ง 3 ด้าน คือ 1) ตั้งใจฟังขณะเรียน 2) ร่วมกิจกรรมในห้องเรียน 3) ส่งงานในเวลาที่กำหนด นอกจากนี้ควรมีการวัดและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ทดสอบก่อนและหลังเรียน เพื่อดูพัฒนาการของนักเรียน

ประเด็นที่ 2 สาเหตุของปัญหาด้านสมาธิของผู้เรียน สภาพปัจจุบันพบว่า การรับประทานอาหาร / พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับวัย โรงเรียนที่ท่านสอนมีการจัดกิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬา การออกกำลังกายให้แก่นักเรียน ขณะที่ท่านจัดการเรียนรู้ท่านได้กำหนดเวลาและเป้าหมายในการทำงาน และการจัดการเรียนรู้ของท่านช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของนักเรียน อยู่ในระดับมาก ส่วนขณะที่ทำการจัดการเรียนรู้ นักเรียนที่กำลังเรียนไม่มีอาการการง่วงนอน หรือหลับขณะที่ท่านสอน อยู่ในระดับปานกลาง สภาพที่คาดหวังพบว่า โรงเรียนที่ท่านสอนมีการจัดกิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬา การออกกำลังกายให้แก่นักเรียน และการจัดการเรียนรู้ของท่านช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของนักเรียน อยู่ในระดับมากที่สุด การรับประทานอาหาร / พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับวัย และขณะที่ท่านจัดการเรียนรู้ท่านได้กำหนดเวลาและเป้าหมายในการทำงาน อยู่ในระดับมาก ขณะที่ท่านทำการจัดการเรียนรู้ นักเรียนที่กำลังเรียนไม่มีอาการการง่วงนอน หรือหลับขณะที่ท่านสอน อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความต้องการจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับสมาธิต้องการให้โรงเรียนจัดกิจกรรมทางกายให้แก่ผู้เรียน โดยผู้สอนยังมีความคาดหวังให้การจัดการเรียนรู้พลศึกษาช่วยสร้างความสนุกสนานในการเรียนได้และการมีโภชนาการที่เหมาะสม และในจัดการเรียนรู้มีการกำหนดเวลา กิจกรรมและเป้าหมายที่ช่วยส่งเสริมสมาธิของผู้เรียน เพื่อลดปัญหาอาการง่วงนอน หรือเบื่อหน่ายในการเรียนรู้ ดังนั้นลักษณะของวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาที่ช่วยให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายการกระทำ มีความจดจ่อในการทำงานหรือความตั้งใจในการกระทำ จากการวิจัยพบว่า สามารถดำเนินการได้ใน 2 ด้าน คือ กิจกรรมพลศึกษาที่ช่วยสร้างสมาธิ และกีฬาที่ช่วยสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 พบว่า กิจกรรมทางพลศึกษาจะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางพื้นฐานที่ในชีวิตประจำวันและกิจกรรมที่ฝึกการทรงตัวของนักเรียนสามารถใช้เกมในการดำเนินกิจกรรม เช่น เกมชาวประมงจับปลา นักเรียนจะมีใจจดจ่อระหว่างรอคำสั่งว่าครูจะกำหนดให้นักเรียนเป็นอวนจำนวนกี่คน และเป็นปลาจำนวนกี่คน กิจกรรมการเดินทรงตัวบนเส้น บนคานเตี้ย ๆ เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่อในระหว่างเดินทรงตัว ส่วนกีฬาส่วนใหญ่สามารถนำมาประยุกต์เพิ่มเติมกิจกรรมเพื่อสร้างสมาธิได้ เนื่องจากนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 เป็นวัยที่มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งหนึ่ง ๆ ได้เป็นช่วงสั้น ๆ และไม่สามารถจดจำกติกาที่ซับซ้อนได้ กิจกรรมพลศึกษาจึงควรนำมาประยุกต์เพื่อช่วยผู้เรียนได้ หรืออย่างเช่น การใช้กีฬาแชร์บอล เพราะระหว่างการรับส่งบอล หรือโยนบอลลงตะกร้า ผู้เล่นจะต้องมีสมาธิว่าในการส่งบอล

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ว่าควรจะไปในทิศทางใด และจะโยนบอลอย่างไรให้ลงตะกร้า ซึ่งสอดคล้องกับ สิทธิพงษ์ ปานนาค (Sitthipong Pannark, 2020) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้เกมในการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษา จากการวิจัยสรุปได้ว่าเกม แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ 1) เกมการเคลื่อนไหวร่างกายและเกมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย เช่น เกมการกระโดด เกมการวิ่งสลับ ฟันปลา เกมการก้าวข้ามสิ่งกีดขวาง เกมการสไลด์เท้า 2) เกมนำไปสู่กีฬา เช่น เกมเดาะลูกเทเบิลเทนนิส เกมรับและส่งลูกบอล 3) เกมผลัดและเกมกลุ่มสัมพันธ์ เช่น เกมเคลื่อนที่แยกสีอุปกรณ์ เป็นเกมที่มีเป้าหมายในการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน เป็นต้น

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ควรมีการจัดรูปแบบการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิแก่ นักเรียนระดับประถมศึกษาที่หลากหลาย และควรนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกระดับชั้น และควรมีการวิจัยหลักสูตรอบรมครูพลศึกษาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิแก่นักเรียนระดับประถมศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณนางสาวมนัสวี แขดวง อาจารย์พิเศษวิชาพลศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จ.นนทบุรี และที่สำคัญผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ที่ให้การสนับสนุนคำปรึกษา และข้อเสนอแนะในการทำวิจัย ทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

References

Department of Mental Health. (2018). *Invite Thai people to celebrate "Wisakha Bucha Day" meditation helps bright brain, not distracted, good memory* .Retrieved from https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27964

Goerg, S. (2016). *The effects of purposeful physical activity on student concentration in a Montessori Children's House* (Master's thesis), St. Catherine University.

Kanokwan Tongtumrung. (2018). Conservation and development of folk wisdom for Children of Northern Thailand. *Veridian E-Journal Silapakorn University*, *11*(1), 1320 - 1336.

Keaw Promkeaw. (2016). Reality group counseling for enhance goal setting in life of drug addicts. *Journal of The Police Nurses, 8*(1), 11 - 22.

Nopphu Punpho. (2019). Effects of self - directing programs on successful work in the classroom of students who have hyperactivity grade 2. *Executive Journal*, *13*(30), 267 - 278.

Pang Chinnapong. (2020). *Teach your child to be a high LOC persom.* Retrieved from https://mgronline.com/qol/detail/9630000073885

Sarin Phadu. (2019). States and problems on the measurement and evaluation of physical education at demonstration schools under the Office of the High Education Commission. *Journal of Graduate Studies Valaya Alongkorn Rajabhat University*, *14*(1), 257 - 268.

Sasson, R. (2020). *Tips to Help Increase Your Child's Concentration.* Retrieved from https://www.successconsciousness.com/blog/concentrationmindpower/increase-child-concentration/

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

Sitthipong Pannark. (2020). Application of games in the management of learning in physical education. *Journal of Education Studies Chulalongkorn University*, *47*(1), 474 - 486.

Received: April, 27, 2021

Revised: June, 16, 2021

Accepted: June, 17, 2021

Academic Journal of Thailand National Sports University

ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้กระบวนการชี้แนะที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีของนักเรียนมัธยมศึกษา

กิตติภพ กุลฐิติโชติ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และชญาภัสร์ สมกระโทก
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม **วิธีดำเนินการวิจัย** กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 70 คน ได้จากการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการชี้แนะจำนวน 35 คน และกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติจำนวน 35 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการชี้แนะ จำนวน 8 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวม 0.89 และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ และทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.94, 1.00, 0.89 และ 0.98 ค่าความเที่ยง (Reliabilities) 0.81, 0.83, 0.80 และ 0.81 ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที (Paired - Sample t - test, Independent Sample t - test) **ผลการวิจัย**พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้เจตคติการปฏิบัติ และทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้เจตคติการปฏิบัติ และทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 **สรุปผลการวิจัย** การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้กระบวนการชี้แนะส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีของนักเรียนมัธยมศึกษาสูงกว่าการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

คำสำคัญ: การจัดการเรียนรู้สุขศึกษา; การสอนแบบชี้แนะ; ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี

Corresponding Author: ศ. ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Email: Jintana.s@chula.ac.th

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

EFFECTS OF HEALTH EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING COACHING ON LEARNING ACHIEVEMENT AND INFORMATION, MEDIA AND TECHNOLOGY SKILLS OF SENCONDARY SCHOOL STUDENTS

Kittipop Kulthitichot, Jintana Sarayuthpitak, and Chayaphat Somkratoke
Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

Purposes: To study the effects of health education learning management using coaching on learning achievement and information, media and technology skills of secondary school students. **Methods**: The subjects were 70 seventh grade students, divided equally into 35 students of the experimental group. They were assigned to study under the health education learning management using coaching and 35 students of the control group were assigned to study with the conventional teaching method. The research instruments were comprised of 8 health education lesson plans using coaching with IOC 0.89 and the data collection instruments included the learning achievement in the area of knowledge, attitude, practice tests and information, media and technology skills test with IOC 0.94, 1.00, 0.89 and 0.98, reliabilities were 0.81, 0.83, 0.80 and 0.81. The data were analyzed by mean, standard deviation and t - test. **Results:** The research findings were as follows: The mean scores of the learning achievement in the area of knowledge, attitude, practice and information, media and technology skills of the experimental group and the control group students after learning were significantly higher than before learning at .05 level, and the mean scores of the learning achievement in the area of knowledge, attitude, practice and information, media and technology skills of the experimental group students after learning were significantly higher than that in the control group at .05 level. **Conclusion:** Health education learning management using coaching on learning achievement and information, media and technology skills of secondary school students were higher than health education learning management with the conventional teaching method.

Keywords: Health Education Learning Management, Coaching, Formation, Media and Technology Skills

Corresponding Author: Prof. Jintana Sarayuthpitak, PhD., Faculty of Education, Chulalongkorn University
Email: Jintana.s@chula.ac.th

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

บทนำ

นวัตกรรมและความก้าวหน้าของเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างก้าวกระโดด ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยีอย่างฉับพลัน (Disruptive technology) ซึ่งนอกจากจะส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของประชาชนในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกที่ต้องเผชิญกับเทคโนโลยีดิจิทัลในชีวิตประจำวันมากมาย ทั้งด้านการเรียนการสอนในสถานศึกษา การเดินทาง การใช้ข้อมูลข่าวสารเพื่อการบริหารและการจัดการการทำงาน เทคโนโลยีสารสนเทศจึงเกี่ยวข้องกับทุกเรื่องในชีวิตประจำวัน ดังนั้น เยาวชนรุ่นใหม่ จึงควรเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับเทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อให้รู้เท่าทันและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง สังคมและประเทศ สอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 - 2579 ที่ระบุบทบาทของการศึกษาจะต้องพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีทักษะและความรู้ในด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี (Rossukon Makornmanee, 2013; Wiroj Sararatana, 2013; Office of Education Council, 2017)

ดังนั้น เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เท่าทันกับยุคสังคมสารสนเทศและสอดคล้องกับสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ. ศ. 2551 รวมทั้งเพื่อให้สอดคล้องกับทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 (21st Century Skills) ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญจำเป็นในพัฒนาการจัดการเรียนรู้ที่เน้นทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี โดยแบ่งการพัฒนาออกเป็น 3 เป้าหมาย คือ 1) ด้านสารสนเทศ (Information) มุ่งให้เยาวชนมีทักษะในการเข้าถึงและรู้แหล่งสารสนเทศได้อย่างรวดเร็ว ประเมินความน่าเชื่อถือของสารสนเทศและสามารถใช้อย่างสร้างสรรค์ 2) ด้านสารสนเทศและการสื่อสาร (ICT) มุ่งให้เยาวชนมีทักษะการใช้เครื่องมือเทคโนโลยีสื่อสาร โดยเชื่อมโยงกับเครือข่ายต่าง ๆ เพื่อเข้าถึงฐานความรู้ในสังคมเศรษฐกิจดิจิตทัลได้อย่างมีคุณภาพและคุณธรรม 3) ด้านสื่อ (Media) มุ่งให้เยาวชนมีทักษะในการเข้าถึง วิเคราะห์ ประเมินและสร้างสารในรูปแบบของสื่อต่าง ๆ อาทิ มัลติมีเดียกราฟฟิต แอนนิเมชั่น เว็บไซต์ ฯลฯ ได้อย่างมีคุณภาพ (Ministry of Technology and Communication, 2016) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิสุทธิวัฒน์ ต๊ะผัด และจินตนา สรายุทธพิทักษ์ (Wisutiwat Tapa, & Jintana Sarayuthpitak, 2017) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการรู้เท่าทันสื่อของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า การจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ ส่งผลให้นักเรียนเกิดทักษะการวิเคราะห์ผลกระทบ ประเมิน และเลือกใช้สื่อจากสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ถูกต้อง และจากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า แนวคิดกระบวนการชี้แนะ มีความเหมาะสมในการนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้

การศึกษาความหมายของแนวคิดกระบวนการชี้แนะ (Coaching) จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ (Oscar, Keith, & Barbara, 1993; Suwit Munkham, & Orathai Moonkham, 2010; Royal Institute, 2012; Elena Aguilar, 2013) สรุปได้ว่า กระบวนการชี้แนะ หมายถึง กระบวนการที่ช่วยให้บุคคลมีการพัฒนาและมีเป้าหมายในการเรียนรู้เรื่องต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี โดยผ่านผู้ชี้แนะทำให้เกิดการกระตุ้นทำให้บุคคลนั้นสามารถแสดงความสามารถและศักยภาพได้อย่างเต็มที่ มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ชี้แนะกับผู้ถูกชี้แนะ มีการแลกเปลี่ยนเทคนิค และวิธีการต่าง ๆ ในการแก้ไขปัญหาการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน อาจเป็นกลุ่มย่อยหรือกลุ่มใหญ่หรือเป็นระหว่างบุคคล โดยหลักการของกระบวนการชี้แนะพบว่า เป็นรูปแบบการสอนที่มีเป้าหมายให้ผู้เรียนเกิดทักษะและพฤติกรรมตามที่กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ ผู้เรียนสามารถปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนตามความยากง่ายของทักษะนั้น ๆ เกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยมีผู้ชี้แนะและมีการฝึกฝนและให้ความรู้กับผู้ถูกชี้แนะ ความรู้อาจเป็นความรู้ใหม่หรือเป็นความรู้เดิมที่ผู้เรียนมีอยู่ก่อนแล้ว

กระบวนการชี้แนะทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ทำให้บรรลุจุดประสงค์ที่วางไว้ สำหรับขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการชี้แนะนั้น ผลการวิเคราะห์

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เฉลิมชัย พันธ์เลิศ (Chalermchai Phanthalert, 2006) พบว่า ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการชี้แนะ แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนการชี้แนะ ขั้นที่ 2 ขั้นการชี้แนะ ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปผลการชี้แนะ ส่วน สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ (Suwit Munkham, & Orathai Moonkham, 2010) แบ่งขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ออกเป็น 6 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ขั้นทบทวนความรู้เดิม ขั้นที่ 2 ขั้นบอกวัตถุประสงค์ ขั้นที่ 3 ขั้นนำเสนอเนื้อหาใหม่ ขั้นที่ 4 ขั้นฝึกโดยการชี้แนะ ขั้นที่ 5 ขั้นการฝึกโดยอิสระ และขั้นที่ 6 ขั้นการทบทวน ผู้วิจัยจึงสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการชี้แนะจาก 2 แหล่งข้อมูล ได้ 6 ขั้น คือ ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียนโดยอาศัยความรู้เดิม ขั้นที่ 2 บอกจุดประสงค์การเรียนรู้ ขั้นที่ 3 ชี้แนะการสอนและอธิบาย ขั้นที่ 4 มอบหมายงาน ขั้นที่ 5 ปฏิบัติงานตามอิสระ และขั้นที่ 6 ทบทวนและสรุป

จากความสำคัญของการเข้าถึงและการใช้สารสนเทศ สื่อ เทคโนโลยีซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญจำเป็นที่สถาบันการศึกษาต้องพัฒนาผู้เรียนให้เท่าทันกับยุคสังคมสารสนเทศ สอดคล้องกับสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 รวมทั้งเพื่อให้สอดคล้องกับทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 และสาระสำคัญของกระบวนการชี้แนะที่เหมาะสมในการนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ ผู้วิจัยจึงศึกษาผลการจัดการเรียนสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการชี้แนะที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีของนักเรียนมัธยมศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

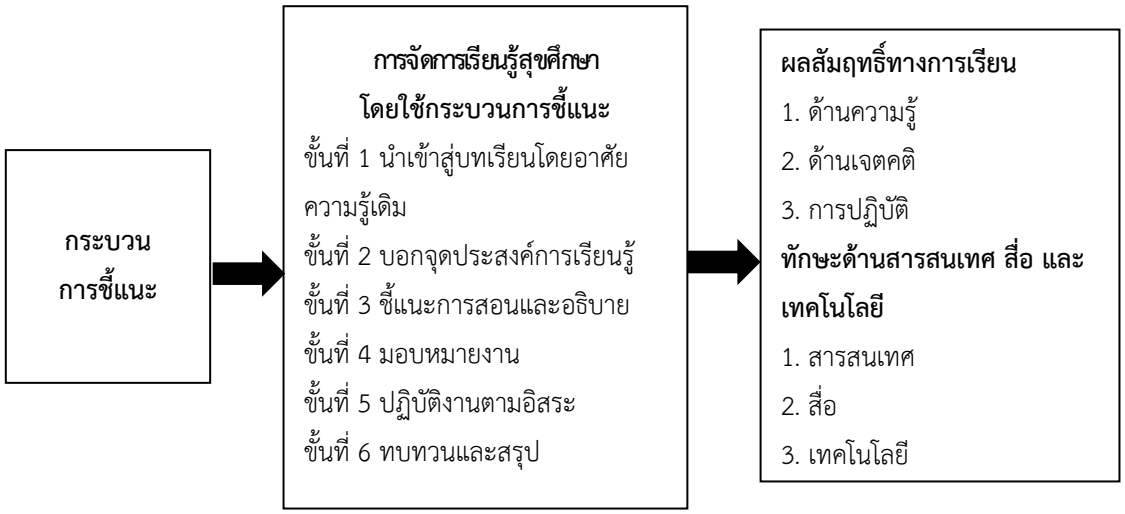
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

สมมุติฐานการวิจัย

1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quais - Experimental Research) แบบ 2 กลุ่มเปรียบเทียบ มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดกระบวนการชี้แนะ การประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี เพื่อเป็นพื้นฐานในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. กำหนดประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2563 ภาคเรียนที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 70 คน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้มาจากสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการชี้แนะ จำนวน 35 คนและกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ จำนวน 35 คน

3. สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้กระบวนการชี้แนะ จำนวน 8 แผน ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมการสอนโดยใช้กระบวนการชี้แนะ โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน นำผลการพิจารณามาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Congruence: IOC) พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.89 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือกจำนวน 45 ข้อ (อย่างละ 15 ข้อ) และแบบวัดทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ แบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 12 ข้อ ซึ่งแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ และ การปฏิบัติ และแบบวัดทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี มีเกณฑ์ให้คะแนนแต่ละข้อ คือ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิด ไม่ตอบ หรือตอบมากกว่า 1 ตัวเลือก ให้ 0 คะแนน และมีการกำหนดเกณฑการตัดสินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดานความรู้ ดังนี้ 0.00 - 7.50 มีความรู้อยู่ในระดับควรปรับปรุง 7.51 – 9.39 มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง 9.40 - 11.28 มีความรู้อยู่ในระดับดี 9.40 - 11.28 มีความรู้อยู่ในระดับดี 11.29 - 15.00 เกณฑการตัดสินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ ดังนี้ 0.00 - 3.75 มีเจตคติอยู่ในระดับควรปรับปรุง 3.76 - 7.50 มีเจตคติอยู่ในระดับปานกลาง 7.51 - 11.00 มีเจตคติอยู่ระดับดี 11.01 - 15.00 มีเจตคติอยู่ในระดับดีมาก เกณฑการตัดสินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ ดังนี้ 0.00 - 3.75 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับควรปรับปรุง 3.76 - 7.50 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง 7.51 - 11.00 มีการปฏิบัติอยู่ระดับดี 11.01 - 15.0 มีการปฏิบัติอยู่ระดับดีมาก และกำหนดเกณฑ์การตัดสินแบบวัดทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี ดังนี้ 0.00 - 3.00 มีทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยีอยู่ในระดับควรปรับปรุง 3.01 - 6.00 มีทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยีอยู่ในระดับปานกลาง 6.01 - 9.00 มีทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีอยู่ในระดับดี 10.01 -12.00 ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยีอยู่ในระดับดีมาก เกณฑ์การตัดสินแบบวัดทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี จำแนกตามองค์ประกอบ 0.00 - 1.00 มีทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยีอยู่ในระดับควรปรับปรุง 1.01 - 2.00 มีทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยีอยู่ในระดับปานกลาง 2.01 - 3.00 มีทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยีอยู่ในระดับควรดี 3.01 - 4.00 มีทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยีอยู่ในระดับดีมาก ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และแบบวัดทักษะเทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีเท่ากับ 0.94, 1.00, 0.89 และ 0.98 ตามลำดับ และนำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และแบบวัด

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 30 คนที่มีบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง นำมาวิเคราะห์ความเที่ยงพบว่า มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.81, 0.83, 0.80 และ 0.81 ตามลำดับ

ขั้นตอนการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทดสอบก่อนการทดลอง (Pre - test) กับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและแบบวัดทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี

2. นำผลการทดสอบก่อนการทดลองมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดย การทดสอบค่าที (t - test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีแตกต่างกันหรือไม่ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ดำเนินการทดลองการจัดการเรียนรู้ด้วยแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้กระบวนการชี้แนะกับนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 8 แผน แผนละ 1 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน รวม 8 สัปดาห์ และจัดการเรียนรู้ด้วยแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบปกติกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำนวน 8 แผน แผนละ 1 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน รวม 8 สัปดาห์ ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยอยู่ในช่วง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563

4. ทดสอบหลังการทดลอง (Post - test) กับนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและแบบวัดทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีชุดเดียวกับก่อนการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (Paired – Sample t - test) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (Independent t - test)

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านการปฏิบัติและก่อนและทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้กระบวนการชี้แนะสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านการปฏิบัติและก่อนและทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	*p*
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความรู้	35	11.06	1.44	12.89	0.93	12.45	0.00*
เจตคติ	35	10.31	1.78	11.80	1.37	10.77	0.00*
การปฏิบัติ	35	12.09	1.48	13.23	0.81	3.66	0.00*
ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี	35	7.83	1.79	10.03	0.92	6.08	0.00*
- สารสนเทศ	35	2.89	0.68	3.31	0.58	3.43	0.00*
- สื่อ	35	2.43	1.13	3.17	0.66	3.24	0.00*
- เทคโนโลยี	35	2.51	1.07	3.54	0.70	4.70	0.00*

** $p < .05$*

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้กระบวนการชี้แนะสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	*p*
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความรู้	35	11.63	2.71	11.83	2.32	0.43	0.34
เจตคติ	35	10.80	1.59	10.83	1.71	0.07	0.47
การปฏิบัติ	35	12.57	1.20	12.60	1.10	0.09	0.49
ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี	35	8.00	1.11	8.40	1.27	0.63	0.11
- สารสนเทศ	35	2.57	0.89	2.83	0.79	0.00	0.50
- สื่อ	35	2.63	0.78	2.74	0.73	0.66	0.26
- เทคโนโลยี	35	2.43	0.74	2.94	0.77	1.51	0.23

** $p < .05$*

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้กระบวนการชี้แนะสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ ดังตารางที่ 3

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	*p*
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความรู้	35	12.89	0.93	11.83	2.32	2.50	0.02*
เจตคติ	35	11.80	1.37	10.83	1.71	2.63	0.01*
การปฏิบัติ	35	13.23	0.81	12.60	1.10	2.74	0.01*
ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี	35	10.03	0.92	8.40	1.27	6.15	0.00*
- สารสนเทศ	35	3.31	0.58	2.83	0.79	2.93	0.01*
- สื่อ	35	3.17	0.66	2.74	0.73	3.25	0.00*
- เทคโนโลยี	35	3.54	0.70	2.94	0.77	3.42	0.00*

*$p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้กระบวนการชี้แนะสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถนำมาอภิปรายได้ ดังประเด็นต่อไปนี้

1. จากผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สามารถอภิปรายในประเด็น ดังต่อไปนี้

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้กระบวนการชี้แนะ มีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 6 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นนำเข้าสู่บทเรียนโดยอาศัยความรู้เดิม 2) ขั้นบอกจุดประสงค์การเรียนรู้ 3) ขั้นชี้แนะการสอนและอธิบาย 4) ขั้นมอบหมายงาน 5) ขั้นปฏิบัติงานตามอิสระ และขั้นที่ 6) ทวนทวนและสรุป ซึ่งในแต่ละขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้กระบวนการชี้แนะ นักเรียนและครูผู้สอนมีปฏิสัมพันธ์กันในห้องเรียน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันภายในกลุ่มโดยใช้คำถามเป็นตัวกระตุ้นเพื่อเชื่อมโยงในสถานการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เป็นประเด็นที่น่าสนใจและมีการซักถามคำตอบและวิเคราะห์และครูจะเป็นผู้ชี้แนะให้นักเรียนปฏิบัติงานตามที่นักเรียนสนใจและมีการสรุปทบทวนเพื่อให้นักเรียนมีความพร้อมในการเรียนครั้งต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัตผล (Wichai Wongyai, & Marut Phatphol, 2019) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้แบบชี้แนะทำให้ผู้เรียนเกิดการกระตุ้นการเรียนอย่างเป็นระบบรู้ผ่านข้อมูล และใช้ศักยภาพของตนเองในการเรียนผ่านการลงมือปฏิบัติ ทำให้การคิดวิเคราะห์ ไตร่ตรอง และการให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เช่น ขั้นที่ 1 ครูถามนักเรียนสารเสพติดให้โทษมีอะไรบ้าง และให้นักเรียนยกตัวอย่างสิ่งที่นักเรียนคิดว่าเป็นสารเสพติดมา 1 ชนิด ซึ่งใน 2 ขั้นตอนนี้ นักเรียนจะเกิดความรู้ และการคิดวิเคราะห์ เชื่อมโยงเนื้อหาก่อนที่จะเข้าสู่บทเรียน ขั้นที่ 3 นักเรียนสืบค้นเกี่ยวกับสารเสพติดแล้วข้อมูลที่สืบค้นได้จากสื่อออนไลน์ต่าง ๆ มาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและวิเคราะห์ถึงผลกระทบของสารสารเสพติด

ทำให้นักเรียนเกิดความตระหนักและเกิดเจตคติที่ดี ขั้นที่ 4 และขั้นที่ 5 นักเรียนได้ลงปฏิบัติแสดงบทบาทสมมุติและเกิดการปฏิสัมพันธ์กัน และขั้นที่ 6 นักเรียนร่วมกันสรุปและทบทวนเพื่อให้เกิดความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติมากขึ้นสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชลธิชา ชุนสอาด (Chonticha Chunsa - ard, 2018) ได้ศึกษากระบวนการกลุ่มร่วมกับการชี้แนะเพื่อพัฒนาทักษะการวางแผนและจัดระบบของนักเรียนของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า ผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มร่วมกับการชี้แนะของนักเรียนที่มีภาวะสั้นมีทักษะการวางแผนและจัดระบบดีขึ้น และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ กันตภณ พาหุมันโต (Kantaphon Pahumonto, 2017) ได้ศึกษาการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะปฏิบัติ เรื่อง การใช้โปรแกรมนำเสนอ กลุ่มสาระการเรียนการงานอาชีพและโทคโนโลยีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้วิธีสอนแบบชี้แนะร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะปฏิบัติโดยใช้วิธีสอนแบบชี้แนะร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์สูงขึ้น

2. จากผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีระหว่างกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 2 สามารถอภิปรายในประเด็น ดังต่อไปนี้

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้กระบวนการชี้แนะเป็นรูปแบบการสอนที่มีเป้าหมายทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะและพฤติกรรมตามที่ได้กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ ผู้เรียนสามารถปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนตามความยากง่ายของทักษะนั้น และปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยมีผู้ชี้แนะในการฝึกฝนและให้ความรู้กับผู้ถูกชี้แนะทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และเกิดการมองย้อนกลับหลังจากกระบวนการทำงานที่สำเร็จแล้ว ซึ่งสอดคล้องกับ วรรัตน์ ประทุมเจริญวัฒนา (Worarat Pathumcharoenwattana, 2018) กล่าวว่า การการชี้แนะจะทำให้ผู้ถูกชี้แนะสามารถจัดระบบความคิด ทบทวนการทำงาน และหาแนวทางการพัฒนางานและแก้ปัญหาการทำงานของตนเองได้ด้วยตนเอง มีการชี้แนะทั้งรายบุคคลหรือกลุ่มย่อย เพื่อมุ่งเน้นการพัฒนาความรู้ความสามารถและทักษะ ส่วนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติส่วนใหญ่ครูจะมีบทบาทสำคัญในการจัดการเรียนรู้เน้นการสอนแบบบรรยายเป็นหลักและให้นักเรียนตอบคำถาม ทำใบงานเมื่อจบบทเรียน นักเรียนไม่มีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและขาดการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนไม่เกิดการเรียนรู้สอดคล้องกลับงานวิจัยของ สุภาวดี พูลสวัสดิ์ (Supawadee Poolsawat, 2016) ได้ศึกษาผลการเรียนรู้ด้วยบทเรียนมัลติมีเดียบนคอมพิวเตอร์พกพาร่วมกับการเรียนแบบชี้แนะวิชาภาษาไทยเพื่อส่งเสริมความสามารถในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบุรี เขต 1 พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการอ่านเรียนของนักเรียนที่เรียนด้วยบทเรียนมัลติมีเดียบนคอมพิวเตอร์พกพาร่วมกับการเรียนแบบชี้แนะวิชาภาษาไทยสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัชราวลัย อินทร์สุข (Patcharawalai Insook, 2017) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนอ่านภาษาอังกฤษโดยบูรณาการแนวคิดการอ่านแบบชี้แนะกับกลวิธีความสัมพันธ์ของคำถามและคำตอบเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านเชิงวิเคราะห์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายพบว่า ผู้เรียนที่เรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนการสอนอ่านภาษาอังกฤษที่โดยบูรณาการแนวคิดการอ่านแบบชี้แนะกับกลวิธีความสัมพันธ์ของคำถามและคำตอบมีความสามารถในการอ่านเชิงวิเคราะห์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ครูผู้สอนควรเตรียมอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมให้พร้อมและเหมาะสมอยู่เสมอ เช่น กิจกรรมกลุ่มข้อคำถามในการกระตุ้นการเรียนรู้ของนักเรียน ข่าว สถานการณ์ปัจจุบัน หรือเรื่องใกล้ตัวของนักเรียนที่ให้ความรู้ และเป็นประโยชน์แก่นักเรียน

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

2. ในการมอบหมายงานให้นักเรียนสืบค้นข้อมูลจากสื่อออนไลน์ ปัจจุบันเทคโนโลยีมีส่วนเข้ามามีบทบาทในการศึกษาและสามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้ง่ายและหลากหลาย เพื่อเป็นการป้องกันการเข้าถึงข้อมูลที่ไม่ปลอดภัยและไม่เหมาะสมของแหล่งข้อมูลที่เป็นเท็จหรือแหล่งข้อมูลที่ไม่มีความน่าเชื่อถือ ครูควรอธิบายและชี้แนะถึงหลักการสืบค้นข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือทุกครั้งเพื่อเป็นการป้องกันความคลาดเคลื่อนของข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้กระบวนการชี้แนะที่ส่งผลต่อตัวแปรอื่นนอกเหนือจากทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี เช่น ทักษะด้านการเรียนรู้และนวัตกรรม ทักษะด้านชีวิตและอาชีพ เป็นต้น

2. ควรใช้วิธีการแบ่งกลุ่มนักเรียนแบบคละเก่งอ่อน เพื่อให้นักเรียนเก่งได้ช่วยเหลือนักเรียนที่อ่อนและเป็นการลดปัญหาในการทำงานร่วมกันระหว่างนักเรียนกลุ่มอ่อน

References

Chalremchai Phanthalert. (2006). *Development of academic mentors' coaching competency enhancement process using experiential learning in school - based training* (Doctoral dissertation), Chulalongkorn University.

Chonticha Chunsa - ard. (2018). *Group process learning and the coaching for development skills planning and organizing of the grade-5 students with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)* (Master's Thesis), Kasetsart University.

Elena Aguilar. (2013). *The art of coaching: Effective strategies for school transformation.* San Francisco: Jossey - Bass.

Kantaphon Pahumonto. (2017). *Development of learning achievement and practical skills on development of learning achievement and practical skills on using presentation program for a subject group: Occupations and technology for primary grade 6 students, through advisory teaching method with online social media* (Master's Thesis), Songkhla Rajabhat University.

Ministry of Technology and Communication. (2016). *Ministry of ICT joins ATCI and OBEC to promote access to ICT of Thai children preparing for learning in the 21st century*. Bangkok: Idea Works Communications.

Office of Education Council. (2017). *National Education Plan 2017 - 2036*. Bangkok: Century.

Oscar Mink, Keith Owen, & Barbara Mink. (1993). *Developing high performance people: The art of coaching. Massachusetts: Addison - Wesley*.

Patcharawalai Insook. (2017). *Development of an English reading instructional model integrating guided reading approach and question - answer relationship strategy to enhance analytical reading ability of upper secondary school students* (Doctoral dissertation), Chulalongkorn University.

Rossukon Makornmanee. (2013). *ICT and 21st Century Skills.* Retrieved from https:// https://sites.google.com/site/education429502/it21

Royal Institute. (2012). *Dictionary of Education Terms*. The edition of the Royal Academy, Bangkok: Aroon Publication.

Supawadee Poolsawat. (2016). *The effects computer multimedia lesson nn mobile device by using direct instruction activities on thai language subject to enhance reading ability of primary school grade 2, primary education service area 1, Phetchaburi Province* (Master's thesis), Silpakorn University.

Suwit Munkham, & Orathai Moonkham. (2010). *19 methods of learning management: To develop knowledge and skills* (9th ed.). Bangkok: Printmaking Printing House.

Wichai Wongyai, & Marut Phatphol. (2019). *Coaching to Develop Learners' Potential*. Bangkok: Charansanitwong Publication.

Wiroj Sararatana. (2013). *New paradigm in education: A case of perspective towards 21st century education*. Bangkok: Thiphayawut.

Wisutiwat Tapa, & Jintana Sarayuthpitak. (2017). Effects of health education learning management using analysis thinking skill and assessing situations on learning achievement in media literacy of lower secondary school students. *Journal of Education, 45*(4), 177 - 189.

Worarat Pathumcharoenwattana. (2018). *Coaching and Mentoring.* Retrieved from https://www.trueplookpanya.com/blog/content/66324/-teaartedu-teaart-teaarttea

Received: May, 3, 2021

Revised: June, 24, 2021

Accepted: June, 24, 2021

Academic Journal of Thailand National Sports University

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านร่วมกับฟิตเนสบอร์ดเกมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

เจตนิพัทธ์ ปิ่นแก้ว สุธนะ ติงศภัทิย์ และศิวญัฐ เล่อยิ้ม
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านร่วมกับฟิตเนสบอร์ดเกมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 2) เปรียบเทียบผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านร่วมกับฟิตเนสบอร์ดเกมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 36 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 18 คน ด้วยวิธีการจับคู่ (Matching Group) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านร่วมกับฟิตเนสบอร์ดเกม มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.69 2) แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาอายุ 7 - 12 ปี มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าที (t - test) ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของรายการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิตของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านองค์ประกอบของร่างกาย (ดัชนีมวลกาย) ไม่แตกต่างกัน 2) ค่าเฉลี่ยของรายการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านองค์ประกอบของร่างกาย (ดัชนีมวลกาย) กับ ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิตไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: โปรแกรมการออกกำลังกาย; การออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน; ฟิตเนสบอร์ดเกม; สมรรถภาพทางกาย

Corresponding Author: ผศ.ดร.สุธะนะ ติงศภัทิย์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Email: suthana.t@chula.ac.th

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

EFFECTS OF EXERCISE PROGRAM USING BODYWEIGHT PROGRAM AND FITNESS BOARDGAME ON PHYSICAL FITNESS OF UPPER ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Jetniphat Pinkaew, Suthana Tingsabhat, and Siwanut Leryim
Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

The purpose of this research were to 1) compare the effects of exercise program using bodyweight program and fitness boardgame on physical fitness between before and after the experiment in the experimental group 2) compare exercise program using bodyweight program and fitness boardgame on physical fitness between exercise program using bodyweight program and fitness boardgame on physical fitness after the experiment between the experiment group and control group. The samples of this study were 36 Grade 4-6 students, divided into two groups, 18 students per each using Matching Group technique. The research tools were 1) bodyweight exercise program and fitness boardgame (IOC = 0.64). and 2) the physical fitness test for 7 – 12 year-old upper elementary school students (IOC = 1). The data analysis was mean, standard deviation, and t - test for compassion. The research findings were as follows: 1) The average score of the physical fitness test in the average of both muscle strength and cardiovascular endurance after the experiment was statistically significantly higher at level of .05. in the experiment group than that in the control group, except the body composition; 2) the average score of the physical fitness test on muscle strength after the experiment in the experiment group was statistically significantly higher than that in the control group in terms of statics at level of .05, except the body composition and the cardiovascular endurance.

Keywords: Exercise Program, Bodyweight, Fitness Boardgame, Physical Fitness

Corresponding Author: Asst.Prof.Suthana Tingsabhat, PhD., Faculty of Education, Chulalongkorn University
Email: suthana.t@chula.ac.th

บทนำ

ผลสำรวจระดับกิจกรรมทางกายของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ในปี พ.ศ. 2555 - 2559 พบว่า ในวัยเด็กอายุ 6 - 12 ปี มีการเพิ่มขึ้นและลดลงของการมีกิจกรรมทางกายอยู่ตลอดเวลา คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (The Committee Developed a Plan to Promote Physical Activities, 2018) และยิ่งในสถานการณ์ปัจจุบันที่โลกมีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID - 19) ทำให้การใช้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปส่งผลกระทบต่อหลาย ๆ ด้าน รวมไปถึงการมีกิจกรรมทางกายด้วย ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้มีการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID - 19) พบว่า ในกลุ่มวัยเด็กและเยาวชนมีกิจกรรมทางกายลดลงร้อยละ 7.1 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (Thai Health Promotion Foundation, 2020) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการมีกิจกรรมทางกายในวัยเด็กมีการลดลงอย่างน่าเป็นห่วงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในโลกปัจจุบัน

จากตัวเลขสถิติดังกล่าวทำให้เห็นถึงพฤติกรรมของเด็กในปัจจุบันมีพฤติกรรมที่ขาดการออกกำลังกายมากขึ้นซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะส่งผลทำให้สมรรถภาพของร่างกายนั้นลดลง สอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (Vorasak Pienchob, 2018) กล่าวว่า การออกกำลังกายหรือการออกแรงที่เพียงพอสม่ำเสมอเป็นการช่วยให้ร่างกายและสมรรถภาพดีขึ้น อีกเหตุผลหนึ่งก็เนื่องมาจากการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายนี้จะเป็นไปตามหลักการของการใช้และไม่ใช้ (Law of use and disuse) คือ การที่กล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายได้เคลื่อนไหวได้ออกแรงเป็นประจำ กล้ามเนื้อส่วนนั้นจะแข็งแรง มีขนาดใหญ่ขึ้นและมีสมรรถภาพในการทำงานที่ดีแต่ในทางตรงกันข้ามถ้ากล้ามเนื้อส่วนนั้นไม่ได้เคลื่อนไหวไม่ได้ออกแรงเป็นประจำ กล้ามเนื้อส่วนนั้นจะแฟบและมีสมรรถภาพในการทำงานน้อยลง

การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน (Body Weight) เป็นการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านเป็นการทำงานของกล้ามเนื้อที่ออกแรงต้านกับแรงที่สูงกว่ากล้ามเนื้อมัดที่เคยทำงาน สามารถช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ โดยใช้ประโยชน์จากน้ำหนักของร่างกายเป็นแรงต้านแทนอุปกรณ์เช่นเดียวกับการฝึกด้วยน้ำหนักที่ใช้อุปกรณ์ เช่น ดัมเบล บาร์เบล และเครื่องมือแรงต้านทานแบบ ไอโซคิเนติกส์ วิไลลักษ์ ปักษา (Wilailak Paksa as cited in Peerawit Klayprom, & Suthana Tingsabhat, 2018) การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านนี้เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ ใช้เพียงแค่ร่างกายของเราเท่านั้น สามารถทำที่ไหนก็ได้ และยังมีความปลอดภัยมากกว่าการฝึกแรงต้านโดยใช้อุปกรณ์ โดยเฉพาะสำหรับเด็ก ที่ยังมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไม่มากก็สามารถปฏิบัติได้

จะเห็นได้ว่าการออกกำลังส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายได้แต่อย่างไรก็ตามการใช้แรงจูงใจให้เด็กมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นนั้นนับเป็นสิ่งสำคัญจากการศึกษาพบว่า บอร์ดเกมในตอนแรกอาจเป็นแค่เกมที่เล่นในเวลาว่างเพื่อความเพลิดเพลินแต่ในปัจจุบันทางการศึกษาหรือตามวงการต่าง ๆ มีการนำบอร์ดเกมมาใช้เพื่อพัฒนาทักษะต่าง ๆ มากขึ้น เช่น งานวิจัยของ อรรถเศรษฐ์ ปรีดากรณ์ (Auttasead Preedakorn, 2014) เรื่องการออกแบบบอร์ดเกมการศึกษา เรื่อง วงสีธรรมชาติ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองนักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และในส่วนของด้านทัศนคติมีงานวิจัยของ บรรจงกิจ ลิมปดาพันธ์ (Bunjongkit Limpadapan, 2013) เรื่องการศึกษาและการพัฒนาเกมเพื่อสร้างทัศนคติที่ดีในการลดน้ำหนักแก่เยาวชนที่มีน้ำหนักเกินพิกัด ผลวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยทัศนคติเกี่ยวกับการลดน้ำหนักสูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง และในส่วนของด้านร่างกายมีงานวิจัยของ พิทยงค์ รุ่งสมบูรณ์ (Pittayong Roongsomboon, 2017) เรื่องการออกแบบผลิตภัณฑ์เพื่อสนับสนุนการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ผลวิจัยพบว่าผลิตภัณฑ์เพื่อสนับสนุนการออกกำลังกายสำหรับ

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยพัฒนาสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีการเดินออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ซึ่งจากงานวิจัยที่ใช้บอร์ดเกมทำให้เห็นว่าบอร์ดเกมสามารถส่งเสริมได้ทั้งด้านความรู้ ด้านทัศนคติ แรงจูงใจ และพัฒนาด้านร่างกายได้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านร่วมกับฟิตเนสบอร์ดเกมเพื่อเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน ร่วมกับฟิตเนสบอร์ดเกมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านร่วมกับฟิตเนสบอร์ดเกมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. การใช้โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านร่วมกับฟิตเนสบอร์ดเกมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่าก่อนทดลอง
2. การใช้โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านร่วมกับฟิตเนสบอร์ดเกมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีการดำเนินวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนที่ในระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 1,599,295 คน

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนสำนักงานเขตการพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดน่าน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 36 คน จัดกลุ่มนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 18 คน ด้วยวิธีการจับคู่ (Matching Group)

เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้ออกกำลังกายและพัฒนาสมรรถภาพ โดยพัฒนาออกมาเป็นฟิตเนสบอร์ดเกมลักษณะสี่เหลี่ยมขนาด 5X5 เมตร เป็นฟิตเนสบอร์ดเกมสำหรับกิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต และมีลูกเต๋าลมขนาดใหญ่หนึ่งลูกเพื่อใช้ในการเล่น ในแต่ละด้านจะประกอบไปด้วยกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ที่ผ่านการตรวจเพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of congruence: IOC) โดยมีเกณฑ์ 0.5 ขึ้นไป ซึ่งมีค่า IOC = 0.69
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา อายุ 7 - 12 ปี ของ กรมพลศึกษา 2562 ประกอบด้วย 1) องค์ประกอบของร่างกาย (ดัชนีมวลกาย) มีการวัดโดยใช่ค่าดัชนีมวลกาย 2) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีการวัดโดยการดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที นับจำนวนครั้งที่ได้มากที่สุด 3) ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด มีการวัดโดยการยืน

ยกเข่าขึ้นลง 3 นาที นับจำนวนครั้งที่ขาสัมผัสเชือก ผ่านการตรวจเพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of congruence: IOC) โดยมีเกณฑ์ 0.5 ขึ้นไป ซึ่งมีค่า IOC = 1

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการทดลองจัดโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านร่วมกับฟิตเนสบอร์ดเกมที่มีต่อสมรรถภาพของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายกับกลุ่มทดลอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ครั้งละ 40 นาที และทำการทดสอบสมรรถภาพหลังสัปดาห์ที่ 8 นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาเปรียบเทียบความแต่งต่างด้วยค่าที (t - test) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1) วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ 2) เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที (Paireds – Sample t - test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 3) เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (independents - Sample t - test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัย

1) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของรายการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรายการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ก่อนการทดลอง n = 18		หลังการทดลอง n = 18		t	p
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
องค์ประกอบของร่างกาย (ดัชนีมวลกาย)	21.12	5.52	20.24	5.09	1.91	0.07
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	18.39	7.68	22.33	6.20	-7.23	.00*
ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต	131.28	22.59	152.33	14.33	-9.08	.000*

*$p < .05$

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของรายการทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้านองค์ประกอบของร่างกาย (ดัชนีมวลกาย) ไม่แตกต่างกัน ในส่วนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิตสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ก่อนการทดลอง n=18		หลังการทดลอง n=18		t	p
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
องค์ประกอบของร่างกาย (ดัชนีมวลกาย)	19.18	4.68	19.50	4.43	-1.27	.22
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	18.44	5.89	18.33	5.81	.21	.83
ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต	134.11	27.16	141.89	27.15	-4.46	.00*

*$p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของรายการทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้านองค์ประกอบของร่างกาย (ดัชนีมวลกาย) และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไม่แตกต่างกัน ในส่วนความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิตสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรายการทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรายการทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ดังตารางที่ 3

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	กลุ่มทดลอง n=18		กลุ่มควบคุม n=18		t	p
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
องค์ประกอบของร่างกาย (ดัชนีมวลกาย)	20.24	5.09	19.50	4.43	.46	.64
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	22.33	6.20	18.33	5.81	1.99	.05*
ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต	152.33	14.33	141.88	24.65	1.55	.13

*$p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของรายการทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในส่วนองค์ประกอบของร่างกาย (ดัชนีมวลกาย) กับความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิตไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิจัย

จากงานวิจัยเรื่อง สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1) ค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิตของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านองค์ประกอบของร่างกาย (ดัชนีมวลกาย) ไม่แตกต่างกัน

2) ค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านองค์ประกอบของร่างกาย (ดัชนีมวลกาย) และความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิตไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 การใช้โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านร่วมกับฟิตเนสบอร์ดเกมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านร่วมกับฟิตเนสบอร์ดเกมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านองค์ประกอบของร่างกาย (ดัชนีมวลกาย) ไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน 2 ด้าน คือ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต และพิจารณาในรายด้านได้ดังนี้

ด้านองค์ประกอบของร่างกาย (ดัชนีมวลกาย) พบว่า ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ เปรม พิมาย (Prem Phimai, 2019) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกด้วยน้ำหนักตัวเป็นแรงต้านที่มีผลต่อสมรรถภาพเพื่อสุขภาพของผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ผลการวิจับพบว่า การฝึกโดยโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักตัวเป็นแรงต้านก่อนและหลังการทดลอง มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพเพื่อสุขภาพทั้ง 5 ด้าน องค์ประกอบของร่างกาย ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหัวใจ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน หัวไหล่และกล้ามเนื้ออก ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ หน้าท้อง หลังช่วงล่างและต้นขาด้านหลัง มีการพัฒนาขึ้นและแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนในด้านองค์ประกอบของร่างกาย มวลกระดูก ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามองค์ประกอบของร่างกาย (ดัชนีมวลกาย) ของกลุ่มทดลองก็มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงจากก่อนทดลอง (21.12) เป็น (20.24) ซึ่งแสดงว่ามีการพัฒนาที่ดีขึ้นกว่าก่อนทดลอง

ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อพบว่าแตกต่างกันกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากรูปแบบของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านร่วมกับฟิตเนสบอร์ดเกมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายได้มีกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นหลัก เช่น ท่าที่เกี่ยวกับทุกส่วนลำตัว ได้แก่ ท่ายกเข่าสูง (Knee Hop) กระโดดตบ (Jumping Jack) ไต่เขา (Mountain Climb) พุ่งหลัง (Burpee) วิ่ง (Run) ท่าที่เกี่ยวกับส่วนบนลำตัว ได้แก่ ท่าดันพื้นตั้งเข่า (Kneeing Push - Up) ท่ากระชับท้องแขน (Tricep Dips) นอนคว่ำแอ่นตัว (Super Man) ดันพื้น (Push up) ท่าที่เกี่ยวกับส่วนกลางลำตัว ได้แก่ ท่าลุกนั่ง (Sit - up) นอนราบยกตัว (Back Extensions) นอนหงายยกตัว (Crunch) นั่งบิดลำตัว (Russian Twist) นอนหงายยกขาตัววี (V - Crunch) ท่าที่เกี่ยวกับส่วนล่างลำตัว ได้แก่ ท่ายกเข่าสูง (Knee Hop) ยืนย่อ (Squat) ก้าวย่อ (Lunges) ก้าวข้าง (Side Lunge) มีการปฏิบัติเป็นประจำ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลาประมาณ 40 นาที มีการปฏิบัติจากน้ำหนักน้อยไปมากและปรับน้ำหนักเพิ่มขึ้นในสัปดาห์ถัดไป สอดคล้องกับ ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (Sirirut Hirunrat as cited in Peerawit Klayprom, & Suthana Tingsabhat, 2018) ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านไว้หมายถึง การฝึกเช่นเดียวกับการฝึกด้วยน้ำหนักอื่น ๆ คือ ค่อย ๆ เพิ่มความต้านทาน (น้ำหนัก) จนกระทั่งสมรรถภาพทางร่างกาย พัฒนาขึ้นในระยะที่เหมาะสม คือ 1) ฝึกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ต้องใช้ทำงานหนัก เช่น กล้ามเนื้อต้นขา ท้อง หลัง ลำตัวและแขน 2) ทำให้สม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

3) ใช้น้ำหนักจากน้อยไปหามาก 4) กล้ามเนื้อแต่ละกลุ่มควรทำงานติดต่อกัน 60 - 90 วินาที 5) ความเร็วของการฝึกด้วยน้ำหนัก เพื่อให้เกิดความแข็งแรงควรกระทำซ้ำ ๆ 6) ความต้านทานแบบก้าวหน้าของการฝึกเป็นการปรับตัวทางสรีวิทยาของเส้นใยกล้ามเนื้อเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ น้ำหนักไม่ควรเพิ่มอย่างรวดเร็ว หรือเพิ่มน้ำหนักทุก ๆ 2 สัปดาห์ 7) ความต่อเนื่องของการฝึกควรใช้เวลา 20 นาที และสอดคล้องกับ พีรวิชญ์ คล้ายพรม และ สุธนะ ติงศภัทิย์ (Peerawit Klayprom, & Suthana Tingsabhat, 2018) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมสุขภาพควบคู่กับการฝึกด้วยแรงต้านโดยใช้น้ำหนักตัวที่ส่งผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ผลการวิจับพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เจตคติ พฤติกรรมตนเอง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิตพบว่า แตกต่างกันกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับวรศักดิ์ เพียรชอบ (Vorasak Pienchob, 2018) ได้นำเสนอการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายไว้ ดังนี้ สมรรถภาพทางกายมีความจำเป็นและสำคัญต่อชีวิตประจำวันมาก ถ้าหากต้องการเป็นบุคคลที่มีความสุขควรจะได้ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 30 นาที สอดคล้องกับ ภาคพงษ์ สุวรรณสิงห์ (Phakphong Suwannasing, 2013) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกแรงต้านด้วยน้ำหนักตัวแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ผลวิจัยพบว่า หลังทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง มีสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพแตกต่างกันกับก่อนทดลองทุกรายการ สอดคลองกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (Charoen Krabuanrat, 2005) ได้นำเสนอการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายไว้ดังนี้การฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นหนทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ในการพัฒนาและเสริมสร้างให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีไม่มีทางลัดใด ๆ ที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้เป็นอย่างดีเท่ากับการฝึกที่ดี มีระบบและถูกหลัก ด้วยเหตุนี้การฝึกจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมากและเป็นหนทางเดียวที่จะนำไปสู่การเสริมสร้าง ให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

สมมติฐานข้อที่ 2 การใช้โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านร่วมกับฟิตเนสบอร์ดเกมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านร่วมกับฟิตเนสบอร์ดเกมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยของรายการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และรายการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านองค์ประกอบของร่างกาย (ดัชนีมวลกาย) กับความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิตพบว่าไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน 1 ด้าน คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และพิจารณาในรายด้านได้ดังนี้

ด้านองค์ประกอบของร่างกาย (ดัชนีมวลกาย) พบว่า ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากสาเหตุมาจากในการทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้มีการควบคุมสิ่งแวดล้อมของกลุ่มตัวอย่างเช่น การรับประทานอาหารกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านร่วมกับฟิตเนสบอร์ดเกมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายด้านองค์ประกอบของร่างกาย (ดัชนีมวลกาย) ที่ลดลง แต่กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น

ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อพบว่าแตกต่างกัน เนื่องจากรูปแบบของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านร่วมกับฟิตเนสบอร์ดเกมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายได้มีกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นหลัก เช่น ท่าที่เกี่ยวกับทุกส่วนลำตัว ได้แก่ ท่ายกเข่าสูง (Knee Hop) กระโดดตบ (Jumping Jack) ไต่เขา (Mountain Climb) พุ่งหลัง (Burpee) วิ่ง (Run) ท่าที่เกี่ยวกับส่วนบนลำตัวได้แก่ท่า ดันพื้นตั้งเข่า (Kneeing Push - Up) ท่ากระชับท้องแขน (Tricep Dips) นอนคว่ำแอ่นตัว (Super Man) ดันพื้น (Push up) ท่าที่เกี่ยวกับส่วนกลางลำตัวได้แก่ท่า ลุกนั่ง (Sit - up) นอนราบยกตัว (Back Extensions) นอนหงายยกตัว (Crunch) นั่งบิดลำตัว (Russian Twist) นอนหงายยกขาตัววี (V - Crunch) ท่าที่เกี่ยวกับส่วนล่างลำตัว ได้แก่ ท่ายกเข่าสูง (Knee Hop) ยืนย่อ (Squat) ก้าวย่อ (Lunges) ก้าวข้าง (Side Lunge) มีการปฏิบัติเป็นประจำ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลาประมาณ 40 นาที มีการปฏิบัติจากน้ำหนักน้อยไปมากและปรับน้ำหนักเพิ่มขึ้นในสัปดาห์ถัดไป สอดคล้องกับ ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (Sirirut Hirunrat as cited in Peerawit Klayprom, & Suthana Tingsabhat, 2018) ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านไว้ หมายถึง การฝึกเช่นเดียวกับการฝึกด้วยน้ำหนักอื่น ๆ คือ ค่อย ๆ เพิ่มความต้านทาน (น้ำหนัก) จนกระทั่งสมรรถภาพทางร่างกาย พัฒนาขึ้นในระยะที่เหมาะสม คือ 1) ฝึกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ต้องใช้ทำงานหนัก เช่น กล้ามเนื้อต้นขา ท้อง หลัง ลำตัว และแขน 2) ทำให้สม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที 3) ใช้น้ำหนักจากน้อยไปหามาก 4) กล้ามเนื้อแต่ละกลุ่มควรทำงานติดต่อกัน 60 - 90 วินาที 5) ความเร็วของการฝึกด้วยน้ำหนัก เพื่อให้เกิดความแข็งแรงควรกระทำช้ำ ๆ 6) ความต้านทานแบบก้าวหน้าของการฝึกเป็นการปรับตัวทางสรีวิทยาของเส้นใยกล้ามเนื้อเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ น้ำหนักไม่ควรเพิ่มอย่างรวดเร็วหรือเพิ่มน้ำหนักทุก ๆ 2 สัปดาห์ 7) ความต่อเนื่องของการฝึกควรใช้เวลา 20 นาที สอดคล้องกับวรศักดิ์ เพียรชอบ (Vorasak Pienchob, 2018) ได้นำเสนอการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายไว้ ดังนี้ สมรรถภาพทางกายมีความจำเป็นและสำคัญต่อชีวิตประจำวันมาก ถ้าหากต้องการเป็นบุคคลที่มีความสุขควรจะได้ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 30 นาที สอดคล้องกับ พีรวิชญ์ คล้ายพรม และ สุธนะ ติงศภัทิย์ (Peerawit Klayprom, & Suthana Tingsabhat, 2018) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมสุขภาพควบคู่กับการฝึกด้วยแรงต้านโดยใช้น้ำหนักตัวที่ส่งผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ผลการวิจับพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ เจตคติ พฤติกรรมตนเอง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิตพบไม่แตกต่างกัน เนื่องจากรูปแบบโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านร่วมกับฟิตเนสบอร์ดเกมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย อาจจะมีการใช้เวลาที่ไม่มีเพียงพอถึงแม้จะใช้เวลาทั้งหมด 40 นาทีก็ตาม อีกปัจจัย คือ ความหนักที่ไม่เพียงพอและไม่ได้มีการปรับขึ้นไปต่างกับการปฏิบัติในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีการเพิ่มน้ำหนัก จาก 8 10 และ 12 ตามลำดับ และมีการพักอยู่บ่อยครั้งเพราะเมื่อปฏิบัติเสร็จในแต่ละรอบก็จะมีการพักเพื่อรอให้อีกฝ่ายเล่นเลยขาดความต่อเนื่องจึงทำให้สมรรถภาพด้านความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิตไม่พัฒนาจนเกิดความแตกต่างเท่าที่ควร สอดคล้องกับ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2018) ได้แนะนำการออกกำลังกายของเด็ก อายุ 5 - 17 ปี ไว้ดังนี้ เพื่อพัฒนาในด้านระบบความอดทนของระบบหายใจ กระดูก และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบเผาผลาญ 1. เด็กและวัยรุ่น อายุ 5 - 17 ปี ควรมีการออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาที ของการออกกำลังกายในระดับปานกลางถึงระดับหนัก 2. จำนวนเวลาในการออกกำลังกายควรมากกว่า 60 นาทีเพื่อให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ 3. การออกกำลังกายส่วนใหญ่ควรเป็นแบบแอโรบิก รวมไปถึงกิจกรรมที่เสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระดูกควรมีการออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ สอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (Charoen Krabuanrat, 2005)

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

การจะเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อทำให้เรามีสมรรถภาพที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับโปรแกรมการฝึกที่จัดให้สอดคล้องตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการว่าจะเสริมสร้างในเรื่องใดหรือส่วนใดของร่างกายโปรแกรมการฝึกเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นควรพิจารณาถึงหลักในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การฝึกจะต้องใช้หลักการปรับเพิ่มความหนัก (Overload Principles) เป็นระยะ ๆ เพื่อให้ร่างกายมีการพัฒนาปรับตัวดีขึ้น ความหนักที่จะปรับขึ้นนั้น ควรคำนึงด้วยว่าจะเพิ่มขึ้นสักเท่าใด และจะต้องเพิ่มขึ้นอีกเมื่อใด รวมทั้งการฝึกวันละ กี่ชั่วโมงและอาทิตย์กี่ครั้ง ผู้ฝึกควรมีโปรแกรมในการฝึกในแต่ละสัปดาห์ให้ชัดเจนและแน่นอน สอดคล้องกับสุพิตร สมาหิโต (Supitr Samahito, 2006) กล่าวว่า ในการพัฒนาหรือเสริมสร้างสมรรถภาพด้านนี้จะต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ระยะเวลาติดต่อกันประมาณ 10 – 15 นาที แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มทดลองก็มีค่าเฉลี่ยรายการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น (152.33) มากกว่ากลุ่มควบคุม (141.88)

การทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยจะขอยกตัวอย่างสิ่งที่กลุ่มทดลองชื่นชอบ ได้แก่ อุปกรณ์ที่มีสีสันสวยงามขนาดใหญ่ และมีการแข่งขันระหว่างสองทีมทำให้มีความท้าทายมากขึ้น ส่วนกิจกรรมที่กลุ่มทดลองชอบจะเป็นในช่องพิเศษโดยเฉพาะช่องที่มีผลต่อทีมตรงข้าม เช่น ช่องเดินถอยหลัง คือ การที่ให้ทีมตรงข้ามเดินถอยหลังหนึ่งช่องและปฏิบัติกิจกรรมในช่องนั้นด้วย ช่องกระจกสะท้อนกลับ คือ การที่ให้ทีมตรงข้ามปฏิบัติในท่าที่ทีมเราจะปฏิบัติในครั้งต่อไปแทนเรา และช่องหลุมดำ คือ การที่ให้ทีมที่มาตกช่องนี้เดินถอยหลังกลับไปยังจุดเริ่มต้น ทำให้กลุ่มทดลองมีความสนุกสนานอย่างมาก โดยผู้วิจัยสังเกตได้จากพฤติกรรมของกลุ่มทดลอง นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่ผู้วิจัยรู้สึกว่าอาจจะก่อให้เกิดความอ่อนล้าได้ คือ ในช่วงที่รอให้ทีมของตนเองทอยลูกเต๋าสมาชิกในทีมจะต้องซอยเท้าอยู่กับที่รอซึ่งอาจจะทำให้กลุ่มทดลองอ่อนล้าในบางครั้งหรือทำได้อย่างไม่เต็มที่ส่งผลให้ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต ไม่พัฒนาขึ้นอย่างที่ควรเป็น

และอีกหนึ่งสิ่งที่ผู้วิจัยสังเกตเห็น คือ เมื่อถึงเวลาทดลองกลุ่มทดลองจะมีความกระตือรือร้นที่อยากจะเล่นอยู่เสมอ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อถึงเวลากลุ่มทดลองจะรีบลงมารอในสถานที่ทำการทดลองกันอย่างพร้อมเพรียง มีการจัดสถานที่ เตรียมอุปกรณ์และเริ่มกิจกรรมกันเองโดยไม่ต้องมีการบังคับจากผู้วิจัย และในบางครั้งมีการมาขอเล่นเพิ่มทั้งในเวลาและนอกเวลาการทดลองอีกด้วย แตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ปล่อยให้เล่นอิสระจะไม่ค่อยมีความกระตือรือร้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการใช้ฟิตเนสบอร์ดเกมนั้นสามารถทำให้กลุ่มทดลองเกิดเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายอีกด้วย

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านร่วมกับฟิตเนสบอร์ดเกม สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายได้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการวิจัยพบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านร่วมกับฟิตเนสบอร์ดเกม สามารถปฏิบัติที่ไหนได้ก็จริงแต่ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของสถานที่ด้วย เช่น ปฏิบัติกลางสนามอาจจะต้องหาที่ที่มีความร่มรื่น และพื้นผิวเรียบเพื่อให้เกิดความปลอดภัยกับผู้เข้าร่วมปฏิบัติ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณะครูโรงเรียนจอมจันทร์วิทยาคารที่กรุณาให้การสนับสนุนคำปรึกษาและข้อเสนอแนะการวิจัย ให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

Reference

Auttasead Preedakorn. (2014). *Design a boardgame to study colour circle for students in grade 6* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

Bunjongkit Limpadapan. (2013). *A study and development of game for building a positive attitude about weight loss in overweight youths* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.

Charoen Krabuanrat. (2005). *Principle and Technique Training Athletics*. Bangkok: Printing Press of Kasetsart University.

Peerawit Klayprom, & Suthana Tingsabhat. (2018). *Effect of heath program coupled bodyweight program of lower secondary school underweight students. Journal of Education Studies, 13*(4), October-December, 316 – 329.

Phakphong Suwannasing. (2013). *Effects of bodyweight resistance circuit training on health - related physical fitness of overweight elementary school students* (Master's thesis), Chulalongkorn University.

Pittayong Roongsomboon. (2017). *Effect of heath program coupled body weight program of lower secondary school underweight students* (Master's thesis), Chulalongkorn University.

Prem Phimai. (2019). *Effects of body weight training on health-related physical fitness of overweight woman* (Master's thesis), Mahasarakham University.

Suprit Samahito. (2006). *Kasetsart Youth Fitness Test*. Retrieved from http://drmlib.parliament.go.th/securepdf/p_425562.pdf

The Committee Developed a Plan to Promote Physical Activities. (2018). *Plan to Promote Physical Activities BC 2018 - 2030*. Bangkok: Printing Press of NC Concept Company.

Thai Health Promotion Foundation. (2020). *TPAK participate Thai health promotion foundation make physical activity at home handbook*. Retrieved from https://www.thaihealth.or.th/Content/53018

Vorasak Pienchob. (2018). *Total article about philosophy principal method and evaluation for physical education*. Bangkok: Printing Press of Chulalongkorn University.

World Health Organization. (2018). *Physical Activity.* Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity.

Received: May, 10, 2021

Revised: June, 16, 2021

Accepted: June, 17, 2021

Academic Journal of Thailand National Sports University

แนวทางการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดในประเทศไทย

ณัชชารีย์ วิทยประพัฒน์ และสมทบ ฐิตะฐาน
คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดในประเทศไทย และนำเสนอแนวทางในการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดในประเทศไทย การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงผสมผสาน ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้บริหารและผู้ฝึกสอนโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโด จำนวน 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มโดยวิธีการของทาโร่ ยามาเน่ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปความเรียง และตารางประกอบความเรียง

ผลการศึกษาพบว่า การจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดในประเทศไทย ประกอบด้วย 5 ด้าน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.94, S.D. = 0.11) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านผู้บริหารและผู้ฝึกสอนมีความเป็นมืออาชีพ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.97, S.D. = 0.05) ด้านผู้เรียน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.96, S.D. = 0.07) ด้านอุปกรณ์และสื่อการสอน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.94, S.D. = 0.11) ด้านหลักสูตรและวิสัยทัศน์ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.91, S.D. = 0.14) ด้านสถานที่การจัดการเรียนการสอน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.91, S.D. = 0.17) และแนวทางการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโด ประกอบด้วย 3M เมื่อเรียงลำดับตามความสำคัญพบว่า ด้านแรก คือ วัสดุอุปกรณ์ (Material) ด้านที่สอง คือ บุคลากร (Man) และด้านที่สาม คือ การจัดการ (Management)

คำสำคัญ: แนวทางการจัดการ; โรงเรียนสอนกีฬาเทควันโด

Corresponding Author: ว่าที่ร้อยตรีหญิงณัชชารีย์ วิทยประพัฒน์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
Email: khim271235@gmail.com

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

MANAGEMENT GUIDELINES FOR TAEKWONDO SCHOOLS IN THAILAND

Natcharee Vittayaprapat, and Somtop Thitathun
Faculty of Social Science & Humanities, Mahidol University

Abstract

The objective of this mixed method research was to study the management of teaching taekwondo schools in Thailand and present the guidelines for managing taekwondo schools in Thailand. The data were collected using questionnaires from a sample of 200 administrators and trainers of the Taekwondo Sport School, which was obtained randomly by means of Taro Yamane. Data were analyzed using descriptive statistics including percentage, mean and standard deviation. The analysis results were presented in the form of collation and composition tables.

The results of the study revealed that the management of teaching taekwondo schools in Thailand consisted of 5 aspects, with the overall average at the highest level ($\bar{x}$ = 4.94, S.D. = 0.11). When considering each aspect, it was found that the administrators and trainers were professional at the highest level ($\bar{x}$ = 4.97, S.D. = 0.05). The students' skills were found at the highest level ($\bar{x}$ = 4.96, S.D. = 0.07); equipment and teaching materials at the highest level ($\bar{x}$ = 4.94, S.D. = 0.11) curriculum and vision at the highest level ($\bar{x}$ = 4.91, S.D. = 0.14); location of teaching and learning at the highest level ($\bar{x}$ = 4.91, S.D. = 0.17). Management guidelines for Taekwondo Schools, consisting of 3M, sorted in order of importance: the first aspect was Material; the second was Man; and the third was Management.

Keywords: Management Guidelines, Taekwondo Schools

Corresponding Author: Natcharee Vittayaprapat Faculty of Social Science & Humanities, Mahidol University Email: khim271235@gmail.com

บทนำ

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาได้จัดทำแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ เพื่อใช้เป็นกรอบแนวทางพัฒนาการกีฬาของประเทศตั้งแต่ระดับต้นน้ำถึงระดับปลายน้ำ โดยครอบคลุมทุกภาคส่วนและกลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องของการกีฬาทุกประเภท ตั้งแต่กีฬาขั้นพื้นฐานเพื่อส่งเสริมพัฒนาการออกกำลังกายและพื้นฐาน การเล่นกีฬาสำหรับเด็กและเยาวชน กีฬามวลชนเพื่อส่งเสริมพัฒนาการออกกำลังกายและพื้นฐานการเล่นกีฬา สำหรับประชาชนทุกกลุ่มทั้งบุคคลปกติ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้ด้อยโอกาส กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และกีฬาเพื่อการอาชีพ เพื่อพัฒนานักกีฬาทุกระดับและบุคลากรทางการกีฬาที่เกี่ยวข้อง รวมถึงอุตสาหกรรมกีฬา เพื่อส่งเสริมพัฒนาธุรกิจอุตสาหกรรมรวมถึงบุคลากรที่เกี่ยวข้องในอุตสาหกรรมกีฬา

ปัจจุบันกีฬาเทควันโด นับว่าเป็นกีฬาที่มีคนนิยมเล่นกัน มากกว่า 164 ประเทศทั่วโลก ได้รับการยอมรับว่ากีฬาเทควันโด เป็นการแสดงออกทางร่างกายของมนุษย์ ซึ่งมีผลทำให้อายุยืนและเป็นกิจกรรมที่เต็มไปด้วยน้ำใจนักกีฬา ด้วยลักษณะท่าทางและการกระทำพื้นฐานของกีฬาเทควันโด ได้พัฒนามาจากสัญชาตญาณการต่อสู้หรือการป้องกันตัวของมนุษย์ และเป็นพื้นฐานทางด้านการแสดงออกของตนเอง โดยผู้เล่นจะได้รับประโยชน์ต่าง ๆ มากมายจากการเล่นกีฬาเทควันโด เช่น การป้องกันตนเอง การมีสุขภาพร่างกายดี ไม่เหนื่อยง่ายหรืออ่อนเพลียง่าย ช่วยให้อวัยวะในร่างกายและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้พัฒนาและทำงานเป็นระบบได้ดีขึ้น

จากผลการสำรวจ ความนิยมในกีฬาแขนงการต่อสู้ของการกีฬาแห่งประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2560 มีวัตถุประสงค์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงสถิติเกี่ยวกับความสนใจในวิชาป้องกันตัวแต่ละสาขาพบว่า ผู้เรียนวิชาป้องกันตัวเป็นเพศชาย ร้อยละ 62 เพศหญิง ร้อยละ 38 สาขาวิชาป้องกันตัวที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ กีฬาเทควันโด ร้อยละ 32 รองลงมา คือ มวยไทย ร้อยละ 28 วิชาการป้องกันตัวแบบผสมอีก ร้อยละ 22 และวิชาอื่น ๆ อีกประมาณ ร้อยละ 18 ตามลำดับ ซึ่งผู้เรียนเพศชายนิยมเรียน วิชาป้องกันตัวประเภท มวยไทยมากที่สุด ส่วนผู้เรียนเพศหญิงนิยมเรียนวิชาป้องกันตัวประเภทการป้องกันแบบผสม (Sports Authority of Thailand, 2009) ซึ่งโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดหลาย ๆ โรงเรียน สามารถฝึกฝนให้นักเรียนในโรงเรียนของตนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ไม่ว่าจะเป็นนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย ผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโดของทีมชาติไทย หรือนำความรู้ความสามารถที่ได้เล่าเรียนไปประกอบอาชีพเปิดโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดต่อไป ทำให้โรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดนั้น ๆ มีชื่อเสียง และทำให้มีเยาวชนรุ่นใหม่และผู้ปกครองนักเรียนที่สนใจเรียนกีฬาเทควันโดในโรงเรียนที่มีชื่อเสียงเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาแนวทางของการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดในประเทศไทย เพื่อศึกษาการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดในประเทศไทย และเพื่อนำเสนอแนวทางการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดในประเทศไทย โดยจะนำผลที่ได้มาพัฒนาคุณภาพของโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโด เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด และเป็นโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดที่มีความเหมาะสมกับการสอนกีฬาเทควันโดที่มีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดในประเทศไทย
2. เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดในประเทศไทย

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้บริหารและผู้ฝึกสอนโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาเทควันโดแห่งประเทศไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 จนถึงปัจจุบัน จำนวน 115 แห่งทั่วประเทศไทย ซึ่งประกอบด้วย ผู้บริหารและผู้ฝึกสอน จำนวน 269 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้บริหารและผู้ฝึกสอนโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาเทควันโดแห่งประเทศไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 จนถึงปัจจุบัน รวมทั้งสิ้น 200 คน โดยวิธีการสุ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane)

ผู้วิจัยได้ใช้การวิจัยแบบผสมผสาน (Mix Method Research) โดยการวิจัยเชิงคุณภาพใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In - depth Interview) กลุ่มผู้บริหารและผู้ฝึกสอนโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดที่มีคุณวุฒิทางกีฬาเทควันโดตั้งแต่ดั้ง 4 ขึ้นไป จำนวน 5 คน ถึงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโด และการวิจัยเชิงปริมาณ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการสำรวจ (Survey Research) ด้วยแบบสอบถาม เพื่อสอบถามความคิดเห็นของผู้บริหารและผู้ฝึกสอนโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาเทควันโดแห่งประเทศไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 จนถึงปัจจุบัน จำนวน 200 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In - depth Interview) เกี่ยวกับการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโด 5 ด้าน คือ ด้านผู้บริหาร และผู้ฝึกสอนมีความเป็นมืออาชีพ ด้านหลักสูตรและวิสัยทัศน์ ด้านผู้เรียน ด้านอุปกรณ์ และสื่อการสอนและด้านสถานที่การจัดการเรียนการสอน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัยเชิงปริมาณ การใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เพื่อสอบถามความคิดเห็นของผู้บริหารและผู้ฝึกสอนโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาเทควันโดแห่งประเทศไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 จนถึงปัจจุบัน ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ใช้การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยแบบสอบถามสำหรับแบบสอบถามเชิงสำรวจประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้บริหารและผู้ฝึกสอนในโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโด โดยมีลักษณะการเลือกตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญในการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดที่ประกอบด้วย ผู้บริหารและผู้ฝึกสอนมีความเป็นมืออาชีพ หลักสูตรและวิสัยทัศน์ ผู้เรียน อุปกรณ์และสื่อการสอนและสถานที่การจัดการเรียนการสอน โดยมีลักษณะเป็นการประเมินค่าความคิดเห็น 5 ระดับ (Interval Rating Scale) ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน และให้ค่าน้ำหนักตัวเลขตามวิธีของลิเคิรท์ (Likert Scale) ตามระดับความคิดเห็น ดังต่อไปนี้

5 หมายถึง ระดับความสำคัญมากที่สุด
4 หมายถึง ระดับความสำคัญมาก
3 หมายถึง ระดับความสำคัญปานกลาง
2 หมายถึง ระดับความสำคัญน้อย

1 หมายถึง ระดับความสำคัญน้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ย

4.21 – 5.00 หมายถึง ระดับความสำคัญมากที่สุด

3.41 – 4.20 หมายถึง ระดับความสำคัญมาก

2.61 – 3.40 หมายถึง ระดับความสำคัญปานกลาง

1.81 – 2.60 หมายถึง ระดับความสำคัญน้อย

1.00 – 1.80 หมายถึง ระดับความสำคัญน้อยที่สุด

ขั้นตอนการทดลอง

การตรวจสอบความตรงของเครื่องมือเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความตรงและความเที่ยงของเครื่องมือวิจัย โดยแบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) ผู้วิจัยได้นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญภายนอก จำนวน 3 คน ตรวจสอบความถูกต้องในด้านโครงสร้างเนื้อหาและสำนวนภาษา พร้อมทั้งทำการปรับปรุงแก้ไข ตามข้อเสนอแนะก่อนนำไปใช้จริง

การตรวจสอบความตรงของเครื่องมือเชิงปริมาณ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการศึกษาครั้งนี้ได้ดำเนินการ ทั้งในเรื่องของความตรง และความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามไปตรวจสอบความตรง (Validity) ด้วยวิธีการหาค่า (IOC: Index of item Objective Congruence) และความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถามด้วยวิธีสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาช (Cronbach Alpha - Coefficient) โดยมี รายละเอียด ดังนี้

1. การตรวจสอบความตรงของแบบสอบถาม โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คนตรวจสอบความถูกต้องและความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้องหรือ IOC (Index of Item Objective Congruence) กำหนดค่า IOC ของแบบสอบถามสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ตั้งแต่ 0.5 จึงจะนำมาใช้ในการเก็บ ข้อมูลกับตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ต่อไป ถ้ายังไม่ถึงก็จะนำมาปรับปรุงแบบสอบถามต่อไป ซึ่งค่า IOC = 1.00

2. การตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถาม หลังจากปรับปรุงแบบสอบถามให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดสอบ ความเชื่อมั่นก่อนการนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่ตัวอย่างในการศึกษา จำนวน 30 คน หลังจากนั้นนำไปวิเคราะห์ความเที่ยงด้วยวิธีสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาช (Cronbach Alpha - Coefficient) แบบสอบถามมีค่าความเที่ยง เท่ากับ .94

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากมหาวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์โรงเรียนสอนกีฬาเทควันโด เก็บข้อมูลจากสถานประกอบการโดยใช้แบบสอบถาม

2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามโดยติดต่อประสานกับผู้รับผิดชอบแต่ละโรงเรียนด้วยตนเอง

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนทุกหน้าแล้วมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

4. แบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยประสานงาน นัดเวลาการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์การจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดในประเทศไทย ทำการบันทึกเสียงผู้ทรงคุณวุฒิ และบันทึกผลการสัมภาษณ์ลงแบบบันทึกการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

บันทึกข้อมูลด้วยการบันทึกเทปและจดบันทึก กล่าวคือ ใช้เทปเพื่อบันทึกทุกรายละเอียดของคำพูด ส่วนผู้สัมภาษณ์จดบันทึกข้อสังเกตหรือประเด็นสำคัญระหว่างการสัมภาษณ์ถอดเนื้อหาการสัมภาษณ์ในเทปอย่างละเอียด เพื่อประโยชน์ในการอ้างอิงข้อมูลภายหลัง จากนั้นตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล จำแนกข้อมูลและจัดระบบข้อมูลที่ได้ให้เป็นหมวดหมู่ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความ สร้างข้อสรุปแบบอุปนัยซึ่งเป็นการนำข้อมูลที่ได้จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาหาบทสรุป สุดท้ายนำเสนอข้อมูลเป็นข้อความแบบบรรยาย โดยเสริมคำพูดของผู้สัมภาษณ์บางตอน เพื่อสื่อความหมายให้ชัดเจนขึ้น

วิธีวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยนำข้อมูลมาประมวลผลและวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมทางสถิติ ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถาม ทำการการประมวลผล โดยการลงรหัสข้อมูลในแบบสอบถาม ตรวจสอบความถูกต้องแล้วบันทึกลงคอมพิวเตอร์ และทำการประมวลผลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

ผลการวิจัย

1. ศึกษาการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดในประเทศไทย

ผลการศึกษาวิจัยในด้านการวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้นำกรอบแนวคิดของ Sammons, Hillman, & Mortimore (1995) มาศึกษาพัฒนาองค์ประกอบของสถานศึกษาที่มีประสิทธิภาพพบว่า มีองค์ประกอบในการบริหารการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดในประเทศไทย มี 5 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ ด้านผู้บริหารและผู้ฝึกสอน ด้านหลักสูตรและวิสัยทัศน์ ด้านผู้เรียน ด้านอุปกรณ์และสื่อการสอน และด้านสถานที่การจัดการเรียน การสอน ซึ่งแต่ละด้านมีความสัมพันธ์กัน อยู่ในระดับมากที่สุด

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญ ของความคิดเห็นด้านการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดในประเทศไทย โดยภาพรวม

ความคิดเห็นด้านการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดในประเทศไทย	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความสำคัญ
ด้านผู้บริหารและผู้ฝึกสอนมีความเป็นมืออาชีพ	4.97	0.05	มากที่สุด
ด้านหลักสูตรและวิสัยทัศน์	4.91	0.15	มากที่สุด
ด้านผู้เรียน	4.96	0.07	มากที่สุด
ด้านอุปกรณ์และสื่อการสอน	4.94	0.11	มากที่สุด
ด้านสถานที่การจัดการเรียนการสอน	4.91	0.17	มากที่สุด
รวม	**4.94**	**0.11**	**มากที่สุด**

จากการศึกษาความคิดเห็นด้านการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดในประเทศไทยของผู้บริหารและผู้ฝึกสอนโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาเทควันโดแห่งประเทศไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 จนถึงปัจจุบัน จำนวน 115 แห่งทั่วประเทศ โดยภาพรวมพบว่า ผู้บริหารและผู้ฝึกสอนโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโด ให้ความสำคัญกับความคิดเห็นด้านการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดในประเทศไทยโดยภาพรวม อยู่ในระดับความสำคัญมากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.94, S.D. = 0.11) ซึ่งเมื่อเรียงตามระดับความสำคัญพบว่า ผู้บริหารและผู้ฝึกสอนโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดให้ความสำคัญกับ ด้านผู้บริหารและผู้ฝึกสอนมีความเป็นมืออาชีพ มากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.97, S.D. = 0.05) รองลงมา ได้แก่ ด้านผู้เรียน ($\bar{x}$ = 4.96, S.D. = 0.07)

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

ด้านอุปกรณ์และสื่อการสอน ($\bar{x}$ = 4.94, S.D. = 0.11) ด้านหลักสูตรและวิสัยทัศน์ ($\bar{x}$ = 4.91, S.D. = 0.14) และด้านสถานที่การจัดการเรียนการสอน ($\bar{x}$ = 4.91, S.D. = 0.17) ตามลำดับ

ผลการศึกษาวิจัยในด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า การจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดในประเทศไทย ผู้วิจัยได้นำกรอบแนวคิด Sammons, Hillman, & Mortimore (1995) มาศึกษาและพัฒนา สามารถสรุปดังนี้

การศึกษาพบว่า มีองค์ประกอบในการบริหารจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดในประเทศไทย มี 5 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ ด้านผู้บริหารและผู้ฝึกสอน ด้านหลักสูตรและวิสัยทัศน์ ด้านผู้เรียน ด้านอุปกรณ์และสื่อการสอน และด้านสถานที่การจัดการเรียนการสอน ซึ่งแต่ละด้านมีความสัมพันธ์กัน ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้บริหารและผู้ฝึกสอนโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดพบว่า จุดเริ่มต้นของการเปิดโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดเริ่มจากการที่ผู้บริหารหรือผู้ฝึกสอนเป็นนักกีฬาเทควันโดมาก่อน ส่วนมากผู้บริหารจะเป็นนักกีฬา เทควันโดทีมชาติหรือนักกีฬาเทควันโดระดับภาค ส่วนผู้ฝึกสอนส่วนมากเป็นนักกีฬาที่ปัจจุบันไม่ได้ลงแข่งขันแล้ว จึงผันตัวมาเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโดแทน การทำงานของผู้บริหารโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโด เริ่มจากการเลือกสถานที่การจัด การเรียนการสอน ควรเลือกสถานที่ที่อยู่ในชุมชน การจราจรสะดวก อยู่ไม่ไกลจากโรงเรียนระดับประถมศึกษาถึงโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สถานที่การเรียนการสอนต้องกว้างขวาง สะอาด เป็นจุดสนใจของผู้ที่ผ่านไปมา มีที่สำหรับรับรองผู้ปกครองเป็นสัดส่วน โดยไม่ควรให้ผู้ปกครองเข้าไปยังห้องเรียนขณะมีการเรียนการสอน ด้านผู้ฝึกสอนนั้นผู้บริหารมีกระบวนการคัดเลือกผู้ฝึกสอนที่มีคุณสมบัติตามที่สมาคมกีฬาเทควันโดแห่งประเทศไทยกำหนด ผู้ฝึกสอนต้องมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน มีจิตใจที่เมตตาเป็นธรรมกับผู้เรียนทุกคน และมีการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ ผู้บริหารและผู้ฝึกสอนต้องร่วมกันวางแผน กำหนดเป้าหมายของโรงเรียนที่ชัดเจน เพื่อใช้ในการประชาสัมพันธ์ให้ผู้เรียนมาสมัครเข้าเรียนในโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดของตน หลักสูตรที่ใช้ในการสอนต้องเป็นหลักสูตร WTF ตามที่สมาคมกีฬาเทควันโดแห่งประเทศไทยกำหนด จากผลการวิจัยพบว่า การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนในการประชาสัมพันธ์โรงเรียนสอนกีฬาเทควันโด ทำให้ได้ผู้เรียนที่มีคุณสมบัติตามที่โรงเรียนต้องการ มีการสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนโดยการมอบโล่รางวัลให้แก่ผู้เรียนที่มีผลการสอบที่ดีที่สุด การสร้างความสามัคคีในทีมพาผู้เรียนออกไปเปิดประสบการณ์ ไม่ว่าจะเป็นการพาไปฝึกซ้อมกับผู้เรียนโรงเรียนเทควันโดที่อยู่ใกล้เคียงกัน การพาผู้เรียนออกไปแข่งขันกีฬาเทควันโดทั้งการรำพุมเซ่ และการแข่งเคียวรูกิ เพื่อสร้างชื่อเสียงให้แก่ผู้เรียนและโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโด และนำข้อบกพร่องมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้ได้ผู้เรียนที่มีความสามารถ ด้านอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกซ้อม มีครบกับจำนวนผู้เรียน โดยมีทั้งที่เป็นของส่วนรวมและของส่วนบุคคล โดยอุปกรณ์ทุกชิ้นจะมีการตรวจสอบความแข็งแรงและความปลอดภัยอยู่เป็นประจำ เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุขณะฝึกซ้อม

จากข้อมูลข้างต้นพบว่า ผู้บริหารโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโด มีการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดทุกด้านอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการนำบุคคลากรที่มีความรู้ความสามารถในด้านกีฬาเทควันโด ตามมาตรฐานของสมาคมกีฬาเทควันโดแห่งประเทศไทยกำหนด มีความยุติธรรมเป็นกลางกับผู้เรียนทุกคน ทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนและผู้เรียนเป็นไปอย่างราบรื่น โดยผู้บริหารมีการวางแผนพัฒนาความรู้ความสามารถของผู้ฝึกสอนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้ฝึกสอนนำความรู้ ความสามารถมาพัฒนาผู้เรียนให้ประสบความสำเร็จสูงสุดตามเป้าหมายที่ผู้เรียนและผู้ฝึกสอนร่วมกันวางแผนไว้

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาแนวทางการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดในประเทศไทย ผู้วิจัยได้ศึกษากรอบแนวคิดของ สุกัญญา มีกำลัง (Sukanya Meekumlung, 2010, p. 37) เรื่องความสามารถในการจัดการประกอบด้วย 4 ด้าน คือ บุคลากร (Man) งบประมาณ (Money) วัสดุอุปกรณ์ (Material) และการจัดการ

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

(Management) เนื่องจากในการจัดการกีฬา มุ่งเน้นเรื่องกระบวนการการจัดการ ในเรื่องของผู้บริหารและผู้ฝึกสอนมีความเป็นมืออาชีพ หลักสูตรและวิสัยทัศน์ ผู้เรียน อุปกรณ์และสื่อการสอน และสถานที่การจัดการเรียนการสอน สำคัญกว่าเรื่องงบประมาณ จากแนวคิดทฤษฎี 4M ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาเพียง 3M คือ บุคลากร (Man) วัสดุอุปกรณ์ (Material) และการจัดการ (Management) เท่านั้น ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยจากการศึกษาครั้งนี้ ดังนี้

1. ด้านบุคลากร (Man)

ผู้บริหารและผู้ฝึกสอนมีความเป็นมืออาชีพ สำหรับโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดนั้น ผู้บริหารควรยึดคุณธรรม จริยธรรม มีความสามารถ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ขยันซื่อสัตย์ มีความเพียร อดทน มุ่งมั่นในการทำงานมีความยุติธรรม เป็นแบบอย่างที่ดีทั้งทางกาย วาจา ใจ เสียสละ และอุทิศเวลา เพื่อส่วนรวมให้ความช่วยเหลืออย่างเสมอภาค และมีความรู้ ความเชี่ยวชาญ เหมาะสมกับตำแหน่งบริหาร ควรประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุคลากรในโรงเรียน ไม่เห็นแก่ลาภยศ บริหารโดยยึดหลักธรรมาภิบาล ผู้บริหารมีความรู้ความเข้าใจ บริบทของโรงเรียน และชุมชนที่อยู่บริเวณรอบโรงเรียน และต้องเข้าถึงความต้องการของนักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน การเป็นผู้บริหารต้องมีความรอบรู้ ในหลักการบริหาร รู้ในหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ เป็นคนใฝ่รู้ ตื่นตัวตลอดเวลา มีความรับผิดมิใช่รับชอบ ความรู้ต้องรู้จริง และทำงานให้เป็นแบบอย่าง เน้นเป็นแบบอย่างที่ดีด้วย ด้านวิชาการ ผู้บริหารมีความเป็นมืออาชีพ เก่ง มีความรอบรู้ในทุก ๆ ด้าน และทำงานให้กับองค์กรโดยความเที่ยงธรรมกับหน่วยงาน บุคลากร และชุมชน ผู้บริหารมีคุณภาพ และวิสัยทัศน์ก้าวไกลและตลอดจนการเป็นผู้นำ ทางเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาใช้ในทางวิชาการ ผู้ฝึกสอนควรจบสายดำดั้ง 1 ตามที่สมาคมเทควันโดกำหนด ควรผ่านการอบรมจากสมาคมกีฬาเทควันโดแห่งประเทศไทย ต้องมีความเชี่ยวชาญในกีฬาเทควันโดเป็นผู้ที่ไม่หยุดพัฒนาตนเอง สามารถวิเคราะห์จุดเด่นจุดด้อยของผู้เรียนและสามารถแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี ทั้งในด้านการฝึกซ้อม การปฏิบัติตัวกับผู้ที่มีอายุมากกว่า การอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจ เมตตาต่อผู้เรียน มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ตั้งใจสอน ตั้งใจส่งเสริมผู้เรียนให้เป็นผู้เรียนที่มีความเก่งรอบด้าน ด้านการปฏิบัติงานผู้ฝึกสอนต้องมีวิสัยทัศน์ไปในทิศทางเดียวกับผู้บริหาร เพื่อให้เป้าหมายสำเร็จตามที่ตั้งไว้ ไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินผู้เรียน มีความเป็นครูหรือมีความเข้าใจในตัวผู้เรียน ไม่เปรียบเทียบผู้เรียน มีการวางแผนการสอน มีภาวะการเป็นผู้นำ มีความรู้ความสามารถทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการทีม ปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายอย่างเคร่งครัด แต่งกายด้วยชุดเทควันโดทุกครั้งที่สอน นักเรียนที่เรียนกีฬาเทควันโด มีอายุประมาณ 4 ปีขึ้นไป เป็นคนดี มีสัมมาคารวะ ช่วยเหลือสังคม นักเรียนรู้จักตนเองว่ามีความสามารถ มุ่งมั่นสนใจสิ่งใด ตั้งใจที่จะศึกษา กีฬาเทควันโด กล้าแสดงความสามารถของตนเอง ขยัน ปฏิบัติตนตามระเบียบของโรงเรียนและนำความรู้ที่เรียนไปพัฒนา ใช้แก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี ผู้เรียนเทควันโดที่ไปถึงจุดหมาย ส่วนใหญ่ผู้เรียนที่มีความอดทนมีจิตใจที่เข้มแข็งกล้าแสดงออกรักในกีฬาเทควันโดมีความคาดหวังในตนเองขยันฝึกซ้อมปฏิบัติตามที่ครูผู้สอนบอกนักเรียนจะต้องมีการทดสอบกล้ามเนื้อ ความเร็ว กำลังกล้ามเนื้อ กำลังกาย ปฏิกิริยาตอบสนอง การมีสมาธิ มีจุดมุ่งหมายในการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ Gulick, & Urwick (1937) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการบริหารจัดการคือ จัดเตรียมบุคคล ที่มีความสามารถความชำนาญ และความรู้ต่างกัน ให้ปฏิบัติงานที่เหมาะสม ผู้บริหารสามารถบริหารงานหรือมอบหมายงาน และสั่งการลงไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถวางกรอบการทำงาน ให้องค์กรสอดคล้องกับ บรรณสิทธิ สิทธิบรรณกุล (Bansit Sitthibunnakul, 2016) ได้ทำการศึกษา เรื่อง รูปแบบการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาเทควันโดในประเทศไทย ผู้ประกอบการที่มีภูมิหลัง เป็นกีฬาเทควันโดสมัครเล่น และมองเห็นหนทางการทำงาน เป็นธุรกิจ โดยเริ่มต้นด้วยการพิจารณาจากปัจจัย เรื่อง คุณสมบัติของผู้ฝึกสอน โดยให้ความสำคัญกับความเชี่ยวชาญ ในเรื่องของทักษะของกีฬาเป็นประเด็นหลัก มีความเอาใจใส่ผู้เรียน และ

สอดคล้องกับแนวคิดของ สุกัญญา มีกำลัง (Sukanya Meekumlung, 2010, p. 37) กล่าวว่า ความสามารถในการจัดการ คือ บุคลากร ผู้บริหารกำหนดนโยบายการใน บริหารงานของตนเอง ให้กับพนักงานแต่ละตำแหน่ง มีความจำเป็นต้องผ่านรการฝึกฝนอบรมสร้างความรู้และทักษะก่อนเข้าทำงาน ถึงจะกำหนดภาระงานที่มีความเหมาะสมกับความสามารถ ของแต่ละคน

2. ด้านวัสดุอุปกรณ์ (Material)

อุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอนมีความทันสมัย มีการนำเทคโนโลยีสารสนเทศ มาประยุกต์ใช้ในการสอน อุปกรณ์แต่ละชนิดมีความสมบูรณ์ และปลอดภัย อุปกรณ์ที่ใช้ในการ ฝึกซ้อมมีเพียงพอต่อจำนวนผู้เรียน สื่อการสอนมีความแปลกใหม่ เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้เรียน ออกใบประกาศเกียรติ บัตรให้ทุกครั้งเมื่อผู้เรียนสามารถสอบผ่านในแต่ละระดับอย่างถูกต้อง และชัดเจน ตามมาตรฐานของ WTF และสมาคมเทควันโดแห่งประเทศไทย โรงเรียนสอนกีฬาเทควันโด ได้ขึ้นทะเบียนกับสมาคมเทควันโดแห่งประเทศไทย อย่างถูกต้องและได้จัดแสดงเอกสารการขึ้นทะเบียนให้เห็นอย่างชัดเจน ด้านของสถานที่การจัดการเรียนการสอน มีห้องเรียนที่กว้างขวาง อากาศสามารถถ่ายเทได้สะดวก และมีอุปกรณ์การเรียนที่ทันสมัยได้ และมีความปลอดภัยต่อผู้เรียนและมีมาตรฐานและเพียงพอต่อ ความต้องการของผู้เรียน บริเวณที่ตั้งไม่ขัดต่อสุขลักษณะหรืออนามัยของผู้เรียน มีสถานที่จอดรถ เพียงพอต่อจำนวนผู้ปกครองนักเรียน มีห้องพยาบาลสำหรับปฐมพยาบาลผู้เรียนที่ได้รับบาดเจ็บในขณะเรียน / ฝึกซ้อม มีอุปกรณ์ดับเพลิงและมีการประสานงานกับหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง ทันทีเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน เช่น โรงพยาบาลที่ใกล้เคียง เป็นต้น สภาพแวดล้อมของโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดสะอาด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ร่มรื่น ปลอดภัย และบุคคลภายนอกสามารถมองเห็นได้ มีการจัดทำประวัติผู้บริหาร ผู้ฝึกสอน / ผู้ช่วยฝึกสอน และได้จัดแสดงใบรับรองคุณวุฒิตามที่สมาคมเทควันโดแห่งประเทศไทยกำหนดอย่างชัดเจน โดยที่ผู้เรียนนั้นสามารถตรวจสอบได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Austin, John, & Reynolds (1990 as cited in Kittipong Mongkolkarun, 2014) ได้ทำการศึกษาวิจัย และรายงานว่าการบริหารสถานศึกษานั้น จะต้องมีคุณสมบัติที่แสดงถึงความสำเร็จเรื่องสถานที่ สอดคล้องกับบรรณสิทธิ สิทธิบรรณกุล (Bansit Sitthibunnakul, 2016) ได้ทำการศึกษา เรื่อง รูปแบบการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาเทควันโดในประเทศไทย กลุ่มผู้ประกอบการ ผู้บริหาร กำหนดแนวทางการใช้งานเครื่องมือ ที่เป็นส่วนสำคัญของขั้นตอนการผลิต ให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด และตามระยะกำหนดเวลา สอดคล้องกับนพพร ทัศบุตร (Nopporn Tassabutr, 2008) ศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจ ด้านความเหมาะสมของพื้นที่บริเวณที่จัดการเรียน การสอนและฝึกซ้อมเทควันโดมากที่สุด ด้านความปลอดภัย และสอดคล้องกับแนวคิดของสุกัญญา มีกำลัง (Sukanya Meekumlung, 2010, p. 37) กล่าวว่า ทรัพยากรในการบริหาร (Resources) ได้แก่ การกำหนดแนวทาง การใช้งานเครื่องมือ ที่เป็นส่วนสำคัญของขั้นตอนการผลิตให้มีมาตรฐานมากที่สุด และทำงานได้ตามระยะเวลาที่กำหนด

3. ด้านการจัดการ (Management)

วิสัยทัศน์ของโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโด ส่วนใหญ่จะมีลักษณะที่ผู้บริหารสถานศึกษาต้องช่วยทำให้โรงเรียนได้รับความร่วมมือจากบุคลากรต่าง ๆ รวมทั้งผู้เรียน และผู้ปกครอง ให้มาร่วมคิดและจัดทำวิสัยทัศน์ที่ระบุถึงแนวคิดที่ดีที่สุด ของการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนแห่งการเรียนรู้โดยผู้นำ และต้องสร้างแรงบันดาลใจผู้อื่นให้กระหายที่จะช่วยกันให้ถึงเป้าหมายนั้น โดยมีการตั้งวิสัยทัศน์ และวัตถุประสงค์ต่าง ๆ ประกอบด้วย การสร้างความเข้าใจที่ตรงกันต่อการพัฒนาสู่ความเป็นโรงเรียนแห่งการเรียนรู้ โดยผู้บริหารร่วมกับ ผู้ฝึกสอนและผู้เกี่ยวข้อง ในการแปลวิสัยทัศน์ของโรงเรียน ให้เป็นแผนปฏิบัติต่าง ๆ โดยผู้บริหารต้องช่วยสร้างความเข้าใจ คอยให้การสนับสนุนและความช่วยเหลือ ในการขจัดอุปสรรคทั้งหลาย ในเส้นทางสู่ความเป็นโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความเข้าใจในความรับผิดชอบร่วมกัน ระหว่างบุคลากรของโรงเรียนกับผู้ปกครอง ในการที่จะพัฒนาสถานศึกษาให้มีศักยภาพสูงในการจัดการศึกษาเพื่อให้เกิดผลดี

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ที่สุดต่อผู้เรียนของตน ผู้บริหารต้องสร้างความคาดหวังต่อการปฏิบัติงานในระดับสูง โดยผู้บริหารจะตั้งความคาดหวังของตนต่อคุณภาพของผลงานที่ครูผู้ฝึกสอน และผลการเรียนรู้ที่นักเรียนได้รับอยู่ในระดับสูง เพื่อการแสวงหาเทคนิควิธีสอนใหม่ ๆ เพื่อการยกระดับคุณภาพการเรียนรู้ของนักเรียนให้สูงขึ้น ผู้บริหารสถานศึกษามีหน้าที่ต้องส่งเสริมให้ครูผู้ฝึกสอนและบุคลากรต่างๆ ทำงานร่วมกันในรูปแบบทีมงาน ทั้งด้านจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมอื่น ๆ เนื่องจากการทำงานแบบทีมช่วยให้ผู้ฝึกสอนต้องมีการปฏิสัมพันธ์ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และที่สำคัญของการทำงานแบบทีมก็คือ ทุกคนต้องยึดถือในเป้าหมายเดียวกัน และร่วมรับผิดชอบต่อผลงานที่เกิดจากทีมงานของตน การใช้และพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนกีฬาเทควันโด ผู้บริหารและผู้ฝึกสอนต้องใช้หลักสูตรการเรียนการสอนของ WTF ตามที่ สมาคมเทควันโดแห่งประเทศไทยกำหนด และต้องนำหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนมาปรับใช้ เพื่อให้เข้ากับบริบทของโรงเรียน และต้องนำหลักสูตรมาพัฒนาและมีการปรับปรุงและตรวจสอบมาตรฐานของการเรียนการสอนอย่างต่อเนื่องเพื่อนำมาพัฒนาหลักสูตร ซึ่งสอดคล้องกับ กิตติพงศ์ มงคลการุณย์ (Kittipong Mongkolkarun, 2014) ที่ทำการศึกษาองค์ประกอบด้านการจัดการโรงเรียนสอนกีฬาเทควันโดที่มีประสิทธิภาพ ด้านหลักสูตรและวิสัยทัศน์ มีความสัมพันธ์กับด้านผู้เรียน สอดคล้องกับ ชนงกรณ์ กุณฑลบุตร (Chanongkon Kunthalbutr, 2013) กล่าวว่า การจัดการ ต้องอาศัยผู้บริหาร ตั้งวัตถุประสงค์โดยมุ่งหวังว่า งานที่ทำจะเกิดประสิทธิภาพสูงสุด สอดคล้องกับ บรรณสิทธิ สิทธิบรรณกุล (Bansit Sitthibunnakul, 2016) ได้ทำการศึกษา เรื่อง รูปแบบการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาเทควันโดในประเทศไทย กลุ่มผู้ประกอบการที่มีภูมิหลัง เป็นกีฬาเทควันโดสมัครเล่น และมองเห็นหนทางในการดำเนินงาน เป็นธุรกิจ โดยจะเริ่มต้นด้วยคุณสมบัติของผู้ฝึกสอน การพิจารณาตำแหน่งที่ตั้ง การกำหนดราคา และการส่งเสริมการขาย และสอดคล้องกับแนวคิดของสุกัญญา มีกำลัง (Sukanya Meekumlung, 2010, p. 37) กล่าวว่า ทรัพยากรในการบริหาร (Resources) ได้แก่ มีการกำหนดกลยุทธ์ ทำการวิเคราะห์จุดบกพร่อง จุดแข็ง โอกาส และอุปสรรค เพื่อหาวิธีสำหรับการหลีกเลี่ยง และปรับเปลี่ยนแนวทางการบริหาร การจัดการ 4M โดยใช้หลักการควบคุม ปริมาณงาน การควบคุมคุณภาพของงาน การควบคุมเวลา การทำงานของพนักงาน และการควบคุมค่าใช้จ่าย ในการปฏิบัติงานต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชนและสมาคมกีฬาเทควันโดแห่งประเทศไทย ควรทำความร่วมมือในการพัฒนาหลักสูตร การเรียนการสอน การประเมินคุณภาพมาตรฐานและการบริหารงานของโรงเรียน

2. สมาคมกีฬาเทควันโดแห่งประเทศไทย ควรจัดทำรางวัลยกย่องเชิดชูเกียรติ ให้กับโรงเรียนที่ผ่านมาตรฐานการบริหารจัดการด้านการศึกษา แต่งตั้งตัวแทนจากโรงเรียนสอนเทควันโด ร่วมเป็นกรรมการหรือคณะที่ปรึกษาสมาคม และสร้างความร่วมมือกับผู้สนับสนุนกีฬา ในการส่งเสริมเยาวชนตั้งแต่ระดับพื้นฐาน

3. ผู้บริหารโรงเรียน ควรสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่าง โรงเรียน ศูนย์ และยิมสอนเทควันโดในรูปแบบของชมรมผู้บริหารการสอนกีฬาเทควันโด เพื่อให้มีศักยภาพในการพัฒนามาก

4. ครูผู้ฝึกสอน ควรเพิ่มศักยภาพตนเองในการเรียนรู้ผ่านการเรียนออนไลน์หลักสูตรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากีฬาเทควันโด

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

References

Bansit Sitthibunnakul. (2016). *Business management model for taekwondo training center in Thailand* (Doctoral dissertation), Kasetsart University.

Chanongkon Kunthalbutr. (2013). *Principles of Management Organization and Management Moder (Organization and Modern Management).* Bangkok: Chulalongkorn University Printing House.

Kittipong Mongkolkarun. (2014). *Effective taekwondo training center management model* (Doctoral dissertation), North Bangkok University.

Gulick L. H., & Urwick L. F. (1937). *Paper on the Science of Administration.* Clifton: David & Charles Ltd.

Nopporn Tassabutr. (2008). *Satisfaction of consumers who use school services teaching martial arts taekwondo* (Master's thesis), Kasem Bundit University.

Sammons, P., Hillman, J., & Mortimore, P. (1995). *Key characteristics of effective school: A review of school effectiveness research.* London: Office for Standards in Education.

Sports Authority of Thailand. (2009). *Annual Report 2009 Sports Education Fund Thailand*. Bangkok: Sports Authority of Thailand.

Sukanya Meekumlung. (2010). *Teaching document of Thai government administration unit 9 - 15 subject: General concepts about public administration*. Nonthaburi: Sukhothai Thammathirat Open University.

Received: July, 15, 2021

Revised: August, 4, 2021

Accepted: August, 6, 2021

Academic Journal of Thailand National Sports University

สภาพและปัญหาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่

นุชรินทร์ สมศรี ก้องเกียรติ เชยชม และรายาศิต เต็งกูสุลัยมาน
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบปัญหาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ โดยประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ครูผู้สอน วิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ จำนวน 143 คน เพศชาย จำนวน 114 คน และเพศหญิง จำนวน 29 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการเปรียบเทียบพหุคูณตามวิธีการของเชฟเฟ่ กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ ทั้งในภาพรวมและรายด้าน อยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ยังพบอีกว่าปัญหาดังกล่าว จำแนกตามเพศ และประสบการณ์ในการสอน ไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: การจัดการเรียนรู้; วิชาพลศึกษา; ครูพลศึกษา

Corresponding Author: นุชรินทร์ สมศรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่
Email: hamtaro_ok@hotmail.com

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

STATE AND PROBLEMS OF LEARNING MANAGEMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS UNDER THE TRANG - KRABI SECONDARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE

Nucharin Somsri, Kongkiat Choeychom, and Raja Syed Tengku Sulaiman
Faculty of Education, Thailand National Sports University Krabi campus

Abstract

The purposes of this research were to study and compare the learning management problems of physical education teachers underlining Trang – Krabi Secondary Educational Service Area Office. The population used in the research were 143 physical education teachers 114 males and 29 females. The instrument used to collect the data was totally 5-point ratting scale questionnaire. The statistics used in the data analysis consisted of Percentage, Mean, Standard deviation, One - way ANOVA and Scheffe multiple comparison method. The statistical significance was set at the .05 level.

The results showed that the learning management problems of physical education teachers in both overall and each aspect were rated at moderate levels. Apart from, that this study was also found that the problems as mentioned classified by gender and teaching experience were not significantly different.

Keywords: Learning Management, Physical Education, Physical Education Teacher

Corresponding Author: Nucharin Somsri Faculty of Education, Thailand National Sports University Krabi campus Email: hamtaro_ok@hotmail.com

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

บทนำ

การศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างคน สร้างสังคม และสร้างชาติ เป็นกลไกหลักในการพัฒนากำลังคนให้มีคุณภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุข ในกระแสการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกศตวรรษที่ 21 เนื่องจากการศึกษามีบทบาทสำคัญในการสร้างความได้เปรียบของประเทศเพื่อการแข่งขันและยืนหยัดในเวทีโลกภายใต้ระบบเศรษฐกิจและสังคมที่เป็นพลวัตประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกจึงให้ความสำคัญและทุ่มเทกับการพัฒนาการศึกษา เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของตนให้สามารถก้าวทันการเปลี่ยนแปลงของระบบเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ภูมิภาค และของโลก ควบคู่กับการธำรงรักษาอัตลักษณ์ของประเทศ ในส่วนของประเทศไทยได้ให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษา การพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของคนไทยให้มีทักษะ ความรู้ความสามารถ และสมรรถนะที่สอดคล้องกับความต้องการของตลาดงาน และการพัฒนาประเทศ ภายใต้แรงกดดันภายนอกจากกระแสโลกาภิวัตน์ และแรงกดดันภายในประเทศที่เป็นปัญหาวิกฤตที่ประเทศต้องเผชิญ เพื่อให้คนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดี สังคมไทยเป็นสังคมคุณธรรม จริยธรรม และประเทศสามารถก้าวข้ามกับดักประเทศที่มีรายได้ปานกลางไปสู่ประเทศที่พัฒนาแล้ว รองรับการเปลี่ยนแปลงของโลกทั้งในปัจจุบันและอนาคตโดยการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญและส่งผลกระทบต่อระบบการศึกษา ระบบเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทย (Office of the Education Council, 2017 p. 1)

การจัดการศึกษาของประเทศไทยตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ได้กำหนดให้มีการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสมดุลทั้งทางด้านพัฒนาการทางสมอง และพหุปัญญา ประกอบด้วยกลุ่มสาระการจัดการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระ วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่สำคัญอีกวิชาหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาด้านร่างกายและบุคลิกภาพ ดังนั้น จึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬาด้วย (Ministry of Education, 2008, p. 1) ดั่งที่วรศักดิ์ เพียรชอบ (Vorasak Phianchob, 2005, p. 248) ได้กล่าวถึงวิชาพลศึกษาไว้ว่า “วิชาพลศึกษาเป็นวิชาหนึ่งที่มีความสำคัญในการที่จะพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนที่สมบูรณ์ ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และได้มีการบรรจุไว้ในหลักสูตรของโรงเรียนทุกระดับชั้น และเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่ากิจกรรมพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ใช้ร่างกายเป็นสื่อในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ และมีผลต่อการพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญากิจกรรมพลศึกษามีส่วนในการตอบสนองความต้องการของเด็กในการเคลื่อนไหวรวมทั้งการประสานสัมพันธ์ของอวัยวะและการทรงตัวช่วยให้เด็กเกิดความมั่นใจในการเคลื่อนไหว ซึ่งจะส่งผลถึงบุคลิกภาพของเด็กอีกทั้งยังสามารถปลูกฝังความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้จักการให้อภัย มีคุณธรรม มีความเอื้อเฟื้อ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข อันจะนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองของสังคม คุณลักษณะเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในชั่วโมงพลศึกษาในโรงเรียน ซึ่งควรต้องเริ่มต้นในวัยเด็กก่อนช่วงชีวิตอื่น เพราะเด็กอยู่ในวัยที่สอนง่าย รับรู้ และเรียนรู้ได้เร็ว เด็กที่มีพื้นฐานที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพต่อไป” นอกจากนี้ทิศนา แขมมณี (Tissana Khammani, 2005, p. 7) ยังได้กล่าวถึงความสำคัญของพลศึกษาไว้ว่า “การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งก็หมายถึง การจัดกิจกรรมที่มีลักษณะหลากหลายเอื้ออำนวยให้ผู้เรียนได้เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความพร้อมในการเรียนรู้มีความกระฉับกระเฉง ตื่นตัว ไวต่อการรับรู้ข้อมูลข่าวสารและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น”

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากปัญหาปัจจุบันการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งหมายถึงโรงเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ ด้วยสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ (The Trang - Krabi Secondary Educational Service Area Office, 2020, p. 92) ยังประสบปัญหาต่าง ๆ อีกหลายด้าน จึงทำให้ส่งผลต่อการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

เนื่องจากปัญหาหลาย ๆ ด้านที่เกิดขึ้น เช่น งบประมาณการสนับสนุนจากภาครัฐ วัสดุอุปกรณ์ที่ยังไม่มีความทันสมัย อีกทั้งเจตคติของผู้บริหารและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดการดำเนินการด้านการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่ยังไม่เป็นการสนับสนุนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับข้ออธิบายของภิญโญ สาธร (Phinyo Sathorn, 1978, p. 337) ที่ว่าการที่จะทำให้การพลศึกษาในโรงเรียนได้เป็นไปตามเป้าประสงค์ดังกล่าวโรงเรียนต้องจัดให้มีสิ่งแวดล้อมอุปกรณ์เครื่องมือและจัดกิจกรรมหลายชนิดให้นักเรียนทุกคนได้พัฒนากล้ามเนื้อสุขภาพอนามัยและได้ใช้ช่วงเวลาว่างด้วยการพักผ่อนหย่อนใจที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจเป็นอย่างยิ่งที่จะทำการศึกษาถึงปัญหาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาและยกระดับมาตรฐานการเรียนการสอนของเขตพื้นที่ และภาพรวมของการจัดการศึกษาของประเทศไทยในอนาคตให้สูงยิ่งขึ้นไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่
2. เพื่อเปรียบเทียบปัญหาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ จำแนกตาม เพศ และประสบการณ์ในการสอน

สมมติฐานของการวิจัย

ปัญหาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ จำแนกตาม เพศ และประสบการณ์ในการสอน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบสอบถาม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ประกอบด้วย การกำหนดประชากรเป้าหมาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และการสรุปผลการวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นครูพลศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ จำนวนโรงเรียน 44 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 143 คน เพศชาย จำนวน 114 คน และเพศหญิงจำนวน 29 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดยการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 3 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 สถานะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม คำถามเป็นแบบสำรวจรายการ (check - list)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ ลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scales) 5 ระดับ ประกอบด้วย ระดับมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

2.1 ด้านจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษา

2.2 ด้านมาตรฐานการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา

2.3 ด้านการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา

2.4 ด้านสื่อ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกทางวิชาพลศึกษา

2.5 ด้านการวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษา

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปลายเปิดสำหรับเสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 จัดทำแบบสอบถามฉบับร่าง

ขั้นตอนที่ 3 นำแบบสอบถามฉบับร่างนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อแก้ไขปรับปรุง

ขั้นตอนที่ 4 นำแบบสอบถามฉบับร่างที่อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แก้ไขปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปหาคุณภาพ ประกอบด้วย การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และการหาค่าความเชื่อมั่น (reliability)

ขั้นตอนที่ 4.1 การหาค่าความเทียงตรงเชิงเนื้อหา

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยการนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน แล้วมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (Index of Item Objective Congruence : IOC) ตามวิธีการของ Rovinelli, & Hambleton (as cited in Boonchom Srisa - ard, 2011, p. 70) ซึ่งมีการกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ถ้าเห็นว่า สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ให้คะแนน +1

ถ้าเห็นว่า ไม่แน่ใจในวัตถุประสงค์ ให้คะแนน 0

ถ้าเห็นว่า ไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ให้คะแนน -1

และคำนวณค่า IOC จากสูตร

$$IOC = \frac{\Sigma R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้อง

R แทน ผลรวมความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ปรากฏว่าแบบสอบถามมีค่าดัชนีความสอดคล้องดังกล่าวทั้งฉบับ เท่ากับ 0.89

ขั้นตอนที่ 4.2 การหาค่าความเชื่อมั่น

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try - out) กับครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพัทลุง นครศรีธรรมราช จำนวน 30 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - coefficient) ของครอนบาช (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.97

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตกระบี่ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ เพื่อขอความอนุเคราะห์และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลตอบแบบสอบถามของผู้วิจัย

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยส่งแบบสอบถามพร้อมหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย ไปยังกลุ่มประชากรไปทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (เนื่องจากสถานการณ์โรคโควิด - 19 แพร่ระบาด) พร้อมทั้งขอความอนุเคราะห์ให้ผู้ตอบแบบสอบถามส่งแบบสอบถามคืน

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาจากการส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ของผู้ตอบแบบสอบถาม ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์เพื่อดำเนินการวิเคราะห์โดยใช้วิธีข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่องสภาพและปัญหาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่รวบรวมมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นตารางต่าง ๆ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ และประสบการณ์ในการสอน โดยหาค่าร้อยละ (percentage) นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย

2. วิเคราะห์ระดับปัญหาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาตรัง กระบี่ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยายโดยกำหนดเกณฑ์การวิเคราะห์ของบุญชม ศรีสะอาด และบุญส่ง นิลแก้ว (Boonchom Srisa - ard & Boonsong Nilkeaw, 2010, p. 22 - 25)

3. เปรียบเทียบปัญหาการจัดการเรียนรู้ของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ จำแนกตามเพศ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way ANOVA)

4. เปรียบเทียบปัญหาการจัดการเรียนรู้ของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ จำแนกตามประสบการณ์ในการสอน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way ANOVA)

5. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

5.1 หาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามโดยการหาดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of Item Objective Congruence: IOC)

5.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยวิธีการประมาณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 143)

รายการ	ครูพลศึกษา
	ร้อยละ
เพศ	
ชาย	79.7
หญิง	20.3
ประสบการณ์ในการสอน	
น้อยกว่า 10 ปี	43.4
ระหว่าง 11-20 ปี	40.6
ตั้งแต่ 21 ปีขึ้นไป	16.0

จากตารางที่ 1 พบว่า ครูพลศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ จำนวน 143 คน เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 79.7 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 20.3 และครูส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการสอน น้อยกว่า 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 43.4 ระหว่าง 11 - 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.6 และตั้งแต่ 21 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 16.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานปัญหาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ ในภาพรวมและรายด้าน

ปัญหาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา	μ	σ	แปลผล
1. ด้านจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษา	2.83	1.10	ปานกลาง
2. ด้านมาตรฐานการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา	2.83	1.20	ปานกลาง
3. ด้านการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา	2.73	1.19	ปานกลาง
4. ด้านสื่อ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.25	0.99	ปานกลาง
5. ด้านการวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษา	2.69	1.16	ปานกลาง
รวม	2.87	1.13	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่า ปัญหาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบปัญหาการจัดการเรียนรู้ของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ จำแนกตามเพศ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	.057	1	.057	.059	.808
ภายในกลุ่ม	136.314	141	.967		
รวม	136.371	142			

จากตารางที่ 3 พบว่า ปัญหาการจัดการเรียนรู้ของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ จำแนกตามเพศ ทั้งในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบปัญหาการจัดการเรียนรู้ของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ จำแนกในภาพรวม จำแนกตามประสบการณ์ในการสอน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	.783	2	.392	.404	.668
ภายในกลุ่ม	135.588	140	.968		
รวม	136.371	142			

จากตารางที่ 4 พบว่า ปัญหาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ จำแนกตามประสบการณ์ในการสอน ทั้งในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

อภิปรายผลการวิจัย

จากสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ว่า ปัญหาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ จำแนกตามเพศ และประสบการณ์ในการสอน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการจัดการเรียนรู้ของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ จำแนกตามเพศ และประสบการณ์ในการสอน ปัญหาโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานในการวิจัย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเพศและประสบการณ์ในการสอนไม่ส่งผลต่อปัญหาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ อาทิตยา อำมาตย์ (Athitaya Ammat 2009, p. 6 - 83) ที่ได้อธิบายว่า เมื่อพูดถึงการจัดการเรียนการสอน ครูพลศึกษาจะมีความเข้าใจสภาพปัญหาและขั้นตอนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตรงกัน ถึงแม้ว่าจะมาจากประสบการณ์การทำงาน และโรงเรียนที่มีขนาดต่างกัน ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มีผลทำให้ครูผู้สอนพลศึกษามีความรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในและนอกโรงเรียนด้วยวิธีที่คล้ายคลึงกัน นอกจากนี้สมาน มาศโอสถ (Saman Mas - Osot, 2008) ยังได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ครูพลศึกษาไม่ว่าจะสอนอยู่ในระดับชั้นใด จะมีความเข้าใจและรับรู้จุดมุ่งหมาย กระบวนการสอน ตลอดจนสภาพและปัญหาการเรียนการสอนที่เหมือนและใกล้เคียงกัน ดังนั้นจึงมีปัญหาและวิธีการจัดการกับปัญหาโดยรวมไม่แตกต่างกัน

บทสรุป

จากผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า ปัญหาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ ในภาพรวมมีอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า ส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 79.7 และเพศหญิง จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 20.3 และครูส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการสอน น้อยกว่า 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 43.4 ระหว่าง 11-20 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.6 และตั้งแต่ 21 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 16.0

2. ปัญหาการจัดการเรียนรู้ของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ เมื่อพิจารณาในภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง

3. เปรียบเทียบปัญหาการจัดการเรียนรู้ของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน สรุปได้ดังนี้

3.1 ปัญหาการจัดการเรียนรู้ของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ จำแนกตามเพศ ทั้งในภาพรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

3.2 ปัญหาการจัดการเรียนรู้ของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ จำแนกตามประสบการณ์ในการสอน ทั้งในภาพรวมและราย ด้านไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบุคลากรทางการศึกษา ซึ่งประกอบไปด้วยหลายหน่วยงานจะต้องมีการนัดหมาย และกำหนดวันเวลาในการส่งแบบสอบถามคืนอย่างชัดเจน

2. ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มประชากรที่มีงานประจำ จะต้องดำเนินการตั้งแต่เนิ่น ๆ และให้เวลาในการตอบแบบสอบถามพอสมควร ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและสมบูรณ์

ข้อเสนอแนะสำหรับวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบปัญหาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของครูพลศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาระหว่างโรงเรียน หรือเขตพื้นการศึกษา

2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของครูพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษา จำแนกตามเพศ และประสบการณ์ในการสอน

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความช่วยเหลือ และให้คำปรึกษาอย่างดียิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ก้องเกียรติ เชยชม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก รองศาสตราจารย์ ดร.รายาศิต เต็งกูสุลัยมาน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ได้ถ่ายทอดความรู้ แนวคิด วิธีการ คำแนะนำ ด้วยความเอาใจใส่และติดตามการทำวิทยานิพนธ์อย่างใกล้ชิด ขอขอบคุณอาจารย์ ดร.ภานุ ศรีวิสุทธิ์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร.เกษม พันธุสะ จากมหาวิทยาลัยทักษิณ ผู้ทรงคุณวุฒิและกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้คำแนะนำในการทำวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณนายธัชชเวชว์ จันทร์สุขศรี ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วงศ์พัทธ์ ชูดำ รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง และนายยุทธชัย แก้วสารทอง ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาโรงเรียนวิเชียรมาตุ ผู้ทรงคุณวุฒิที่อนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิจัย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

References

Athitaya Ammat. (2009). *Conditions of physical education management and development of basic education schools in Nonthaburi Educational Service Area 1* (Master's thesis), Dhurakij Pundit University.

Boonchom Srisa-ard. (2011). *Introduction to Research* (9th ed.). Bangkok: Suweeriyasan.

Boonchom Srisa-ard, & Boonsong Nilkeaw. (2010). Population reference to use a standardized tool to estimate values with a sample. *Journal of Educational Measurement Srinakharinwirot University Mahasarakham, 3*(1), 22 – 25.

Ministry of Education. (2008). *Basic Education Courses 2008*. Bangkok: Agricultural Cooperative Society of Thailand Co., Ltd.

Office of the Education Council. (2017). *National Education Plan 2017 - 2036*. Bangkok: Prik Wahn Graphic.

Phinyo Sathorn. (1978). *Educational Principles*. Bangkok: Supha.

Saman Mas Osot. (2008). *Conditions and problems of physical education teaching in kindergarten level of teachers in schools in Krabi educational area, academic year 2008* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.

The Trang - Krabi Secondary Educational Service Area Office. (2020). *Performance report Secondary Educational Service Area Office Trang - Krabi for fiscal year 2020*. Retrieved from https://drive.google.com/file/d/17w6RCeGiivoHoeelHNwRe0cIhGp7j2lc/view

Tissana Khammani. (2012). *Science of Teaching Pedagogy* (14th ed.). Bangkok: Chulalongkorn University.

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

Vorasak Phianchob. (2005). *Principles of Teaching Physical Education*. Bangkok: Odeon Store.

Received: December, 30, 2021
Revised: January, 24, 2021
Accepted: January, 27, 2021

การพัฒนาทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษา โดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐาน

บุญโต ศรีจันทร์ สุธนะ ติงศภัทิย์ และบัญชา ชลาภิรมย์
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการพัฒนาทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐานโดย 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 40 คน ได้จากการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐาน จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา โดยใช้การเรียนรู้สมองเป็นฐาน จำนวน 8 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.88 ถึง 0.92 และแบบวัดทักษะกีฬาฟุตบอล และความคิดสร้างสรรค์ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.86 และ 1.00 ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอล และความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอล และความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปผลการวิจัยได้ว่า การพัฒนาทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษา โดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐาน สูงกว่าการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

คำสำคัญ: ทักษะกีฬาฟุตบอล; ความคิดสร้างสรรค์; การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐาน

Corresponding Author: ผศ.ดร.สุธะนะ ติงศภัทิย์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Email: suthana.t@chula.ac.th

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

DEVELOPMENT OF FOOTBALL SKILL AND CREATIVITY OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS USING BRAIN - BASED LEARNING

Boonto Srichan, Suthana Tingsabhat, and Bancha Chalapirom
Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

The research was a study on the development of football skill and creativity of primary school students using brain - based learning, 1) with the purpose to compare the mean scores of football skills and creativity before and after experiments of the experimental group, and 2) compare the mean scores of football skills and post - experiment creativity of the experimental group and control group. The subjects were 40 sixth grade students, divided equally into 20 students for the experimental group who were assigned to study the physical education subject using brain - based learning and 20 students of the control group who were assigned to study with the conventional teaching method. The research instruments were comprised of 8 physical education lesson plans under the using brain - based learning with IOC 0.88 – 0.92 and the development of football skill and creativity test with IOC 0.86 and 1.00. The data were analyzed by mean, standard deviation and t - test. The research findings were as follows: 1) The mean scores of the development of football skill and creativity of the experimental group after learning were significantly higher than that before learning at .05 level, 2) The mean scores of the development of football skill and creativity of the experimental group after experiment were significantly higher than that of the control group at .05 level. Conclusion: The development of football skill and creativity of primary school students using brain - based learning was higher than health education learning management with the conventional teaching method.

Keyword: Football Skill; Creativity; Brain-Based learning

Corresponding Author: Asst.Prof. Suthana Tingsabhat, Ph.D., Faculty of Education, Chulalongkorn University
Email: suthana.t@chula.ac.th

บทนำ

กีฬาฟุตบอลเป็นเกมกีฬาที่ยิ่งใหญ่เป็นที่นิยมทั้งผู้เล่นและผู้ชม จะเห็นได้ว่าบนพื้นโลกนี้มีการแข่งขันฟุตบอลทุกวัน เป็นกีฬาที่ทำให้ผู้เล่นมีสังคมกว้างขวาง มีโอกาสได้พบปะผู้คนมากมายและยังสามารถทำให้ผู้เล่นได้รับเกียรติยศ ชื่อเสียง มีทางเดินในชีวิตที่มากขึ้น สำหรับผู้เล่นที่มีทักษะฟุตบอลที่ดีย่อมมีโอกาสได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนของชาติ โรงเรียน สถาบัน สโมสร เพื่อเข้าร่วมแข่งขันกับชาติอื่นหรือทีมอื่น ๆ (Uthai Sanguanpong, 2007) สอดคล้องกับ Wade (1963) ได้กล่าวว่า ทักษะเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเล่นฟุตบอลอย่างยิ่ง เพราะหากทักษะไม่ดีก็จะมีผลกระทบกระเทือนต่อหลักการอื่น ๆ ทั้งในเรื่องกลวิธีการเล่นเทคนิคในการเล่นและระบบทีม (Team Combination) ทำให้ไม่สามารถใช้ประโยชน์ได้เต็มประสิทธิภาพ ในส่วนของกระบวนการเรียนการสอนกีฬาฟุตบอลในโรงเรียน มักจะเกิดปัญหาในด้านการฝึกทักษะ สอดคล้องกับ ภานุมาศ หอมกลิ่น (Panumad Homglin, 2016) ได้กล่าวว่า มีจำนวนนักเรียนที่เรียนวิชาฟุตบอล ได้ประสบปัญหาขาดทักษะพื้นฐานการเล่นฟุตบอลที่ถูกต้อง นักเรียนมีการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ยังขาดทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอล ซึ่งทักษะในการเล่นฟุตบอลมีมากมายหลายทักษะ แต่ละทักษะมีความสำคัญอย่างมาก ซึ่งครูผู้สอนส่วนใหญ่ยังยึดติดอยู่กับรูปแบบการฝึกแบบเดิม ๆ หรือจากประสบการณ์เดิมที่ตนเองเคยได้รับการฝึกในสมัยตนเองเป็นนักเรียนหรือนักกีฬา (Charoen Krabuanrat, 2016) ทำให้แบบฝึกเดิมที่มีอยู่ไม่น่าสนใจ ผู้เรียนขาดความกระตือรือร้น ขาดความมุ่งมั่นตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการฝึก ซึ่งทักษะในการเล่นฟุตบอลมีมากมายหลายทักษะ และแต่ละทักษะมีความสำคัญอย่างมาก จึงทำให้ครูผู้สอนต้องหากิจกรรมหรือวิธีการจัดการเรียนการสอนที่สามารถพัฒนาผู้เรียนได้อย่างเหมาะสมและรอบด้านให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกในปัจจุบันในยุคศตวรรษที่ 21

การสอนพลศึกษานั้นครูส่วนใหญ่ยังนิยมใช้วิธีการสอนแบบเดิม ๆ คือ การสอนโดยตรงหรือแบบคอมมาน (Direct or Command Teaching Style) ประกอบด้วย การอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ แม้ว่าจะมีครูพลศึกษาจำนวนหนึ่งเปลี่ยนแปลงการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 จึงใช้วิธีการสอนที่นำมาจัดการเรียนรู้อย่างหลากหลาย เช่น 1) การสอนแบบแก้ปัญหา (Problem - based) 2) แบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer Teaching) 3) แบบสืบสวน ค้นคว้า (Inquiry) และ 4) แบบเล่นเกม (Games - based) เป็นต้น แต่วิธีสอนดังกล่าวก็ยังไม่เป็นที่นิยมเท่าที่ควร จึงทำให้ครูพลศึกษาส่วนใหญ่ยังคงใช้วิธีสอนแบบโดยตรง เพราะมีความชำนาญและคุ้นเคย (Rink, 2006) สอดคล้องกับ Boyce (1992) ที่กล่าวว่า การสอนแบบโดยตรงอาจส่งผลดี แต่นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ชอบบรรยากาศในการเรียนการสอน เพราะเวลาส่วนใหญ่ใช้ไปกับการฝึกกิจกรรมตามแบบฝึกที่ครูกำหนดให้

แนวคิดเพื่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางเนื่องด้วยเป็นกรอบแนวคิดที่เน้นผลลัพธ์ที่เกิดกับผู้เรียน (Student Outcomes) ทั้งในด้านความรู้สาระวิชาหลัก (Core Subjects) และทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ที่จะช่วยผู้เรียนได้เตรียมความพร้อมในหลากหลายด้าน รวมทั้งระบบสนับสนุนการเรียนรู้ ได้แก่ มาตรฐานและการประเมิน หลักสูตรและการเรียนการสอน การพัฒนาครูสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเรียนในศตวรรษที่ 21 วิจารณ์ พานิช (Vicharn Phanich, 2012) ได้กล่าวว่า ทักษะของคนในศตวรรษที่ 21 ที่ทุกคนจะต้องเรียนรู้ตลอดชีวิต คือ 3RX7C หนึ่งในนั้น คือ ทักษะด้านการสร้างสรรค์ ซึ่งความคิดสร้างสรรค์ยังเป็นจุดมุ่งหมายด้านพุทธิพิสัย เป็นขั้นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในสมอง เป็นกระบวนการเรียนรู้ทางสติปัญญาในลำดับขั้นที่ 6 ตามทฤษฎีการเรียนรู้ของ Bloom มีความสำคัญและมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อมนุษย์ทุกคนที่อยู่ในสังคม ปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทั้งยังเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า นักการศึกษาได้อธิบายว่า ธรรมชาติของความคิดสร้างสรรค์สามารถพัฒนาได้ในโรงเรียน (National Advisory Committee on Creative and Cultural Education, 1999)

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

การเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (Brain - Based Learning: BBL) เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับธรรมชาติการทำงานของสมอง โดยการนำความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการและกระบวนการทำงานสมองมาใช้ในออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้สมองซีกซ้ายและซีกขวาได้รับการกระตุ้นเกิดการเรียนรู้อย่างสมดุล และสร้างบรรยากาศในชั้นเรียนให้น่าสนใจ เกิดการตื่นตัวแบบผ่อนคลายเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียน และส่งเสริมพัฒนาการทางสมองของนักเรียนให้สอดคล้องกับช่วงวัยเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อนักเรียน (Chanathip Pornkul, 2011) สอดคล้องกับกระทรวงศึกษาธิการ (Ministry of Education, 2017) ที่กล่าวว่า การส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์สามารถทำได้ทั้งทางตรงโดยการสอนและการฝึกอบรมที่เน้นกระบวนการการกระตุ้นสมองและทางอ้อมที่สามารถทำได้ด้วยการสร้างบรรยากาศหรือสภาพแวดล้อมที่จะส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดอิสระทางความคิดและการเรียนรู้ จากงานวิจัยของ อดิพันธุ์ ประสิทธิ์ (Adiphan Prasit, 2016) ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐาน จะทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติจริงโดยนำหลักการของการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานในการจัดกิจกรรมพลศึกษา เพื่อให้มีพัฒนาการครบ 5 ด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และทักษะพร้อม ๆ กัน ด้วยการปฏิบัติจริง เช่น ในขณะที่ผู้เรียนเล่นกีฬาจะทำให้นักเรียนมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ได้แก่ 1) มีร่างกายแข็งแรง 2) ผู้เรียนจะมีการเรียนรู้ทักษะเพิ่มขึ้น 3) มีการเรียนรู้และเข้าใจในวิธีการเล่นเพิ่มขึ้น 4) เห็นความสำคัญและปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับ ทำให้ผู้เรียนมีระเบียบวินัยในการเล่นกีฬาดีขึ้น 5) ผู้เรียนจะมีความสนุกสนาน ทำให้เกิดความสนใจ เห็นคุณค่าของการกีฬา และจากงานวิจัยของ จิรารัตน์ บุญสงค์ (Jirarat Boonsong, 2016) ผู้เรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานยังมีความคิดสร้างสรรค์ที่สูงขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาการพัฒนาทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐานเพื่อให้ผู้เรียนก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกในศตวรรษที่ 21

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

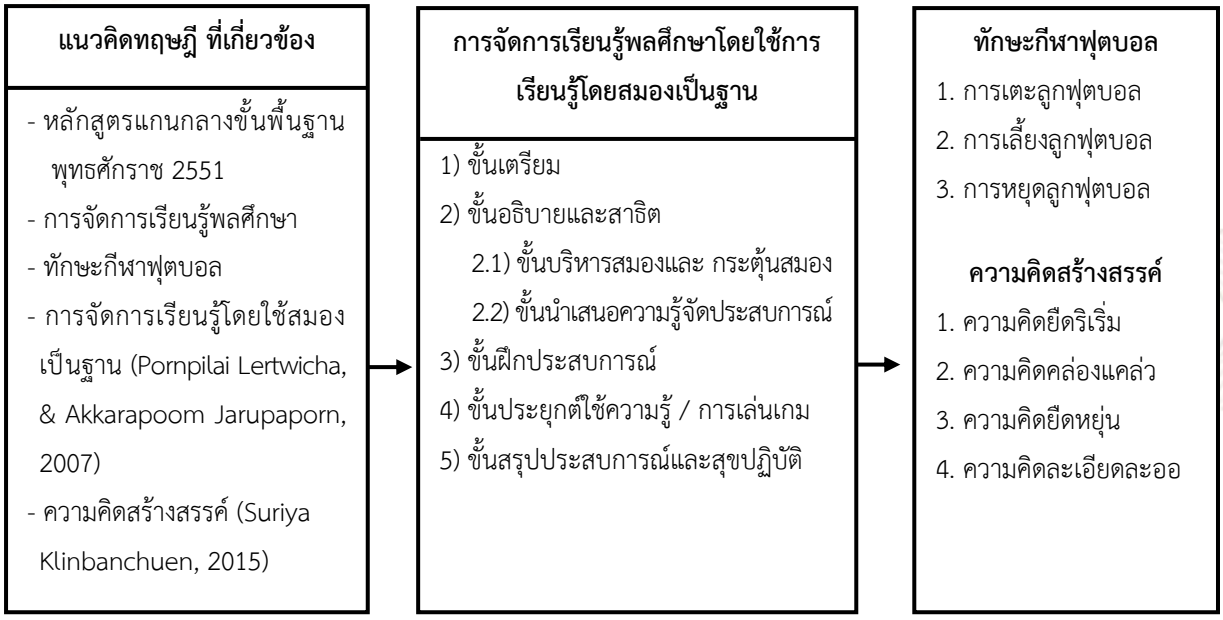
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐาน สูงกว่าก่อนการทดลอง

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐาน สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาแบบปกติ

กรอบความคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการดำเนินวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีการศึกษา 2563 ภาคเรียนที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) จังหวัดสิงห์บุรี ที่ได้มาจากสุ่มแบบเจาะจง จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติจำนวน 20 คน

เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้สมองเป็นฐาน จำนวน 8 แผน ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมการสอนโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน นำผลการพิจารณามาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Congruence: IOC) พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.88 - 0.90

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดทักษะกีฬาฟุตบอลโดยวัด 3 ทักษะ คือ 1) ทักษะการเตะลูกฟุตบอล 2) ทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล 3) ทักษะการหยุดลูกฟุตบอล มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.86 ค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน มีผลคะแนนทักษะประเมินจากผู้วิจัยในทักษะการเตะลูกฟุตบอล การเลี้ยงลูกฟุตบอล และการหยุดลูกฟุตบอล เท่ากับ 0.81, 0.92, และ 0.84 ตามลำดับ ซึ่งหมายถึง มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับสูงอย่างมีนัยสำคำทางสถิติที่ระดับ .05 และแบบวัดความคิดสร้างสรรค์เป็นแบบวัดความคิดสร้างสรรค์โดยอาศัยการปฏิบัติและการเคลื่อนไหว ประกอบไปด้วย 4 กิจกรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องแบบวัดทักษะกีฬาฟุตบอลและแบบวัดความคิดสร้างสรรค์ เท่ากับ 1.00 ตามลำดับ ค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน มีผลคะแนนประเมินความคิด

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

สร้างสรรค์จากผู้วิจัยตามรายละเอียด ประกอบไปด้วย ความคิดริเริ่ม ความคิดคล่องแคล่ว ความคิดยืดหยุ่น ความคิดละเอียดลออ เท่ากับ 0.88, 0.92, 0.86 และ 0.83 ตามลำดับ ซึ่งหมายถึง ผลคะแนนความคิดสร้างสรรค์ มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขั้นตอนการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 แนวคิดการจัดการเรียนรู้พลศึกษา แนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน ทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์

2. ทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองในสัปดาห์แรกก่อนทำการทดลอง (Pre - test)

3. นำผลการทดสอบก่อนการทดลองของทั้ง 2 กลุ่มมาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่าที (t - test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอล และความคิดสร้างสรรค์แตกต่างกันหรือไม่ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมพบว่า ไม่ความแตกต่างกัน

4. ดำเนินการทดลอง ด้วยแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐาน จำนวน 8 แผน กับกลุ่มทดลอง สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน รวม 8 สัปดาห์ และจัดการเรียนรู้ด้วยแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบปกติกับนักเรียนกลุ่มควบคุมจำนวน 8 แผน แผนละ 1 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน รวม 8 สัปดาห์

5. ทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (Post - test) โดยใช้แบบวัดทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์ฉบับเดียวกับที่ใช้วัดก่อนเรียน

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์ ก่อนและหลังการทดลองโดยการทดสอบค่าที (Paired Sample t - test) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์ ก่อนและหลังการทดลองโดยการทดสอบค่าที (Independent Sample t - test)

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนการทดลอง n=20		หลังการทดลอง n=20		t	p
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ทักษะกีฬาฟุตบอล	23.35	2.43	25.90	2.47	22.34	0.00*
ความคิดสร้างสรรค์	34.95	1.84	37.40	1.90	13.27	0.00*

*$p < .05$

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอล เท่ากับ 23.35 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.43 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอล เท่ากับ 25.90 คะแนน

และก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดสร้างสรรค์ เท่ากับ 34.95 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.43 คะแนน ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลอง เท่ากับ 37.40 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.90 คะแนน

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนการทดลอง n=20		หลังการทดลอง n=20		t	p
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ทักษะกีฬาฟุตบอล	23.50	2.31	23.70	2.49	1.71	0.052
ความคิดสร้างสรรค์	34.80	1.50	34.85	1.60	0.30	0.37

*$p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอล เท่ากับ 23.50 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.49 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอล เท่ากับ 23.70 คะแนน

และก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดสร้างสรรค์ เท่ากับ 34.80 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.50 คะแนน ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลอง เท่ากับ 34.85 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.60 คะแนน

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง n=20		กลุ่มควบคุม n=20		t	p
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ทักษะกีฬาฟุตบอล	25.90	2.47	23.70	2.49	2.80	0.04*
ความคิดสร้างสรรค์	37.40	1.90	34.85	1.60	4.59	0.00*

*$p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอล เท่ากับ 25.90 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.47 คะแนน กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอล เท่ากับ 23.70 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.49 คะแนน

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

และกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดสร้างสรรค์ เท่ากับ 37.40 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.90 คะแนน กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดสร้างสรรค์ เท่ากับ 34.85 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.60 คะแนน

สรุปผลการวิจัย

จากงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษา โดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐาน สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐาน สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลเท่ากับ 23.35 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.43 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลเท่ากับ 25.90 คะแนน และก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดสร้างสรรค์เท่ากับ 34.95 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.43 คะแนน ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองเท่ากับ 37.40 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.90 คะแนน

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐาน สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอล เท่ากับ 25.90 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.47 คะแนน กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอล เท่ากับ 23.70 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.49 คะแนน และกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดสร้างสรรค์ เท่ากับ 37.40 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.90 คะแนน กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดสร้างสรรค์เท่ากับ 34.85 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.60 คะแนน

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถนำมาอภิปรายได้ ดังประเด็นต่อไปนี้

1. ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐาน ผลปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐาน ของนักเรียนประถมศึกษา ปีที่ 6 หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐานมีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน โดยในแต่ละขั้นตอนเป็นการจัดการเรียนรู้โดยนำหลักการของการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ซึ่งสามารถส่งผลให้คะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลหลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนเรียนได้นั้น อาจเป็นเพราะว่า การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐานต้องเปิดโอกาศให้ผู้เรียนได้มีโอกาสที่จะเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา ผ่านกิจกรรมที่จะช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนมีความกระตือลือล้นในการปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นไปตามหลักการของการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน พรพิไล เลิศวิชา และอัครภูมิ จารุภากร (Pornpilai Lertwicha, & Akkarapoom Jarupaporn, 2007) ได้กล่าวถึง หลักการของการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานว่า สมองเรียนรู้ได้ดีเมื่อผ่านการปฏิบัติ การเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 รับรู้ข้อมูลในรูปของภาพเสียง สัมผัสด้วยประสบการณ์และเหตุการณ์ต่าง ๆ ช่วยส่งเสริมการเชื่อมโยงของเซลล์สมองหลายเท่า และการได้ลงมือปฏิบัติทำให้วงจรความจำและการรับรู้ข้อมูลในด้านต่าง ๆ มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน

และก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่เร็วขึ้นและสมองเรียนรู้ได้ดีเมื่อฝึกทักษะ เพราะการได้ลงมือทำเอง หรือการฝึกฝนบ่อย ๆ เป็นการทำให้ผู้เรียนสามารถจดจำและเกิดความชำนาญมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ อดิพันธุ์ ประสิทธิ์ (Adiphan Prasit, 2016) ที่ได้ทำการศึกษาการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้สมองเป็นฐานเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่า การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้สมองเป็นฐาน กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในด้านทักษะกีฬาวอลเลย์บอลหลังเรียนแตกต่างกับก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสิติที่ระดับ .05 และการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมอง เป็นฐาน สามารถส่งผลให้คะแนนความคิดสร้างสรรค์หลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนเรียนได้นั้น อาจเป็นเพราะว่า การจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน ได้มุ่งเน้นให้นักเรียนได้กระตุ้นความคิดของตนเอง เช่น การออกแบบการเคลื่อนไหวของตัวเองในขณะอบอุ่นร่างกาย หรือการฝึกทักษะ อีกทั้งครูผู้สอนยังสร้างบรรยากาศที่ดีและได้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงออกทางความคิดด้วยการกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสงสัย Caine, & Caine (1990) ได้กล่าวว่า สมองจะเรียนรู้มากขึ้นจากการท้าทายและการไม่ข่มขู่ บรรยากาศในชั้นเรียนจึงควรจะเป็น การท้าทายแต่ไม่ควรข่มขู่ผู้เรียนการที่นักเรียนได้แสดงออกทางความคิดและเคลื่อนไหวอย่างอิสระ มีการยอมรับคุณค่าและความสามารถของบุคคลและตื่นตัว ย่อมเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการจัดการเรียนรู้ ครูผู้สอนต้องคำนึงถึงสมองมีการเชื่อมโยงกับอารมณ์ ซึ่งอารมณ์นั้นมีผลต่อการเรียนรู้ อารมณ์เป็นสิ่งสำคัญต่อการเรียนรู้เราไม่สามารถแยกอารมณ์ออกจากความรู้ความเข้าใจได้และอารมณ์เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ความคิดสร้างสรรค์การเรียนรู้ได้รับอิทธิพลจากอารมณ์ ความรู้สึกและทัศนคติ ดังนั้น ในการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ครูผู้สอนควรสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ให้กับนักเรียนได้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่ดึงเครียด มีความเพลิดเพลิน ท้าทาย สนุกสนานเหมือนกับการเล่น ทำให้นักเรียนตื่นตัว ไม่รู้สึกเป็นกังวลและกดดัน จึงทำให้การจัดการเรียนรู้ประสบความสำเร็จ ด้วยเหตุนี้คะแนนความคิดสร้างสรรค์หลังการจัดการเรียนรู้จึงสูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิรารัตน์ บุญส่งค์ (Jirarat Boonsong, 2016) ได้ทำการศึกษา ผลของการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์ที่สูงขึ้น

2. ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐาน สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาแบบปกติ ผลปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐาน ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐานสามารถส่งผลให้คะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์หลังการจัดการเรียนรู้ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมได้นั้น อาจเป็นเพราะว่า การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยการใช้สมองเป็นฐาน ได้พัฒนาให้มีความแตกต่างจากการจัดการเรียนการสอนแบบปกติ โดยการสอนแบบปกติครูส่วนใหญ่จะเน้นให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติตามคำสั่ง ซึ่งส่งผลให้นักเรียนไม่สนุกสนานในกิจกรรมที่เน้นฝึกการปฏิบัติมากเกินไป จึงส่งผลต่อคะแนนทักษะ สอดคล้องกับ Boyce (1992) ที่กล่าวว่า นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ชอบบรรยากาศในการเรียนการสอน เพราะเวลาส่วนใหญ่ใช้ไปกับการฝึกกิจกรรมตามแบบฝึกที่ครูกำหนดให้ ซึ่งอาจทำให้ขาดความสนุกสนานส่งผลต่อเจตคติและทักษะต่าง ๆ ได้ การเรียนรู้พลศึกษาโดยสมองเป็นฐานสามารถสร้างบรรยากาศให้นักเรียนมีความสนใจเรียนมากขึ้น มีเจตคติดีต่อกีฬาฟุตอบอลจึงทำให้คะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลสูงขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Chao (2016) ได้ทำการศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานในการเรียนพลศึกษาของนักเรียนเกรด 8 ผลการทดลองพบว่า นักเรียนได้รับการจัดการเรียนรู้

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

พลศึกษาโดยใช้สมองเป็นฐาน มีแรงจูงใจในการเรียนวิชาพลศึกษาเพิ่มขึ้นอีกด้วย ซึ่งการที่ผู้เรียนมีแรงจูงใจในการเรียนวิชาพลศึกษาเพิ่มขึ้นจะส่งผลต่อคะแนนทักษะกีฬา และคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มทดลองสูงขึ้นนั้นมาจากการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐานที่มีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลหลากหลายกิจกรรมและทบทวน ฝึกซ้ำอยู่บ่อยครั้ง สอดคล้องกับ พรพิไล เลิศวิชา และอัครภูมิ จารุภากร (Pornpilai Lertwicha, & Akkarapoom Jarupaporn, 2007) ได้กล่าวถึง หลักการของการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานว่า สมองเรียนรู้ได้ดีเมื่อท่องจำ – ทำซ้ำ - ฝึกทักษะ การได้ลงมือทำเอง หรือการฝึกฝนบ่อย ๆ เป็นการให้ผู้เรียนหรือสิ่งที่ตัวเองทำ ซึ่งสิ่งที่ปรากฏนั้นเป็นข้อมูลย้อนกลับไปยังสมองทำให้เสริมสร้างเซลล์ในสมองที่มีอยู่ก่อนหน้านี้ แบบมีเสถียรภาพมากขึ้นจนสามารถจดจำและเกิดความชำนาญ กิจกรรมที่ต้องใช้การฝึกทักษะประเภทนี้ คือ การเล่นกีฬา สอดคล้องกับ ชิตินทรีย์ บุญมา (Chitinsee Bunma, 2009) ได้ทำการศึกษารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้หลักการเรียนรู้ของสมองเป็นฐานเพื่อ พัฒนาการเรียนรู้และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 พบว่า กลุ่มทดลอง มีการพัฒนาการเรียนรู้และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะดีกว่ากลุ่มควบคุม ในส่วนของคะแนนความคิดสร้างสรรค์โดยอาศัยการปฏิบัติและการเคลื่อนไหว หลังการจัดการเรียนรู้ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม เป็นเพราะกิจกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐานเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการคิด อีกทั้งการเคลื่อนไหวหรือการปฏิบัติกิจกรรมกีฬา สามารถส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ได้ กระทรวงศึกษาธิการ (Ministry of Education, 2017) ได้กล่าวว่า การส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์สามารถทำได้ทั้งทางตรงโดยการสอนและการฝึกอบรมที่เน้นกระบวนการการกระตุ้นสมองและทางอ้อมที่สามารถทำได้ด้วยการสร้างบรรยากาศหรือสภาพแวดล้อมที่จะส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดอิสระ ทางความคิดและการเรียนรู้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ส่งศรี พุทธเกิด (Songsri Buddhakerd, 2018) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเล่นในสนามเด็กเล่น BBL ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและความฉลาดทางการเคลื่อนไหวในนักเรียนระดับประถมศึกษาพบว่า หลังการทดลองความฉลาดทางการเคลื่อนไหวดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และกิจกรรมพลศึกษาหรือการเล่นกีฬา เป็นกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปาลิตา ตัณมณี (Palita Tanmanee, 2010) ได้ทำการทดลองผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะตามแนวคิดของทอร์แรนซ์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อชิร กลิ่นอำภา (Achira Klinampa, 2016) ได้ทำการทดลองผลของโปรแกรมฝึกฟันดาบไทยตามแนวคิดของกิลฟอร์ดที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาพบว่า โปรแกรมฝึกกีฬาดาบไทยสามารถพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ได้ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐานสามารถส่งผลให้คะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์หลังการจัดการเรียนรู้ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า สามารถพัฒนาทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐานได้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยการใช้สมองเป็นฐาน ครูผู้สอนควรมีสื่อการสอน อุปกรณ์ สถานที่ ที่พร้อมสำหรับการจัดกิจกรรมเช่น คลิปวีดีโอ คอมพิวเตอร์ จอทีวี สนามกีฬา เป็นต้น เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเกิดการเรียนรู้ได้อย่างหลากหลายและส่งผลต่อการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น

2. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีหลายขั้นตอน และในบางครั้งอาจมีบางกิจกรรมที่ใช้เวลามาก ครูผู้สอนจะต้องคำนึงถึงระยะเวลาในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมใน 1 คาบ โดยจะต้องจัดกิจกรรมให้ครบถ้วนตามแผนที่ได้กำหนดไว้

3. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครูผู้สอนควรคำนึงถึงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสในปัจจุบัน (โควิด - 19) ที่อาจส่งผลต่อการดำเนินการตามขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ ซึ่งบางกิจกรรมจะต้องคำนึงถึงการเว้นระยะห่างทางสังคมด้วย รวมไปถึงพลศึกษาเป็นกิจกรรมกลางแจ้งที่เจอกับอากาศค่อนข้างร้อน ควรหาพื้นที่ที่เหมาะสมให้กับผู้เรียน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณะครูโรงเรียนอนุบาลอินทร์บุรีที่กรุณาให้การสนับสนุน ให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะการวิจัย ให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

Reference

Achira Klinampa. (2016). *Effects of thai sword training program based on Guilford's concept upon creative thinking of higher education students* (Master's thesis). Retrieved from http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/55430

Adiphan Prasit. (2016). Development of a brain - based physical education learning management model for develop academic achievement of middle school students. *Academic Journal of Institute of Physical Education*, *9*(2). Retrieved from http://164.115.27.97/digital/files/original/cdbcfb5934f325befd182434f644c856.pdf

Boyce, B. A. (1992). The effects of three styles of teaching on university students' motor performance. *Journal of Teaching in physical Education, 11*, 389 - 401.

Caine, G., & Caine, R. N. (1990). Understanding a brain - based approach to learning and teaching. *Educational Leadership, 48*(2), 66 – 70.

Chanathip Pornkul. (2011). *Teaching Theory Thinking Process and Applying* (7th ed.). Bangkok: Srinakharinwirot University.

Chao, Y. C. (2016). The effects of brain - based learning on students' knowledge structure problem-solving capability and learning motivation in physical education teaching. *Bulletin of Educational Research, 62*(4), 41 - 84 Retrieved from https://search.proquest.com/docview/1872580739?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true

Charoen Krabuanrat. (2016). *Techniques for Speed Training*. Bangkok: Thaimit Printing.

Chitinthree Boonma. (2009). *A physical education instructional model based on brain - based learning approach to enhance learning development and skill - related physical fitness of first grade students* (Doctoral dissertation), Retrieved from http://cuir.car.chula. ac.th/handle/123456789/15992

Jirarat Boonsong. (2016). *Brain - based learning management on academic achievement and creativity of Mathayomsuksa 2 students* (Master's thesis), Prince of Songkla University Retrieved from http://kb.psu.ac.th/psukb/handle/2016/11077

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

Ministry of Education. (2017). *Early Childhood Education Program 2017*, Bangkok: Office of Academic and Educational Standards.

National Advisory Committee on Creative and Cultural Education. (1999). *All our futures: creativity, cultural education*. London: Department for Education and Employment.

Palita Tanmanee. (2010). *The effects of physical education learning management using rhythmic activities based on theory of torrance on creative thinking of fourth grade students* (Master's thesis), Retrieved from http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/63953

Panumad Homglin. (2016). *Developing basic skills of playing soccer on a set of learning activities that focus on practical skills pratomsuksa 6* (Master's thesis), Retrieved from https://opac.rmu.ac.th/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=120424

Pornpilai Lertwicha, & Akkarapoom Jarupaporn. (2007). *Designing a Learning Process using the Brain*. Bangkok: Institute of Learning Sciences.

Rink J. (2006). *Teaching Physical Education for Learning* (5th ed.). Boston: Mcgraw - Hill.

Songsri Buddhakerd. (2018). Effecte of BBL playground on physical fitness and physical intelligence quotient in elementary students. *Journal of Graduate Research, 9*(2). Retrieved from https://so01.tci-thaijo.org/index.php/OJED/article/view/207007

Suriya Klinbanchuen. (2015). *The development of physical education instructional model based on constructivist approach for developing creative thinking and problem solving ability for elementary school students* (Master's thesis), Retrieved from http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/49838

Uthai Sanguanpong. (2007). *Enjoy Football Fun with Football Series*. Volume 2. Bangkok: Developing Quality Academic.

Vicharn Phanich. (2012). *A Way to Create Learning for Students in the 21st Century*. Bangkok: Sodsri - Saritwong Foundation.

Wade, A. (1968). *The F. A. Guide to Training and Coaching*. London: Heinemann.

Received: May, 21, 2021
Revised: June, 25, 2021
Accepted: June, 28, 2021

โปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนที่มีต่อความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ของนักเรียนประถมศึกษา

ประภาวรินทร์ รัชชประภาพรกุล จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และวชิรวิทย์ ช้างแก้ว
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนที่มีต่อความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ของนักเรียนประถมศึกษา **วิธีดำเนินการวิจัย** กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 ได้จากการรับสมัครผู้ที่สนใจและการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนที่มีต่อความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 จำนวน 5 กิจกรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.92 - 0.96 โดยมีค่าเฉลี่ยความสอดคล้อง เท่ากับ 0.95 แบบประเมินความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.98 และ 0.96 ตามลำดับ และค่าความเที่ยง 0.81 และ 0.90 ตามลำดับ ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที (t - test)

ผลการวิจัย พบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: โปรแกรมกิจกรรม; การจัดการศึกษาแบบเชิญชวน; ความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5

Corresponding Author: ศ.ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Email: Jintana.s@chula.ac.th

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ACTIVITY PROGRAM APPLYING INVITATIONAL EDUCATION APPROACH ON AWARENESS AND PRACTICES TO PREVENT PM 2.5 PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Prapawarin Ratchaprapapornkul, Jintana Sarayuthpitak, and Wachiravit Changkaew
Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

Purposes: To study the effects of an activity program applying invitational education approach on the awareness and practices to prevent PM 2.5 in primary school students. **Methods:** The subjects consisted of 40 third grade students, divided equally into 2 groups, 20 students for the experimental group, and 20 students in the control group. The research instruments were the activity program applying invitational education approach on the awareness and practices to prevent PM 2.5 consisting of 5 activities that had the index of congruence scores between 0.92 - 0.96, the average mean of index of congruence was 0.95, and the awareness and practices assessment form with IOC 0.98 and 0.96, and reliabilities were 0.81 and 0.90. The research was conducted for 8 weeks, 2 days a week, 50 minutes per day. The data were analyzed by mean, standard deviation and t - test.

Results: The research findings were as follows:

1. The mean scores of the awareness and practice to prevent PM 2.5 of the experimental group students who got the activity program applying invitational education approach after the experiment were significantly higher than that before at the .05 level.

2. The mean scores of the awareness and practice to prevent PM 2.5 of the experimental group students who got the activity program applying invitational education approach after the experiment were significantly higher than that of the control group at .05 level.

Keywords: Activity program, Invitational education approach, the awareness and practices to prevent PM 2.5

Corresponding Author: Prof. Jintana Sarayuthpitak, Ph.D., Faculty of Education, Chulalongkorn University
Email: Jintana.s@chula.ac.th

บทนำ

สถานการณ์ฝุ่น PM 2.5 ในประเทศไทยส่งผลกระทบต่อการเพิ่มอัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองตีบถึงร้อยละ 58 นอกจากนี้ ส่งผลต่อการเพิ่มของการเกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังร้อยละ 18 และการเกิดโรคมะเร็งปอด ร้อยละ 6 (World Health Organization, 2019) สาเหตุหลักมาจากพื้นที่ที่มีการประกอบกิจการโรงโม่บดย่อยหิน เหมืองหิน โรงงานปูนซีเมนต์ โรงงานปูนขาว โรงแต่งแร่ และกิจกรรมที่เกี่ยวเนื่อง เช่น การจราจรและบรรทุกขนส่งในพื้นที่เป็นจำนวนมาก สำหรับในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีสาเหตุหลักมาจากรถยนต์ดีเซลและการจราจร อุตสาหกรรม และการเผาในที่โล่ง ประกอบกับสภาพอุตุนิยมวิทยาที่ไม่เอื้อต่อการกระจายตัวของฝุ่นละออง (Greenpeace, 2018; Ministry of Natural Resources and Environment, 2019) ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชากรทุกวัย โดยเฉพาะประชากรวัยเด็กซึ่งโรงเรียนจะต้องมีหน้าที่ให้ความรู้สร้างความตระหนักนำไปสู่การปฏิบัติในการป้องกันฝุ่น PM 2.5 แก่เด็กวัยเรียน

ฝุ่น PM 2.5 หรือชื่อเต็ม คือ Particulate matter with diameter of less than 2.5 micron เป็นฝุ่นละอองขนาดจิ๋วที่มีขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน เล็กประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผมมนุษย์ ทำให้ขนจมูกไม่สามารถกรองได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และแทรกซึมกระบวนการทำงานอวัยวะต่าง ๆ เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง PM 2.5 ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับฝุ่นละอองนั้นมีการศึกษามายาวนานและบ่งชี้ว่า PM 2.5 มีความสัมพันธ์กับความผิดปกติของร่างกายตั้งแต่มีอาการเล็กน้อยจนถึงการเสียชีวิต โดยหากสูด PM 2.5 เข้าสู่ร่างกาย จะเกิดผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ ตั้งแต่อาการระคายของผิวหนังและเยื่อบุต่าง ๆ เช่น เยื่อบุตา และก่อให้เกิดอาการไอ จาม มีน้ำมูก จนถึงการอักเสบของไซนัส เจ็บคอ หายใจลำบาก ทำให้เกิดโรคของระบบต่าง ๆ เช่น ระบบทางเดินหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาทและสมอง (Ministry of Public Health, 2015; Chulalongkorn University, 2019)

ดังนั้น หน่วยงานของสถาบันการศึกษาในระดับโรงเรียนซึ่งมีภารกิจพื้นฐานสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและความปลอดภัยให้แก่นักเรียน (Jintana Sarayuthspitak, 2018) โดยเฉพาะการสร้างความตระหนักต่อฝุ่นละอองดังกล่าว เมื่อมีความตระหนักต่อพิษภัยของฝุ่นละอองขนาดเล็กก็จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับผลกระทบจากอนุภาคฝุ่น เช่น รู้จักการป้องกันด้านสุขภาพ ไม่เป็นผู้ก่อมลพิษในชุมชน และอาจมีการถ่ายทอดความรู้สู่บุคคลรอบข้างต่อไปได้ อีกทั้งมีการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาฝุ่นละออง ดังนั้น โรงเรียนควรเป็นแหล่งให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาของฝุ่นละออง PM 2.5 โดยให้นักเรียนมีความตระหนักรู้และการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ 2542 โรงเรียนควรเห็นความสำคัญของปัญหานี้และส่งเสริมความรู้ ความตระหนักนำไปสู่การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันฝุ่นนี้ให้กับเด็กวัยเรียนโดยเฉพาะระดับประถมศึกษาที่เป็นกลุ่มเสี่ยงซึ่งสอดคล้องกับ สริญญา รอดพิพัฒน์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และสนอง เอกสิทธิ์ (Sarinya Rodpipat, Jintana Sarayuthpitak, & Sanong Ekgasit, 2020) ทำการศึกษาเรื่อง การนำเสนอกิจกรรมเพื่อสร้างความตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่สำหรับนักเรียนประถมศึกษาโดยประยุกต์ใช้อุปกรณ์ Dirty Lung: การศึกษานำร่อง ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นได้จัดให้นักเรียนได้มีความตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่หลังแตกต่างกับก่อนเข้ากิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่า แนวคิดที่เหมาะสมในการนำมาประยุกต์เป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความตระหนักนำไปสู่การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ให้กับนักเรียน ได้แก่ แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวน เนื่องจากแนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวน (Purkey, 1997; Oranuch Limtasiri, 2006; Nilamol Satawut, 2008; Valaya Alongkorn Rajabhat University, 2014) เป็นแนวคิดการจัดการศึกษาและจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ เพื่อช่วยในการเรียนรู้ เกิดประโยชน์แก่

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ผู้เรียน โดยจะได้รับการเชิญชวนอย่างจริงใจ การเชิญชวนเป็นการกระทำโดยเจตนาที่ได้รับการออกแบบมาเพื่อเสนอสิ่งที่เป็นประโยชน์ เพื่อให้ผู้เรียนพัฒนาทั้งด้านสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตวิญญาณ และตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง มีความรับผิดชอบและสามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองออกมาพัฒนาจนถึงขีดสุด

จากสภาพปัญหาการเกิดฝุ่นละอองฝุ่นขนาดเล็ก PM 2.5 ที่มีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้น ส่งผลต่อสุขภาพของเด็กวัยเรียนโดยเฉพาะระดับประถมศึกษาที่เป็นกลุ่มเสี่ยงและได้รับผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว อีกทั้งโรงเรียนควรเป็นแหล่งให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาของฝุ่นละออง PM 2.5 เพื่อให้นักเรียนมีความตระหนักรู้และการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันตนเอง และความสำคัญของแนวคิดการจัดการเชิญชวน ผู้วิจัยจึงศึกษาโปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนที่มีต่อความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โดยการจัดโปรแกรมกิจกรรมให้กับนักเรียนที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรมหลังเลิกเรียน มีจุดประสงค์ให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้สามารถปฏิบัติตนเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และทักษะการปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

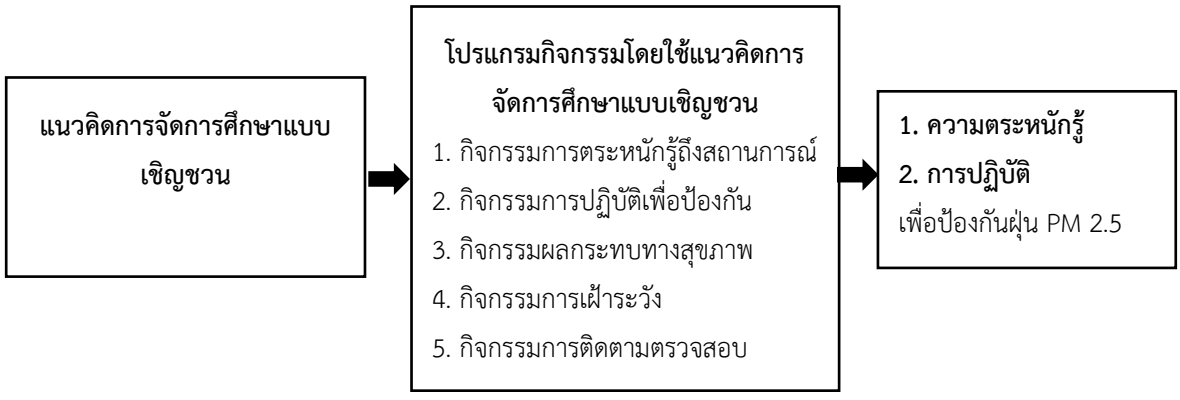
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และทักษะการปฏิบัติ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

สมมติฐานของการวิจัย

1. ความตระหนักรู้และการปฏิบัติหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. ความตระหนักรู้และการปฏิบัติหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวน

กรอบแนวคิดงานวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดงานวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบ 2 กลุ่มเปรียบเทียบ มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การจัดโปรแกรมกิจกรรมแนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 เพื่อเป็นพื้นฐานในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. กำหนดประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนประถมศึกษา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนในสังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 40 คน โรงเรียนในสังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ที่ได้จากการรับสมัครผู้ที่สนใจและการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนที่มีต่อความตระหนักรู้และทักษะการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนที่มีต่อความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 จำนวน 20 คน

3. สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนที่มีต่อความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 5 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมการตระหนักรู้ถึงสถานการณ์ 2) กิจกรรมการปฏิบัติเพื่อป้องกัน 3) กิจกรรมผลกระทบทางสุขภาพ 4) กิจกรรมการเฝ้าระวัง และ 5) กิจกรรมการติดตามตรวจสอบ ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน นำผลการพิจารณามาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Congruence: IOC) พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.95 และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความตระหนักรู้จำนวน 15 ข้อ และแบบประเมินการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 จำนวน 10 ข้อ ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้านความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน นำมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับความตรงวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Congruence: IOC) ผลการพิจารณาแบบประเมินความตระหนักรู้และแบบประเมินการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.98 และ 0.96 นอกจากนั้นนำแบบประเมินความตระหนักรู้และแบบประเมินการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์รายข้อเพื่อหาค่าความเที่ยง ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.81 และ 0.90 ตามลำดับ

ขั้นตอนการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทดสอบก่อนการทดลอง (Pre - test) กับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบประเมินความตระหนักรู้และแบบประเมินการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5

2. นำผลการทดสอบก่อนการทดลองมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่าที (t - test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 แตกต่างกันหรือไม่ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ดำเนินการทดลองจัดโปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนที่มีต่อความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ไปใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนที่มีต่อความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

4. ทดสอบหลังการทดลอง (Post - test) กับนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบประเมินความตระหนักรู้และแบบประเมินการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ชุดเดียวกับก่อนการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (Paired – sample t - test) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (Independent Sample t - test)

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และทักษะการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนที่มีต่อความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนที่มีต่อความตระหนักรู้และทักษะการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ดังตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และทักษะการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความตระหนักรู้	20	15.75	4.00	21.80	3.21	6.17	0.00*
ทักษะการปฏิบัติ	20	14.50	2.26	20.35	3.17	7.90	0.00*

*$p < .05$

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และทักษะการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวน สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และทักษะการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความตระหนักรู้	20	14.95	3.35	15.15	3.42	0.66	0.26
ทักษะการปฏิบัติ	20	13.80	1.99	14.50	1.99	1.23	0.12

*$p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และทักษะการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวน ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และทักษะการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และทักษะการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	*p*
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความตระหนักรู้	20	21.80	3.21	15.15	3.42	6.34	0.00*
ทักษะการปฏิบัติ	20	20.35	3.17	14.50	1.99	6.70	0.00*

*$p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และทักษะการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 หลังได้รับโปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวน ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถนำมาอภิปรายได้ ดังประเด็นต่อไปนี้

1. จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และและทักษะการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สามารถอภิปรายในประเด็น ดังต่อไปนี้

การจัดกิจกรรมโปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนที่มีต่อความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ของนักเรียนประถมศึกษา ประกอบด้วย 5 กิจกรรม คือ คือ 1) กิจกรรมการตระหนักรู้ถึงสถานการณ์ เป็นการให้ความรู้ในเรื่องของสาเหตุในการเกิดฝุ่น PM 2.5 โดยมุ่งเน้นให้เกิดความตระหนักรู้ในการป้องกันฝุ่น PM 2.5 เช่น ให้นักเรียนประดิษฐ์หน้ากากป้องกันฝุ่น PM 2.5 ทำให้นักเรียนเกิดความใส่ใจในการสวมใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องฝุ่น PM 2.5 2) กิจกรรมการปฏิบัติเพื่อป้องกัน เป็นการให้นักเรียนปฏิบัติในการป้องกันฝุ่น PM 2.5 เช่น การสวมใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง การติดตามข่าวสารข้อมูลของฝุ่น PM 2.5 3) กิจกรรมผลกระทบทางสุขภาพ เป็นการกิจกรรมที่ให้รับรู้ถึงผลกระทบที่เกิดจากฝุ่น PM 2.5 เช่น กิจกรรมเกม แป้งมหาเสน่ห์ โดยใช้แป้งจำลองเป็นฝุ่น PM 2.5 เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงสถานการณ์และร่วมกันอธิบายถึงผลกระทบของการเกิดฝุ่น PM 2.5 4) กิจกรรมการเฝ้าระวัง เป็นการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่น PM 2.5 โดยนักเรียนสามารถอธิบายการเฝ้าระวังสถานการณ์และวิเคราะห์ถึงผลกระทบต่อสุขภาพ 5) กิจกรรมการติดตามตรวจสอบ เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ติดตามตรวจสอบคุณภาพอากาศ เช่น วิธีการอ่านดัชนีคุณภาพอากาศเพื่อให้ทราบถึงสถานการณ์และร่วมกันรณรงค์ป้องกันการเกิดฝุ่น PM 2.5 โดยกิจกรรมข้างต้น พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และและทักษะการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยแต่ละกิจกรรมจะมุ่งเน้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม ได้เกิดการปฏิบัติ และเกิดการตระหนักรู้ในการป้องกันตนเอง และสามารถนำกิจกรรมที่ได้เรียนรู้ นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับนักการศึกษา อรนุช ลิมตศิริ (Oranuch Limtasiri, 2006) และนิรมล ศตวุฒิ (Nilamol Satawut, 2008) กล่าวว่า การจัดการศึกษาแบบเชิญชวนเป็นนวัตกรรมทางการศึกษานับเป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติ (Theory of Educational Practices) เป็นแนวคิดในการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนเชื่อว่าทุกคนและทุกสิ่งทุกองค์ประกอบ

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ทั้งภายในโรงเรียนและนอกโรงเรียนเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์และส่งผลกระทบต่อผู้เรียน และตระหนักว่าเขาเป็นผู้ที่มีความสามารถ เป็นผู้ที่มีคุณค่าในตนเอง มีความรับผิดชอบและสามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองออกมาพัฒนาให้มากที่สุด และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kanyopa (2018) ศึกษาผู้เรียนที่เปลี่ยนจากในเมืองไปโรงเรียนต้นแบบ: มุมมองการจัดการศึกษาแบบเชิญชวน ผลการศึกษาพบว่า การจัดการศึกษาแบบเชิญชวนสามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้เรียนซึ่งรวมถึงการพัฒนาและการดำเนินการตามโปรแกรมและนโยบายที่จงใจเชิญชวนสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ดีตลอดจน โรงเรียนนำและใช้กลยุทธ์การสอนที่ดีที่จะช่วยยกระดับประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้เรียนและยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ รังสรรค์ แสงสุข อรนุช ลิมตศิริ มาลินี บุณยรัตพันธุ์ นิรมล ศตวุฒิ และอารมณ์ ฉนวนจิตร (Rangsan Saengsook, Oranuch Limtasiri, Malinee Boonyaratapan, Niramon Satawut, & Arom Chanuanjitre, 2018) ศึกษาประสิทธิผลของการนำแนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนสู่การปฏิบัติในโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริหารและครูที่เข้าร่วมประชุมนำการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนไปปฏิบัติและแสดงความคิดเห็น มีความสอดคล้องและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และทักษะการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 สามารถอภิปรายในประเด็น ดังต่อไปนี้

การใช้โปรแกรมกิจกรรมโดยแนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนที่มีต่อความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ที่ให้นักเรียนได้เรียนรู้เพื่อให้เกิดความตระหนัก มีทักษะในการป้องกันตนเอง โดยการทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดทัศนคติที่ดี มีความเข้าใจ และได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ได้ฝึกปฏิบัติตามสถานการณ์ในกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้และทักษะการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Brackher (1986) ได้กล่าวว่า ความตระหนักเกิดจากทัศนคติที่มีต่อสิ่งเร้า เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ประสบการณ์ เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความตระหนัก โดยความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และพฤติกรรมเป็นองค์ประกอบที่ก่อให้เกิดความตระหนัก และ Simpson (1972) ได้กล่าวว่า ทักษะปฏิบัติสามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝน ซึ่งหากได้รับการฝึกฝนดีแล้วจะเกิดความถูกต้อง ความคล่องแคล่ว ความเชี่ยวชาญชำนาญการและความคงทน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย นฤชน มงคลศิริ (Naruechon Mongkolsiri, 2017) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติที่มีต่อทัศนคติและการขี่จักรยานอย่างปลอดภัยของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ผลวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทัศนคติในการขี่จักรยานหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนได้มีการเรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยให้ปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงเป็นตัวกระตุ้นความสนใจ ทำให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีและยังสอดคล้องกับงานวิจัย กรกัญจน์ รัศมีโสรัจ และจินตนา สรายุทธพิทักษ์ (Kornkan Rasameesoraj, & Jintana Sarayuthpitak, 2018) ได้ศึกษาผลการใช้กระบวนการเรียนรู้ที่เน้นปฏิบัติจริงเรื่องโภชนาการที่มีต่อการคิดวิเคราะห์และการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองของนักเรียกลุ่มทดลองที่คิดวิเคราะห์และการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติจริง เน้นการลงมือทำหรือการเรียนรู้จากประสบการณ์

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. การจัดโปรแกรมกิจกรรมโดยแนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนที่มีต่อความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ในแต่ละขั้นการสอน ควรมีการกระตุ้นให้นักเรียนกล้าแสดงออกและมีความ

สนใจในการเรียนรู้ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมกันจำลองสถานการณ์ที่สัมพันธ์กับปัญหาฝุ่น PM 2.5 เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้

2. การทำกิจกรรมกลุ่ม ในบางครั้งนักเรียนจะมีปัญหาในเรื่องของการเข้ากลุ่มกับนักเรียนบางคน ครูผู้สอนควรทำความเข้าใจและอธิบายเงื่อนไขการทำงานเป็นกลุ่ม หรือปรับกิจกรรมให้นักเรียนเกิดความสนใจและเจตคติที่ดีต่อการเรียน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาโปรแกรมกิจกรรมที่ประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิญชวนที่มีต่อความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 กับนักเรียนชั้นอื่น ๆ

2. เนื่องจากเป็นการวิจัยในเด็กเล็ก ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ที่คงทน ผู้ที่สนใจที่จะทำการวิจัยในประเด็นที่ใกล้เคียงกัน จึงควรมีการประเมินและติดตามผลการวิจัยหลังการทดลองเสร็จสิ้น

References

Breckler, S. W. (1986). *Attitude Structure and Function*. Hillsdale. New Jersey: L. Erlbaum Association.

Chulalongkorn University. (2019). *Learn to live with PM 2.5*. Retrieved from https://www.chula.ac.th/wp-content/uploads/2019/10/Chula-PM25.pdf

Greenpeace. (2018). *Annual Report 2018*. Retrieved from https://storage.googleapis.com/planet4-thailand-stateless/2019/01/adbd74ae-gp-sea-annual-report-2018.pdf

Jintana Sarayuthspitak. (2018). *School Health Program.* Bangkok: Printing Press of Chulalongkorn University.

Kanyopa, Theresia Joakim. (2018). *Learners transitioning from township to ex-model c school: An invitational educational perspective*. Retrieved from https://researchspace.ukzn.ac.za/handl/10413/17230

Kornkan Rasameesoraj, & Jintana Sarayuthpitak. (2018). Effects of practical learning process on nutrition toward analytical thinking and adequate food selection for seventh grade students. *Journal of Education, 46*(4), 1 - 19.

Ministry of Natural Resources and Environment. (2019). *National Agenda Driving Action Plan "Solving Dust Pollution Problems".* Retrieved from http://www.pcd.go.th/file/Plan_for_solving_dust_pollution_problems.pdf

Ministry of Public Health. (2015). *In case of small dust*. Bangkok: Printing House of the Agricultural Cooperatives Association of Thailand.

Naruechon Mongkolsiri. (2017). *Effects of using activity series by applying action learning approach on attitude and safe biking of senior primary school students* (Master's thesis), Chulalongkorn University.

Niramol Satawut. (2008). *Invitational education: An educational innovation*. Bangkok: Mittrapap Karnpim and Studio Company limited.

Prasopchai Pasunon. (2015). Validity of questionnaire for social science research. *Journal of Social Sciences Srinakharinwirot University, 18*(1), 375 - 396.

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

Rangsan Saengsook, Oranuch Limtasiri, Malinee Boonyaratapan, Niramon Satawut, & Arom Chanuanjitre, (2018) The effectiveness of the invitational concept implemented in schools. *Veridian E-Journal, Silpakorn University, 11*(1), 16 - 29.

Sarinya Rodpipat, Jintana Sarayuthpitak, & Sanong Ekgasit. (2020). Activities to create awareness of the dangers of cigarettes for elementary school students by using dirty lung kit: A pilot study. *Journal of Phranakhon Rajabhat research journal, 15*(1), 198 - 211.

Purkey, W. W. (1997). *Self-Concept and School Achievement*. New Jersey: Prentice- Hall.

Oranuch Limtasiri. (2006). Inviting school. *Journal of Teacher, 3*(32), 105 - 110

Simpson, D. (1972). *Teaching physical educations: A system approach*. Boston: Houghton Mufflin Co.

Valaya Alongkorn Rajabhat University. (2014*). A Guide to Organizing a Student - Centered Teaching* (2nd ed.). Pathumthani: Learning Center for Digital Publishing Production and Management.

World Health Organization. (2019). *Ambient (outdoor) air pollution.* Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ambient-(outdoor)-air-quality-and-health

Received: May, 3, 2021
Revised: June, 22, 2021
Accepted: June, 24, 2021

ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา

ปรียานุช ตันวัฒนเสรี ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ และสุธนะ ติงศภัทิย์
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 52 คน ได้จากการสุ่มอย่างง่าย แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง จำนวน 26 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง 26 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา และสมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที ผลวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปผลการวิจัย การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองส่งผลให้นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การจัดการเรียนรู้พลศึกษา; การกำกับตนเอง; ความฉลาดทางอารมณ์

Corresponding Author: อาจารย์ ดร. ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Email: tanin.b@chula.ac.th

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING SELF - REGULATION ON LEARNING ACHIEVEMENT AND EMOTIONAL QUOTIENT OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Priyanuch Tanwattnasere, Tanin Boonyalongkorn, and Suthana Tingsabhat
Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

The purposes of this research to study the effects of physical education learning management using self - regulation on learning achievement and emotional quotient of secondary school students. Methods: The subjects consisted of 52 high school students, divided into 2 groups with 26 students in the experimental group who received physical education learning management using self - regulation and 26 students in the control group who did not use physical education learning management using self - regulation. The research instruments were composed of the active learning lesson plan, containing 8 lesson plans with the physical education learning management using self - regulation, and emotional intelligence test. The data were they analyzed by mean, standard deviations and t – test. Results: The research findings were as follows: The mean scores of the learning achievement and emotional intelligence test of the experimental group students after learning were significantly higher than that before learning at a .05 level., The mean scores of the learning achievement and emotional intelligence test of the experimental group after learning were significantly higher than that of the control at a .05 level. The management of physical education learning using the self - regulation concept resulted in students significantly higher mean scores of academic achievement and emotional intelligence at the .05 level.

Keywords: physical education learning management, self-regulation, learning achievement emotional quotient

Corresponding Author: Tanin Boonyalongkorn, Ph.D., Faculty of Education, Chulalongkorn University
Email: tanin.b@chula.ac.th

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

บทนำ

สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงมากมายในทุกด้านนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ที่คนทุกเพศทุกวัย ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ บางคนสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ได้แต่ก็มีคนอีกมากที่ไม่สามารถปรับตนเองได้ ทำให้เกิดความเครียดวิตกกังวลและไม่สามารถใช้ความสามารถทางเชาว์ปัญญาที่มีอยู่ได้ไม่เต็มที่ และถ้าไม่รู้จักแนวทางการแก้ไข อาจนำไปสู่ความท้อแท้สิ้นหวัง และสุดท้ายอาจหาทางออกที่ไม่ถูกต้อง เช่น การทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น และการฆ่าตัวตาย เป็นต้น ดังนั้นจากสถานการณ์ปัจจุบันการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์หรือพัฒนาให้บุคคลมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสม สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้จึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะเยาวชนวัยรุ่น เป็นวัยที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาในการปรับตัว และการควบคุมอารมณ์เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ง่าย ในสถานการณ์และแนวโน้มของสังคมไทย (Office of the National Economic and Social Development Board, 2017 - 2021) ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ปี พ.ศ. 2554 มีคะแนนเฉลี่ย 45.12 ซึ่งต่ำกว่าระดับปกติที่ 50 - 100 คะแนน (Department of Mental Health, 2015)

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่อารมณ์จะเปลี่ยนแปลง หงุดหงิด เครียด โกรธ หรือกังวลง่าย วัยรุ่นที่ควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีอาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกเร ก้าวร้าว ซึ่งผลกระทบต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต ความฉลาดทางอารมณ์จึงถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นคนที่สามารถรับรู้ เข้าใจในตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง และใช้อารมณ์ในทางที่เกิดประโยชน์ รวมทั้งสามารถเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ประกอบไปด้วย เก่ง ดี มีสุข เก่ง คือ ควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเองได้ เห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบและเห็นประโยชน์ส่วนรวม ดี คือ รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง มีการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ รวมทั้งสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ด้วย และมีสุข อีกทั้งมีความภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิต และมีความสงบทางจิตใจ อารมณ์มีอิทธิพลต่อความนึกคิดและพฤติกรรมของคนเราเป็นอย่างมาก ซึ่งหากเราสามารถควบคุมและใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ อารมณ์ก็จะเป็นสิ่งที่ให้คุณมากกว่าให้โทษ ซึ่งปัจจุบันมีข้อมูลประจักษ์ชัดเจนว่าเด็กที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต มิใช่เด็กที่มีความฉลาดทางปัญญาแต่เพียงอย่างเดียวแต่เด็กจะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ด้วย (Office of the Education Council Secretariat, 2009; Department of Mental Health, 2017; Department of Mental Health, 2000; Goleman, 1995) การจัดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำได้หลากหลายรูปแบบ วิชาพลศึกษาก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก อีกทั้งวิชาพลศึกษาเป็นเป็นวิชาที่แตกต่างจากวิชาอื่น คือ เป็นวิชาที่ใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อในการเรียนการสอน ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (Worasak Pianchob, 2005) กล่าวว่า การพลศึกษา เป็นกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการเจริญงอกงามและมีการพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้ และไพรวัลย์ ตัณลาพุฒ (Praiwan Tanlaput, 1987) กล่าวว่า พลศึกษามาจากคำว่า พละ และศึกษา แปลว่า กำลัง ส่วน คำว่า ศึกษา แปลว่า เล่าเรียน พลศึกษา แปลตามรูปศัพท์ หมายถึง การศึกษาเล่าเรียนในการบำรุงร่างกายโดยออกกำลังกาย พลศึกษาและกีฬาเป็นสื่อในการเรียนรู้เพื่อช่วยให้นักเรียนและพัฒนาในทุก ๆ ด้านตามหลักการ และปรัชญาการพลศึกษาและการกีฬา คือ ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทักษะการกีฬา ด้านความรู้ความเข้าใจวิธีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและการเล่นกีฬา ด้านคุณธรรมประจำตัวด้านการมีเจตคติ ที่ดีต่อการพลศึกษาและการกีฬา

เมื่อดูจากความหมายและหลักการของวิชาพลศึกษาแล้ว สอดคล้องกับธนวัฒน์ ช่วยบำรุง Thanawat Chuaibamrung, 2017) ได้ศึกษา ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความ

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยแสดงว่า กิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพราะวิชา พลศึกษาจะพัฒนาคนครบทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ให้รู้จักคิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ การอยู่และทำกิจกรรมร่วมกันกับบุคคลอื่น ให้รู้จักหน้าที่ของตนรับผิดชอบหน้าที่ของตน และที่สำคัญที่สุด คือ การมีน้ำใจนักกีฬาดังที่ปรากฏในเพลงกราวกีฬา ของเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี เนื้อหาของเพลงก็จะกล่าวถึง คุณค่าของการกีฬาที่มีต่อสมรรถภาพทางร่างกายมีจิตใจที่เข้มแข็ง ใช้ไหวพริบสติปัญญาในการแก้ไขปัญหา ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับ ทฤษฎีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน ที่ความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาได้โดยการรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจ การรู้อารมณ์ผู้อื่น และการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ในวิชาพลศึกษา (Kanin Prayoonkiat, 2011)

นอกจากการจัดกิจกรรมพลศึกษาจะส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ให้มีประสิทธิผลมากขึ้น การกำกับตนเองก็เป็นส่วนหนึ่งของความสามารถในการบริหารจัดการกับความคิด อารมณ์ของตนเอง ซึ่งความสามารถในการควบคุมและกำกับพฤติกรรมอื่น ๆ ของบุคคล จิรายุ เลิศเจริญวนิช (Jirayu Lertchareonwanich, 2013) อธิบายว่า การควบคุมตนเอง (Self - control) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนหรือยับยั้งอารมณ์ พฤติกรรม และความปรารถนาตามธรรมชาติของบุคคล การกำกับตนเอง (Self - regulation) จึงมีความสำคัญที่จะมาช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตทางการเรียน การกำกับตนเอง (Self - regulation) เป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาทักษะการอยู่ร่วมกันได้เป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นกระบวนการที่มีระบบขั้นตอนที่ชัดเจน อันประกอบด้วย กระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการติดสินตนเอง และกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยบุคคลจะใช้มาตรฐานภายในของตน จูงใจให้ตนเองกระทำพฤติกรรมและประเมินปฏิกิริยาการกระทำด้วยตนเอง และ Baumeister, & Vohs, (2004) ได้กล่าวถึง การกำกับตนเอง คือ สมรรถภาพที่หลากหลายซึ่งเกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง เช่น การรอคอยสิ่งที่ก่อให้เกิดความอิ่มใจหรือความสามารถในการควบคุมแรงกระตุ้น เพื่อรอคอยรางวัลในอนาคต ความสามารถในการยับยั้งการตอบสนองแบบอัตโนมัติต่อพฤติกรรมที่มีคุณค่าต่ำ เนื่องจากสมรรถภาพนี้สะท้อนถึงความสามารถในการคิดก่อนการกระทำจึงเรียกว่าการควบคุมทางปัญญา (Cognitive Control)

ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดการกำกับตนเองนั้นมาประยุกต์ใช้เพื่อการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในครั้งนี้ จากการวิเคราะห์กระบวนการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้นำมาเป็นกระบวนการในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ประกอบด้วย กระบวนการสังเกตตนเอง การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย การหาแนวทางการแก้ปัญหา การพัฒนาทักษะพื้นฐาน การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม โดยนำมาเป็นขั้นตอนในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการกำกับตนเอง ควบคุมพฤติกรรมของตนเองที่จะเกิดขึ้น และการแสดงออกถึงอารมณ์ที่นักเรียนควรตระหนักรู้ตนเองอยู่ตลอดเวลา ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาแนวคิดการกำกับตนเองมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีการพัฒนาตนเองให้ครบทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การจัดการเรียนวิชาพลศึกษาส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์นั้น ประกอบไปด้วย แผนการจัดการเรียนวิชาพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะเยาวชน จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยนั้นมีความสนใจที่จะศึกษา ผลการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

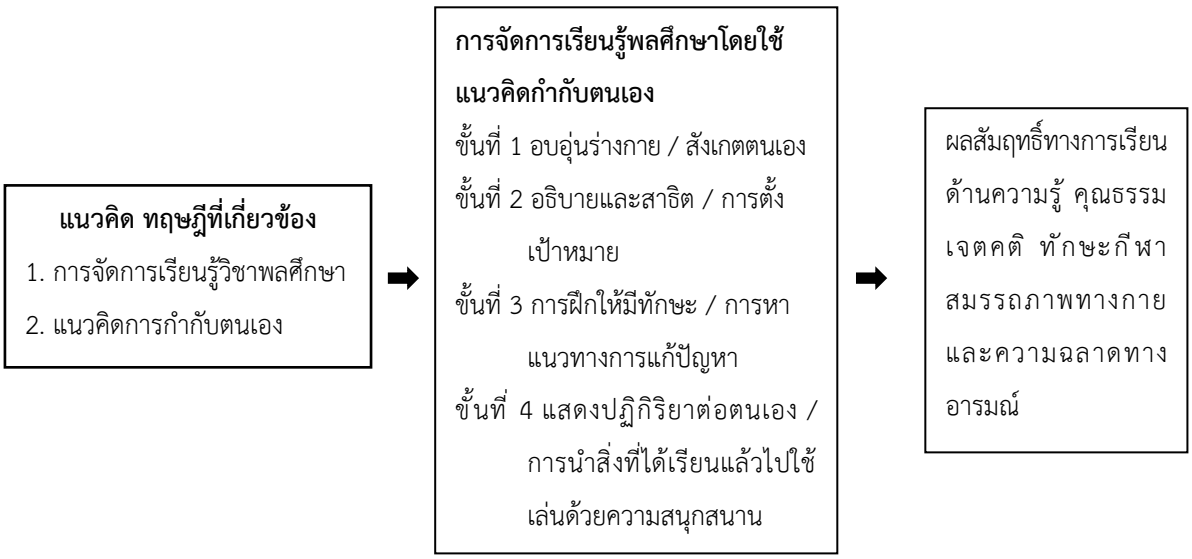
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิด



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา แนวคิดการกำกับตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์

2. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรในงานวิจัยนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 เลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) และทำการสุ่มห้องเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากเพื่อกำหนดห้องเรียนกลุ่มตัวอย่าง 2 ห้อง จำนวน 52 คน แบ่งเป็นห้องเรียนกลุ่มทดลองที่ 26 คน และห้องเรียนกลุ่มควบคุม 26 คน

3. กำหนดแบบแผนงานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสองกลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาและความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งประกอบไปด้วย 8 แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.90 – 0.95

2. เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.97 2) แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.92 3) แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.96 4) แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 1.00 5) แบบทดสอบด้านสมรรถภาพทางกาย มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 1.00 6) แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 1.00

ขั้นตอนการทดลอง / เก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้าน ความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (18 - 22 มกราคม 2564)

2. ดำเนินการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง โดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง 8 แผน ดำเนินการตามแผน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 60 นาที กับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ (25 มกราคม – 19 มีนาคม 2564)

3. ทำการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้าน ความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้แบบวัดฉบับเดียวกันกับก่อนการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์โดยการทดสอบค่าที

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกายและความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกายและความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
1. ความรู้	26	10.19	1.72	15.19	1.85	-10.47	0.00*
2. คุณธรรม	26	14.15	1.82	17.34	1.38	-6.16	0.00*
3. เจตคติ	26	29.03	2.47	39.00	0.93	21.24	0.00*
4. ทักษะกีฬา							
4.1 ยิงประตู	26	6.50	0.64	8.23	0.71	13.23	0.00*
4.2 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล	26	6.81	0.69	7.96	0.72	6.68	0.00*

ตารางที่ 1 (ต่อ)

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
5. สมรรถภาพทางกาย							
5.1 ค่าดัชนีมวลกาย	26	19.30	4.21	18.88	3.91	3.73	0.00*
5.2 ความอ่อนตัว	26	5.88	1.81	6.73	1.43	3.85	0.00*
5.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	26	14.38	3.39	20.62	4.03	9.58	0.00*
5.4 ความอดทนของกล้ามเนื้อ	26	22.46	4.45	30.46	3.61	14.79	0.00*
5.5 ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด	26	117.46	12.56	127.65	8.90	3.97	0.00*
6. ความฉลาดทางอารมณ์							
6.1 ด้านดี	26	41.57	3.43	56.30	1.64	13.17	0.00*
6.2 ด้านเก่ง	26	49.92	2.75	57.65	1.29	14.26	0.00*
6.3 ด้านสุข	26	43.34	1.83	53.80	1.87	15.21	0.00*

*p < .05

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกายและความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกายและความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
1. ความรู้	26	8.92	1.57	8.92	1.23	0.00	1.00
2. คุณธรรม	26	13.57	1.39	13.96	1.37	-1.91	0.06
3. เจตคติ	26	28.26	3.14	28.30	0.91	0.21	0.83
4. ทักษะกีฬา							
4.1 ยิงประตู	26	6.38	0.57	6.77	0.51	3.95	0.00*
4.2 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล	26	6.62	0.49	6.77	0.43	2.13	0.04*
5. สมรรถภาพทางกาย							
5.1 ค่าดัชนีมวลกาย	26	20.23	5.17	19.84	4.54	2.60	0.01*
5.2 ความอ่อนตัว	26	5.42	1.57	5.92	1.44	3.34	0.00*
5.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	26	14.23	2.77	14.50	1.30	0.60	0.55
5.4 ความอดทนของกล้ามเนื้อ	26	22.15	4.51	22.03	1.73	0.15	0.88
5.5 ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด	26	110.38	16.32	111.65	14.29	0.46	0.64
6. ความฉลาดทางอารมณ์							
6.1 ด้านดี	26	43.65	2.85	48.57	2.50	9.10	0.00*
6.2 ด้านเก่ง	26	48.38	3.46	49.46	2.62	1.75	0.09
6.3 ด้านสุข	26	43.11	1.86	45.23	2.17	4.68	0.00*

*p < .05

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ และความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา การยิงประตูและการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล สมรรถภาพทางกายในรายการองค์ประกอบของร่างกาย และความอ่อนตัว ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ด้านสุข แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกายและความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกายและความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	n	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
1. ความรู้	26	15.65	1.64	8.92	1.23	16.68	0.00*
2. คุณธรรม	26	17.34	1.38	13.96	1.37	8.86	0.00*
3. เจตคติ	26	39.00	0.93	28.30	2.94	18.43	0.00*
4. ทักษะกีฬา							
4.1 ยิงประตู	26	8.23	0.71	7.96	0.72	8.49	0.00*
4.2 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล	26	6.77	0.51	6.77	0.43	7.25	0.00*
5. สมรรถภาพทางกาย							
5.1 ค่าดัชนีมวลกาย	26	18.88	3.91	19.96	4.78	08.88	0.37
5.2 ความอ่อนตัว	26	6.73	1.42	5.92	1.44	2.02	0.04*
5.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	26	20.61	4.03	18.92	3.21	1.67	0.10
5.4 ความอดทนของกล้ามเนื้อ	26	30.46	3.61	28.84	2.70	1.82	0.07
5.5 ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด	26	127.65	8.90	114.69	15.93	3.62	0.00*
6. ความฉลาดทางอารมณ์							
6.1 ด้านดี	26	56.30	1.64	48.57	2.50	13.17	0.00*
6.2 ด้านเก่ง	26	57.65	1.29	49.46	2.62	14.26	0.00*
6.3 ด้านสุข	26	53.80	1.87	45.23	2.17	15.21	0.00*

*$p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา และความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นสมรรถภาพทางกายในรายการ ค่าดัชนีมวลกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทนของกล้ามเนื้อ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้าน ความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และของกลุ่มควบคุม มีดังนี้

1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านความรู้ของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 18, 19 และ 20

ส่วนกลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านความรู้ของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความคุณธรรมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านคุณธรรมของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนับสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 3, 4, 5, 7, 9 และ 10

ส่วนกลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านคุณธ รรมของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 9 และ 10

1.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านเจตคติของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกรายการ

ส่วนกลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านเจคติของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1,5

1.4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านทักษะกีฬาของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนับสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ

ส่วนกลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านทักษะกีฬาของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

1.5 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ

ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายไม่แตกต่างกันทุกรายการ ยกเว้น ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และความอ่อนตัว

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

1.6 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ

ส่วนกลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีดังนี้

2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านความรู้หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 18 และ 19

2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านคุณธรรมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9 และ 10

2.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านเจตคติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 และ 20

2.4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านทักษะกีฬาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายการการยิงประตูและการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

2.5 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายการความอ่อนตัว และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ

2.6 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายการ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษา โดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

1.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง มีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย / สังเกตตนเอง ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต / การตั้งเป้าหมาย ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ / การหาแนวทางการแก้ปัญหา ขั้นที่ 4 แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง / การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน ขั้นที่ 5 การสรุป / บันทึกพฤติกรรม จากผลวิจัยพบว่า นักเรียนสามารถกำกับตนเองในทุกขั้นตอนดังกล่าว เช่น ขั้นที่ 1 ขั้นอบอุ่นร่างกาย / สังเกตตนเอง ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำการสำรวจตนเองให้พร้อมกับการเรียนพลศึกษาโดยการแจกแบบสำรวจตนเองและในใบสำรวจตนเอง ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต / การตั้งเป้าหมาย ตอนต้นครูได้อธิบายเกี่ยวกับเนื้อหาความรู้ที่จะเรียนในชั่วโมงนั้น ๆ แล้วจากนั้นครูจะตั้งคำถามเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในการเรียนชั่วโมงนั้น ๆ เพื่อให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในชั่วโมงเรียนนั้น ๆ เช่น นักเรียนคิดว่าในการปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลยากหรือไม่ แล้วนักเรียนคิดว่าเมื่อหมดชั่วโมงนี้นักเรียนจะทำได้หรือไม่ ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ / การหาแนวทางการแก้ปัญหา ครูให้นักเรียนได้ทำการฝึกทักษะเพื่อให้นักเรียนเกิดทักษะและหารแนวทางในการแก้ไขปัญหาในการทำทักษะนั้น ๆ โดยการหาแนวทางการแก้ปัญหานักเรียนจะสังเกตเพื่อนที่ทำทักษะถูกแล้วนำมาปรับแก้ไขในการทำทักษะของตนเอง หรือหาแนวทางโดยการถามครู เพื่อนำข้อเสนอแนะจากครูไปปรับแก้ทักษะของตนเอง ขั้นที่ 4 แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง / การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน ครูจัดกิจกรรมเกมการแข่งขันเพื่อให้นักเรียนมีความสนุกสนานในการนำทักษะที่ได้ฝึกไปในขั้นที่ 3 มาเล่นเพื่อให้นักเรียนเกิดการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เช่น นักเรียนมีความสนุกในการทำกิจกรรม ขั้นที่ 5 การสรุป / บันทึกพฤติกรรม ในการสรุปและบันทึกพฤติกรรมของนักเรียน ครูได้แจกใบบันทึกให้นักเรียนได้ทำการบันทึก เพื่อเป็นสิ่งเตือนใจนักเรียนว่าในชั่วโมงแต่ละชั่วโมงการเรียนนั้นตนเองเกิดพฤติกรรมอะไร

การจัดการเรียนรู้ข้างต้น ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ของกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ การจัดโปรแกรมการกำกับเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของ ธันยพร มหาดิลกรัตน์ (Thanyaporn Mahadilokrat, 2014) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่1 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้ใช้โปรแกรมการกำกับตนเองให้ผู้เรียนสังเกตพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้มีคุณลักษณะให้อยู่อย่างพอเพียงมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้จัดการเรียนรู้พลศึกษา ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ ในขั้นอบอุ่นร่างกาย ผู้วิจัยได้มีการแจกแบบสำรวจตนเองให้แก่นักเรียน ซึ่งทำให้เกิดคุณธรรมในเรื่องของความรับผิดชอบ การตรงต่อเวลา ขั้นการนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน ผู้วิจัยได้ให้

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

นักเรียนทำกิจกรรมที่มีการแข่งขัน ทำให้นักเรียนเกิดคุณธรรม ในเรื่องของความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัยซึ่งกันและกัน และการปฏิบัติตามกฎ กติกา

การจัดการเรียนรู้ข้างต้น ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ Hetherington (2017) กล่าวว่า การพลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย (ที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่) เป็นสื่อกลาง (Medium) เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย (รูปร่าง) ทางจิตใจ ทางอารมณ์ ทางสังคม และพัฒนาการทางด้านคุณธรรม ตลอดจนการเป็นพลเมืองดีด้วย

1.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ในทุกขั้นของการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ผู้วิจัยได้มีการแสดงปฏิกิริยาที่เป็นไปในทางบวกและพูดกับนักเรียนในทางบวกเสมอ และให้กำลังใจในทีมที่แข่งกีฬาแพ้ เพื่อทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการกระตุ้นให้นักเรียนมีกำใจในสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติและให้นักเรียนได้มีการกล้าคิด การทำ การแสดงออกได้อย่างเต็มที่ แล้วเมื่อนักเรียนมีความสนุกในการทำกิจกรรมก็จะทำให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาอีกด้วย

การจัดการเรียนรู้ข้างต้นนี้ ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (Worasak Pianchob, 2005) กล่าวว่า คุณธรรมและการเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เกิดขึ้นควบคู่กันไปในระหว่าง การเรียนการสอนในกิจกรรมพลศึกษาและกีฬานั้น เป็นพฤติกรรมที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งในชีวิตจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเจตคตินั้นเป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญในการที่จะช่วยให้นักเรียนได้นำพฤติกรรมที่เรียนไปแล้วไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในโอกาสต่อไปอีก

1.4 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา

การจัดการเรียนรูพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา เช่น การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในขั้นการฝึกทักษะ โดยผู้วิจัยได้ให้นักเรียนมีการตั้งเป้าหมายในการเรียนชั่วโมงนั้น ๆ โดยให้นักเรียนเขียนตอบเป้าหมายในชั่วโมงนั้น ๆ ลงในใบงานที่ผู้วิจัยได้แจกให้เมื่อตอนต้นชั่วโมง เพื่อให้นักเรียนได้สร้างความท้าทายในการปฏิบัติทักษะในแต่ละชั่วโมงการเรียนพลศึกษา นักเรียนจะมีความพยายามในการปฏิบัติทักษะอย่างตั้งใจ เพื่อให้ตนเองสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

การจัดการเรียนรู้ข้างต้นนี้ ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายกาย ซึ่งสอดคล้องกับ สุภาวดี คำนาดี (Supawadee Kamnadee, 2008) ได้ศึกษา การวิจัยและพัฒนากระบวนการกำกับตนเอง สำหรับการจัดการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้วิจัยได้พัฒนาเป็นขั้นตอนในการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองในวิชาคณิตศาสตร์ ทั้งหมด 6 ขั้นตอน โดยที่ครูผู้ฝึกนั้นจะต้องช่วยนักเรียนในการตั้งเป้าหมาย พัฒนาทักษะการเรียน รวมทั้งเป็นผู้กระตุ้นนักเรียนในการฝึกกำกับตนเองนั้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ขั้นตอนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น คือ ขั้นที่ 1 การประเมินตนเอง ขั้นที่ 2 การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย ขั้นที่ 3 การหาแนวทางการแก้ปัญหา ขั้นที่ 4 การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม ขั้นที่ 5 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ขั้นที่ 6 การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรมต่อเนื่อง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการเรียนวิชาคณิตศาสตร์แบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ มีความสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.5 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกาย

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนได้ปฏิบัติ ในการเรียนรู้พลศึกษา ในขั้นเตรียม ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำการอบอุ่นร่างกาย เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อต่าง ๆ ในร่างกายให้พร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา และส่งเสริมให้นักเรียนมีการพัฒนาร่างกายทางด้านร่างกายเพิ่มขึ้นอีกด้วย

การจัดการเรียนรู้ข้างต้นนี้ ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (Worasak Pianchob, 2005) กล่าวว่า วิชาพลศึกษาสามารถช่วยให้นักเรียนได้มีร่างกายที่แข็งแรงขึ้น มีสมรรถภาพทางกายที่ดีและมีสุขภาพที่ดีนั้น ตามหลักการของสรีรวิทยาการกีฬานั้น ๆ ร่างกายของคนและสัตว์ทุกชนิดต้องการการออกกำลังกายด้วยกันทั้งสิ้น การออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพชีวิตที่สมบูรณ์ มีอายุยืน สามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ และสร้างผลผลิตให้แก่ตนเอง สังคมและประเทศชาติได้ดีและมีประสิทธิภาพ

1.6 ความฉลาดทางอารมณ์

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง มีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย / สังเกตตนเอง ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต / การตั้งเป้าหมาย ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ / การหาแนวทางการแก้ปัญหา ขั้นที่ 4 แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง/การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน ขั้นที่ 5 การสรุป / บันทึกพฤติกรรม เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนมีการกำกับตนเองให้ได้คิดอยู่ตลอด ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียน ตะหนักรู้ในการปฏิบัติตนเองอยู่ตลอดเวลา ทำให้นักเรียนได้เกิดการพัฒนาความคิดตนเองอยู่ตลอด เช่น ในขั้นที่ 4 แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง / การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน เมื่อนักเรียนสนุกสนาน นักเรียนก็จะมีความสุขกับกิจกรรมที่ได้ทำ ขั้นที่ 5 การสรุป / บันทึกพฤติกรรม เมื่อนักเรียนได้ทำการบันทึกพฤติกรรมตนเองที่ในแต่ละชั่วโมงนักเรียนได้ปฏิบัติออกไป ไม่ว่าจะกับผู้อื่นหรือกับตนเอง นักเรียนจะได้ตระหนักในปฏิบัติพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกไป ว่าพฤติกรรมนั้นดีหรือไม่ดี เพื่อเป็นแนวทางให้นักเรียนควรปฏิบัติพฤติกรรมนั้นออกไปหรือไม่

กิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวส่งผลให้ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง มีขั้นตอนที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้เกิดการตั้งเป้าหมาย การคิด การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ การมีสัมพันธภาพที่ดีแก่ผู้อื่น ซึ่งตรงกับ เทิดศักดิ์ เดชคง (Therdsak Dejkong, 2004) กล่าวว่า เมื่อเด็กเติบโตขึ้น เขาจะรู้ถึงเป้าหมายชีวิตตนเอง รู้จักปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ รู้ว่าตนต้องการอะไร เปรียบเทียบกับศักยภาพของตนเองแล้วเลือกเรียนเลือกทำงานได้อย่างเหมาะสม จะทำงานให้ประสบความสำเร็จต้องอาศัยบุคลิกที่อ่อนน้อม เน้นการร่วมมือกันทำงาน หากเกิดความขัดแย้งหรือปัญหาขึ้นก็ต้องพูดคุยปรับความเข้าใจ ทักษะอุปนิสัยอย่างนี้พบได้ในผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ และการศึกษาของ ธนวัฒน์ ช่วยบำรุง (Thanawat Chuaibamrung, 2017) ได้ศึกษา ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยแสดงว่ากิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้าน ความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 2 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

2.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ให้นักเรียนได้ตั้งเป้าหมายในการเรียนแต่ละชั่วโมงนั้น เพื่อให้นักเรียนพยายามที่จะเรียนรู้ตามกระบวนการที่ผู้สอนต้องการจะสื่อให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและตรงจุด ซึ่งส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเข้าใจและเกิดการเรียนรู้ที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งทำให้เข้าใจและจดจำได้ดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ซึ่งจากการสังเกตการจัดการเรียนรู้ในห้องควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้โดยเน้นครูเป็นหลัก แล้วมีกิจกรรมเป็นรายบุคคลเท่านั้น

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ นักเรียนจะต้องแสวงหาความรู้อยู่ตลอด เพื่อให้ผู้เรียนเองสามารถนำความรู้ไปพัฒนาการปฏิบัติของตนเองให้ดีขึ้นอยู่ตลอด ซึ่งสอดคล้องกับ การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนของ กชมล ธนะวงศ์ (Kodchamon Thanawong, 2013) ได้ศึกษา ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกากับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอีกทั้ง วรศักดิ์ เพียรชอบ (Worasak Pianchob, 2005) ได้กล่าวไว้ในหลักการวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา ด้านการวัดความความรู้ ไว้ว่า ความเข้าใจในความรู้พื้นฐานต่าง ๆ เพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความเข้าใจในความรู้พื้นฐาน ที่จำเป็นและสำคัญว่านักเรียนในการนำไปใช้ในการเล่นกีฬาในเวลาว่างได้มากน้อยแค่ไหน เช่น ความรู้เกี่ยวกับวิธีการเล่นพื้นฐาน วิธีการเล่นที่ง่าย ๆ เป็นต้น

2.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ให้นักเรียนได้ประเมินตนเอง ให้เกิดการสำรวจความพร้อมของตนเอง เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและเป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อีกทั้งเมื่อนักเรียนมีความคิดที่ดีขึ้นกับตนเองแล้ว นักเรียนก็จะสามารถนำไปปฏิบัติกับผู้อื่นที่เป็นเพื่อนนักเรียน หรือเป็นครู เพื่อให้ทุกคนอยู่รวมกันได้อย่างมีความสุข ซึ่งส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง

นอกจากนี้ ภรณี ศิริวิศาลสุวรรณ (Poranee Siriwisansuwan, 2011) ได้กล่าวไว้ว่า ความมุ่งหมายของพลศึกษา พัฒนาการทางด้านสังคม และมีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักช่วยเหลือสมาชิกของกลุ่ม รู้จักรับฟังและยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม มีความร่วมมือและสามัคคีในการปฏิบัติกิจกรรม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และวรศักดิ์ เพียรชอบ (Worasak Painchob, 2005) ได้กล่าวต่ออีกว่า การวัด

คุณธรรมและลักษณะประจำตัวของนักเรียน เพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนได้เป็นผู้มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา ด้วยการปฏิบัติตนในสถานการณ์จริงได้

2.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำกิจกรรมเกมที่ทำให้นักเรียนมีความสนุกสนานในการเรียนพลศึกษา เมื่อนักเรียนเกิดความสนุกสนานแล้ว นักเรียนก็จะมีความอยากที่จะทำกิจกรรมที่ครูได้มอบหมายให้ทำ และเกิดเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาขึ้นอีกด้วย ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนพลศึกษา โดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Perry (1998) ที่ได้ศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการกำกับตนเองพบว่า นักเรียนที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองสูงจะพัฒนาทักษะและทัศนคติที่เป็นลักษณะของผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองในขณะที่นักเรียนที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองต่ำ เมื่อเกิดอุปสรรคจะปรับทัศนคติและการกระทำที่เนื่องมาจากการปกกันตนเอง และการศึกษานี้ได้เน้นการจัดสภาพห้องเรียนและการจูงใจนักเรียนเพื่อเพิ่มการกำกับตนเอง

2.4 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติทักษะกีฬาด้วยการฝึกทักษะนั้น ๆ ในชั่วโมงเรียน โดยเมื่อผนักเรียนมีข้อสงสัยหรือไม่เข้าใจหรือมีปัญหาในทักษะนั้น ๆ นักเรียนก็จะเลือกหาทางปรึกษาหรือหาวิธีแก้ไขตามที่นักเรียนสบายใจ ครูจะเป็นผู้แนะนำ หรือสังเกตนักเรียนอยู่ห่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนมีความสบายใจที่นักเรียนจะเลือกปรึกษาเพื่อหาทางออกในปัญหานั้น ๆ จึงทำให้นักเรียนอยากที่จะเรียนรู้ในการปฏิบัติทักษะนั้นได้อย่างถูกวิธี และสามารถพัฒนาได้อย่างชัดเจน สอดคล้องกับ อุดร รัตนภักดิ์ (Udon Rattanaphak, 2016) กล่าวว่า วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่ใช้กิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬา เป็นสื่อ เพื่อให้ผู้เรียนได้มีการเรียนรู้หรือได้มีพัฒนาการขึ้นและการที่ผู้เรียนจะได้มีการเรียนรู้หรือมีพัฒนาการขึ้นตามที่กล่าวนี้ได้นั้น ก็ด้วยการที่ผู้เรียนได้มีโอกาสลงมือเล่นหรือปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่าง ๆ ด้วยตนเองเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือ เมื่อผู้เรียนได้ลงเล่นกีฬาหรือได้ลงมือปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ ด้วนตนเองแล้ว ผู้เรียนจึงจะเกิดการเรียนรู้หรือพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ขึ้นมาส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดทักษะกีฬาที่นำไปต่อยอดในทักษะอื่น ๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง และ สุภาวดี คำนาดี (Supawadee Kamnadee, 2008) ได้ศึกษาการวิจัยและพัฒนากระบวนการกำกับตนเอง สำหรับการจัดการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มปกติ

2.5 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกาย

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติโดยในขั้นการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในทุกขั้น ผู้วิจัยได้มีการจัดกิจกรรมที่พัฒนาสมรรถภาพให้แก่นักเรียนโดยเน้นการพัฒนาร่างกาย นอกเหนือจากการปฏิบัติทักษะกีฬาแล้ว จึงเน้นในการเคลื่อนไหว เช่น ในขั้นอบอุ่นร่างกาย ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำกิจกรรมที่ส่งเสริมและเตรียมความพร้อมของร่างกายโดยการวิ่ง การกระโดด การสไลด์ การซอยขาอยู่กับที่ ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (Worasak Painchob, 2005) กล่าวว่า วิชาพลศึกษาสามารถช่วยให้นักเรียนได้มีร่างกายที่แข็งแรงขึ้น มีสมรรถภาพทางกายที่ดีและมีสุขภาพที่ดีนั้น ตามหลักการของสรีรวิทยาการกีฬานั้น ๆ ร่างกายของคนและสัตว์ทุกชนิดต้องการการออกกำลังกายด้วยกัน

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ทั้งสิ้น การออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพชีวิตที่สมบูรณ์ มีอายุยืน สามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ และสร้างผลผลิตให้แก่ตนเอง สังคมและประเทศชาติได้ดีและมีประสิทธิภาพ

2.6 ความฉลาดทางอารมณ์

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้น ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย / สังเกตตนเอง ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต / การตั้งเป้าหมาย ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ / การหาแนวทางการแก้ปัญหา ขั้นที่ 4 แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง / การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน ขั้นที่ 5 การสรุป / บันทึกพฤติกรรม ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแต่ละขั้นสอดคล้องกับการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้านดังนี้ ด้านดี ซึ่งหมายถึงการควบคุมอารมณ์ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การมีความรับผิดชอบ ซึ่งในขั้นที่ 1 ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำการสำรวจความพร้อมของตนเองในการเรียนแต่ละชั่วโมง เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบที่เกิดขึ้นตามมาเมื่อนักเรียนไปเรียนในวิชาต่อไป ด้านเก่ง ซึ่งหมายถึงการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขั้นที่ 3 ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำการฝึกทักษะกีฬา โดยในขั้นที่ 2 ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในชั่วโมงเรียนไว้แล้ว เมื่อนักเรียนได้ทำการฝึกทักษะนักเรียนก็จะตระหนักว่าตนเองสามารถปฏิบัติทักษะได้มากน้อยเพียงใด หากนักเรียนปฏิบัติไม่ได้นักเรียนจะมีแนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างไรได้บาง เมื่อนักเรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหา นักเรียนก็สามารถตัดสินใจเลือกที่จะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และ มีประสิทธิภาพกับตนเองมากที่สุด ด้านสุข ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการคิด การดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีความภูมิใจในตนเอง เมื่อนักเรียนหาวิธีการแก้ไขปัญหาจากการปฏิบัติทักษะนั้นได้แล้ว ซึ่งในขั้นที่ 4 นักเรียนก็จะสามารถนำทักษะที่ถูกต้องไปใช้ในกิจกรรมได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นให้ได้มากที่สุด

ซึ่งสอดคล้องกับที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (Worasak Painchob, 2005) ให้ความหมายว่า พลศึกษา หมายถึง กระบวนการศึกษาที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการเจริญงอกงามและมีการพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้ และ (Department of Mental Health, 2000) ได้กล่าวไว้ว่า หลักสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ต้องทำเป็นองค์รวม ทั้งร่างกายและสติปัญญา โดยคำนึงถึงสุขภาพ อาหาร การพักผ่อน พัฒนาการตามวัยด้านต่าง ๆ ความคิด ความรู้สึก การเรียนรู้ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและกิจกรรม เช่น การจัดกิจกรรมในโรงเรียนที่แทรกเสริมความฉลาดทางอารมณ์ การจัดกิจกรรมให้เด็กได้มีส่วนร่วมเพื่อให้เด็กได้มีการคิดตามพร้อมกับแสดงความคิดเห็น เช่น การเรียนทักษะกีฬา

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดแนวคิดการกำกับตนเองในแต่ละชั่วโมงเรียนในแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดมาก ดังนั้นผู้วิจัยควรจัดสันเวลาให้เหมาะสมกับการเรียนการสอนในชั่วโมง ให้สามารถดำเนินการจัดกิจกรรมได้อย่างราบรื่น

1.2 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความฉลาดทางอารมณ์ ควรเพิ่มกิจกรรมให้หลากหลาย และเหมาะสมกับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนสนใจในกิจกรรมมากยิ่งขึ้น และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

1.3 ควรเพิ่มระยะเวลาในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองให้จัดตลอดเทอม หรือตลอดการเรียนพลศึกษา เพื่อให้นักเรียนได้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนในวิชาอื่น ๆ ตามมาอีกด้วย

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีผลต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความคิดสร้างสรรค์ การคิดแก้ปัญหา เป็นต้น

2.2 ควรศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ในกลุ่มอื่น ๆ เช่น ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

References

Baumeister, & Vohs. (2004). Sexual economics: Sex as female resource for social exchange in heterosexual interactions. *Personality and Social Psychology Review, 8*, 339–363.

Department of Mental Health. (2015). Event Guide “Practice to think, solve problems, develop EQ” for volunteers / leaders of the Phue Jai Center TO BE NUMBER ONE Revised Edition, 2015. Kaew Chao Chom Media and Publishing Center.

Department of Mental Health. (2017). *Elements of emotional intelligence*. Retrieved from http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1036

Department of Mental Health. (2000). *Handbook of Emotional Intelligence*. Bangkok: Ministry of Public Health.

Goleman, D. (1995). *Emotion Intelligence*. New York: Bantam Books.

Hetherington. (2017). *Definition of physical education.* Retrieved from https://sites.google.com/site/adisakwizardmanu/prawati-swn-taw?tmpl=%2Fsystem%2Fapp%2Ftemplates%2Fprint%2F&showPrintDialog=1

Jirayu Lertchareonwanich. (2013) *Self - control.* Retrieved from http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/44617

Kodchamon Thanawong. (2013). *Effects of health education learning management on personal health care using self - regulation theory on health behaviors of elementary school students* (Master's thesis), Chulalongkorn University.

Kanin prayoonkiat (2011). *The Effect of Physical Education Learning Management in Flag Football Sport on Intelligence The mood of elementary school students according to the concept of Goman* (Master's thesis), Chulalongkorn University.

Office of the National Economic and Social Development Board. (2017-2021). *Economic Development Plan and the National Society No. 12.* A Guide to Events “Thinking and solving problems, developing EQ” for volunteers / leaders of TO BE NUMBER ONE Friends Center, 2015 edition.

Office of the Education Council Secretariat (2009). *A study of knowledge on characteristics of Thai people at Desirable: Emotional Intelligence*. Bangkok: Chili Sweet Graphic Co., Ltd.

Praiwan Tanlaput. (1987). *Introduction to Physical Education* (2nd ed.). Bangkok: Chulalongkorn University Press.

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

Parry S. B. (1998). *Evaluation the impact of Training Alexandria*. VA: American Society for training and Development.

Poranee Siriwisansuwan (2011). *The effect of physical education learning management under the neo - humanoid concept on the Emotional intelligence of middle school students* (Master's thesis), Chulalongkorn University.

Supawadee Kamnadee. (2008). *Research and development of self-governance process for mathematics instruction to enhance self – efficacy, attitudes and learning achievement of eighth grade students* (Master's thesis), Chulalongkorn University.

Thanawat Chuaibamrung. (2017). *Effects of physical education activity management between takraw and volleyball on emotional intelligence for lower secondary students* (Master's thesis), Chulalongkorn University.

Thanyaporn Mahadilokrat. (2014). *Effect of a self - regulation program on sufficiency characteristics of eleventh grade students* (Master's thesis), Chulalongkorn University.

Therdsak Dejkong. (2004). *Emotional intelligence to intelligence*. Bangkok: Matichon Publishing House.

Udon Rattanaphak. (2016). *Philosophy of Physical Education*. Retrieved from http://opor23.blogspot.com

Worasak Pianchob. (2005). *Include articles on philosophy, principles, teaching methods and measurement for Evaluate physical education.* Bangkok: Chulalongkorn University Press.

Received: May, 18, 2021

Revised: July, 22, 2021

Accepted: July, 24, 2021

ผลการฝึกตารางเก้าช่องประกอบเพลงที่มีต่อการทรงตัวและความคล่องตัวของเด็กที่มีความต้องการพิเศษแบบเรียนร่วม

มนเทียร อยู่เย็น
ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกตารางเก้าช่องประกอบเพลงที่มีต่อการทรงตัวและความคล่องตัวของเด็กที่มีความต้องการพิเศษแบบเรียนร่วม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่เป็นเด็กพิเศษแบบเรียนร่วม ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 6 คน อายุระหว่าง 12 - 15 ปี ประกอบไปด้วย 1) เด็กนักเรียนที่เป็นออทิสติก และ 2) เด็กพิการซ้อนที่มีความบกพร่องทางร่างกายและภาษาพูด ซึ่งได้รับการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) การวิจัยครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการศึกษา 8 สัปดาห์ โดยฝึกตารางเก้าช่องประกอบเพลง 3 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ระหว่างเวลา 15.30 - 16.00 น. รวมทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบทดสอบการทรงตัวท่ายืนแบบนกกระสา (Stork Stand Test) 2) แบบทดสอบความคล่องตัว (Agility t - test) 3) โปรแกรมการฝึกตารางเก้าช่อง และ 4) เพลงประกอบจังหวะ จำนวน 3 เพลง โดยเครื่องมือทั้ง 4 ได้ผ่านการทดสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ค่ามัธยฐาน (Med) ค่าควอไทล์ (Quartile: Q) ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile Deviation: Q.D.) และสถิติที่ใช้ในการตรวจสอบสมมติฐาน คำนวณจาก วิลคอกซัน (Wilcoxon Signed Ranks Test) และโปรแกรมทางสังคมศาสตร์

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่ามัธยฐานและส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของการทรงตัว ก่อนการฝึก คือ 8.62, 1.51 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, 8 คือ 9.58, 1.76, 13.39, 1.91, 20.03, 2.28 ตามลำดับ

2. ค่ามัธยฐานและส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของความคล่องตัว ก่อนการฝึก คือ 26.62, 2.73 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, 8 คือ 21.20, 2.48, 19.68, 2.19, 18.62, 1.23 ตามลำดับ

3. การทรงตัวและความคล่องตัวก่อนการฝึกและหลังการฝึกด้วยตารางเก้าช่องประกอบเพลงของเด็กพิเศษแบบเรียนร่วม มีความสามารถในการทรงตัวและความคล่องตัว หลังการฝึก 8 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ตารางเก้าช่อง; เพลง; การทรงตัว; ความคล่องตัว; เด็กพิเศษ; การเรียนรู้แบบเรียนร่วม

Corresponding Author: นายมนเทียร อยู่เย็น คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง Email: baton_699@hotmail.com

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

EFFECT OF NINE SQUARES TRAINING WITH MUSIC ON BALANCE AND AGILITY OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS: INTEGRATION LEARNING

Montean Youyen
Health Division Department, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

Abstract

This research aimed to study and compare the effects of nine squares training with music on the balance and agility of children with special needs by using integration learning. Participants were six students with special needs at the Demonstration of Ramkhamhaeng University, studying in secondary education, first semester, the Year 2019, aged between 12 - 15 years old. The subjects consisted of 1) students with special needs and 2) student with multiple disabilities including physical and speech, using purposive sampling. This research took eight weeks, designed to train nine squares with music, three days a week, 30 min a time as Monday, Wednesday, and Friday, between 03.30 - 04.00 pm., 12 hours in total. Research tools were 1) The Stork Stand Test, 2) the Agility t - test, 3) the Nine Squares Training, and 4) six rhythm background music. The statistics used to analyze the data was median, quartile (Q), quartile deviation (Q.D.), and statistics used to examine hypothesis was the Wilcoxon Signed Ranks Test and the social science program.

Results were found as follows:

1. Median and Quartile Deviation of the balance before training was 8.62, 1.51, and after training at Week 4, 6, 8 were 9.58, 1.76; 13.39, 1.91; 20.03, 2.28, respectively.

2. Median and Quartile Deviation of agility before training was 26.62, 2.73, and after training at Week 4, 6, 8 were 21.20, 2.48; 19.68, 2.19; 18.62, 1.23, respectively.

3. Balance and Agility before and after training nine squares with music in children with special needs using integration learning had higher balance and agility abilities after 8-week training than before training, as a statistical significance of Alpha level at the 0.05.

Keywords: Nine squares training, music, balance, agility, children with special needs, integration learning

Corresponding Author: Mr.Montean youyen Faculty of Education, Ramkhamhaeng University
Email: baton_699@hotmail.com

บทนำ

การศึกษากับมนุษย์มีความสัมพันธ์กันในด้านความเจริญงอกงาม การศึกษานับเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาบุคลากรและประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้าทั้งในด้านการสร้างและการพัฒนาศักยภาพหรือแม้แต่การพัฒนาทักษะในการทำงานของบุคคล ก่อให้เกิดการพัฒนาและเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรม ด้วยเหตุผลดังกล่าว การจัดการศึกษาจึงต้องยึดหลักผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ในการศึกษาแบบเรียนร่วม (Inclusive Education) ซึ่ง มุ่งเน้นการจัดการศึกษาเพื่อให้เด็กทุกคนได้รับสิทธิและโอกาสทางการศึกษาอย่างเท่าเทียมโดยไม่มีการแบ่งแยก ตามนโยบายแผนการศึกษาแห่งชาติ ที่ต้องการพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาให้ตอบสนองต่อการศึกษาสำหรับปวงชน (Suchada Boppha, 2014, p. 1)

การศึกษาพิเศษ (Special Education) เป็นการศึกษาที่จัดให้แก่เด็กที่มีความต้องการพิเศษ (Children with Special Needs) เป็นการจัดการศึกษาเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้อย่างเหมาะสม และได้รับประโยชน์ จากการศึกษาอย่างเต็มที่ การจัดการศึกษาให้แก่เด็กกลุ่มนี้จึงต้องดำเนินการสอนโดยครูที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นพิเศษ มีเทคนิควิธีการสอนที่แตกต่างไปจากเด็กปกติ การจัดเนื้อหาของหลักสูตร กิจกรรมการเรียนการสอนอุปกรณ์การสอน และวิธีการประเมินผลที่เหมาะสมกับสภาพและความสามารถของแต่ละบุคคล เพื่อพัฒนาเพิ่มให้เกิดศักยภาพสูงสุด เนื่องจากมีความผิดปกติทางร่างกาย อารมณ์ พฤติกรรม หรือสติปัญญาที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ (Kauffman, Anastasiou, & Maag, 2017, p. 139) การจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความพิเศษตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ว่า เด็กที่มีความต้องการพิเศษทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ถ้าได้รับโอกาสในการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับความพิการของเขา การจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษที่สำคัญ คือ ให้โอกาสเด็กที่มีความต้องการพิเศษได้เรียนร่วมกับคนปกติในโรงเรียนปกติ และดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนร่วมกับบุคคลอื่น ๆ การจัดการเรียนร่วมในโรงเรียนจึงนับเป็นก้าวสำคัญของการปฏิรูปการศึกษาของประเทศไทย (Natporn Nocksakul et al., 2014, pp. 257 - 258) สอดคล้องกับกระทรวงศึกษาธิการ กำหนดให้เด็กที่มีความต้องการพิเศษทุกคนที่อยากเรียนต้องได้เรียน กระทรวงศึกษาได้กำหนดประเภทและหลักเกณฑ์ของคนพิการทางการศึกษา พ.ศ. 2552 ดังนี้ 1) เด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น (Visual Impairment) อาจมีความรุนแรงแตกต่างกันไปตั้งแต่ตาบอด และเด็กที่มีสายตาเลือนราง 2) เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน (Hearing Impairment) ได้แก่ เด็กที่มีการสูญเสียการได้ยินตั้งแต่ระดับหูตึง (26 - 89 เดซิเบล) จนถึงระดับหูหนวก (90 เดซิเบล) 3) เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา (Intellectual Disabilities) ได้แก่ เด็กที่มีระดับเชาวน์ปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย 4) เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายและสุขภาพ (Physical and Health Impairment) แบ่งเป็น 2 ประเภทได้แก่ ก) เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย หรือการเคลื่อนไหว เด็กที่มีอวัยวะไม่สมส่วนหรือขาดหายไป กระดูกหรือกล้ามเนื้อผิดปกติมีอุปสรรคในการเคลื่อนไหว และ ข) เด็กที่มีความบกพร่องทางสุขภาพ ได้แก่ เด็กที่มีความเจ็บป่วยเรื้อรังหรือมีโรคประจำตัวซึ่งจำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง 5) เด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ (learning disabilities) ได้แก่ เด็กที่มีความผิดปกติในการทำงานของสมองบางส่วนซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้ การอ่านการเขียนสะกดคำและการคำนวณ 6) เด็กที่มีความบกพร่องทางภาษาและการพูด (speech and language disabilities) ได้แก่ เด็กที่มีความบกพร่องในการเปล่งเสียงพูดการใช้ภาษาพูดการเขียนหรือระบบสัญลักษณ์อื่นที่ใช้ในการติดต่อสื่อสาร 7) เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมหรืออารมณ์ (behavioral and emotional problems) ได้แก่ เด็กที่มีพฤติกรรมอารมณ์ซึ่งเบี่ยงเบนไปจากปกติเป็นอย่างมากและมีอาการต่อเนื่อง มีความผิดปกติทางจิตใจหรือสมองในส่วนของการรับรู้ อารมณ์ หรือความคิด 8) เด็กออทิสติก (autistic or autism spectrum disorder) ได้แก่ เด็กที่มีความผิดปกติของพัฒนาการทางระบบประสาท (neurodevelopmental disorder) ซึ่งส่งผลให้เกิดความบกพร่องของพัฒนาการและพฤติกรรม และ

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

9) เด็กพิการซ้อน ได้แก่ เด็กที่มีสภาพความบกพร่องหรือความพิการมากกว่าหนึ่งประเภทในบุคคลเดียวกัน เช่น เด็กที่มีภาวะสติปัญญาบกพร่องร่วมกับตาบอด เด็กมีความบกพร่องทางการพูดร่วมกับบกพร่องทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหว เป็นต้น (Ministry of Health, 2012, pp. 17 - 95)

เด็กพิเศษในกลุ่มต่าง ๆ มีปัญหาทางด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย และการทำงานของระบบประสาทที่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมร่างกาย เช่น การทรงตัว และความคล่องตัว รวมถึงการประสานสัมพันธ์ของร่างกายทั้งสองข้าง สังเกตได้จากการพัฒนาด้านการเดิน การเคลื่อนไหวที่ช้ากว่าปกติ การรักษาสมดุล เพราะการควบคุมร่างกายต้องอาศัยการทำงานของร่างกายประสานสัมพันธ์ในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะการทำงานของกล้ามเนื้อ (Magill, & Anderson, 2014, p. 52) การแก้ปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมร่างกายและระบบประสาทในเด็กพิเศษครูสามารถเสริมจุดด้อยต่าง ๆ ได้ เช่น การเล่นกีฬา เพื่อให้มีการพัฒนาทางด้านการเคลื่อนไหวของร่างกายและการเปลี่ยนทิศทาง รวมถึงความสัมพันธ์ของระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท การกระตุ้นให้ร่างกายได้รับโอกาสปฏิบัติกิจกรรมหรือการเคลื่อนไหวจะช่วยนำไปสู่การปรับตัวและการพัฒนา การเรียนรู้ของระบบกลไกการเคลื่อนไหว (Kentiba, 2015, p 791) เช่น การใช้เสียงดนตรีเป็นสิ่งที่สามารถนำมาช่วยแก้ไขปัญหาการเคลื่อนไหวร่างกาย และช่วยพัฒนาเด็กพิเศษกลุ่มอาการต่าง ๆ เมื่อเด็กได้ฟังเพลง หรือทำกิจกรรมทางดนตรี สมองจะเกิดการรับรู้ และมีการทำงานประสานสัมพันธ์ของประสาทส่วนต่าง ๆ เมื่อเต้นไปพร้อมกับเพลงพบว่า มีการทำงานร่วมกันของตากับมือ มือซ้ายกับมือขวา ขาขวา ขาซ้าย และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ดนตรีช่วยให้เด็กเกิดการรอคอย และเต้นไปพร้อมจังหวะเพลง ทำให้เด็กมีสมาธิจดจ่อในการฟังจังหวะดนตรีแล้วพยายามเคลื่อนไหวร่างกายให้ถูกต้องตามจังหวะของดนตรี ซึ่งเป็นการช่วยพัฒนาในเรื่องของสมาธิให้กับเด็กโดยตรง (Pang Chinpong, 2017a) นอกจากนี้ ตารางเก้าช่องเป็นการฝึกเพื่อพัฒนาปฏิกิริยาและการรับรู้ในการควบคุมทักษะการเคลื่อนไหวของมือและเท้า รูปแบบของการฝึกตารางเก้าช่องจะเน้นการกระตุ้นการทำงานของสมองซีกซ้ายและซีกขวาควบคู่กันไป โดยใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวพื้นฐานของมนุษย์ เริ่มจากแบบง่ายไปสู่รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนยุ่งยากมากขึ้น มีทิศทางในการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย รวมทั้งพัฒนาทักษะความสัมพันธ์ตลอดจนการทรงตัวและความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (Charoen Krabuanrat, 2015, pp. 271 - 272) ตารางเก้าช่องยังสามารถเพิ่มความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางและตำแหน่งได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพผู้รับการฝึกจะมีการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวของเท้าและรักษาสมดุลของการทรงตัวได้ (Taweesak Noosuwan, 2013 p. 62)

จากที่กล่าวมานั้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหงได้จัดโครงการศูนย์การศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ ซึ่งประกอบไปด้วย 1) เด็กนักเรียนที่เป็นออทิสติก (แพทย์ระบุว่าสามารถเรียนร่วมได้) และ 2) เด็กพิการซ้อนที่มีความบกพร่องทางร่างกายและภาษาพูดเข้ามาศึกษาจะมีการพัฒนาทางด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย การทรงตัว และความคล่องตัวที่ช้ากว่าเด็กปกติ ผู้วิจัยเป็นผู้สอนวิชาพลศึกษาจึงเห็นควรที่จะศึกษาเกี่ยวกับการฝึกตารางเก้าช่องประกอบเพลงที่มีต่อการทรงตัวและความคล่องตัวของเด็กพิเศษแบบเรียนร่วม เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับครูพลศึกษาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กพิเศษแบบเรียนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมตารางเก้าช่องประกอบเพลงมาพัฒนาการทรงตัวและความคล่องตัวของเด็กพิเศษแบบเรียนร่วมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกตารางเก้าช่องประกอบเพลงที่มีต่อการทรงตัวและความคล่องตัวของเด็กที่มีความต้องการพิเศษแบบเรียนร่วม

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังการฝึกด้วยตารางเก้าช่องประกอบเพลง เด็กพิเศษแบบเรียนร่วมมีความสามารถในการทรงตัวมากกว่าก่อนการฝึก

2. หลังการฝึกด้วยตารางเก้าช่องประกอบเพลง เด็กพิเศษแบบเรียนร่วมมีความคล่องตัวมากกว่ากว่าก่อนการฝึก

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ การฝึกตารางเก้าช่องประกอบเพลง
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การทรงตัว และความคล่องตัว

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นเด็กพิเศษแบบเรียนร่วมที่เข้าโครงการศูนย์การศึกษาสำหรับเด็กพิเศษของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 14 คน อายุระหว่าง 12 - 15 ปี

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 6 คน ได้รับการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ดังนี้

1. เด็กนักเรียนที่เป็นออทิสติก อายุระหว่าง 12 - 15 ปี จำนวน 5 คน เป็นนักเรียนชาย 4 คน นักเรียนหญิง 1 คน

2. เด็กพิการซ้อน ที่มีความบกพร่องทางร่างกายและภาษาพูด อายุระหว่าง 14 ปี จำนวน 1 คน เป็นนักเรียนหญิง

เกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria):

1. แพทย์ระบุว่าเป็นเด็กออทิสติก สามารถเรียนร่วมได้
2. แพทย์ระบุว่าเป็นเด็กพิการซ้อน ที่มีความบกพร่องทางร่างกายและภาษาพูด สามารถเรียนร่วมได้
3. ผู้เข้ารับการทดลองมีสุขภาพร่างกายและจิตใจขั้นพื้นฐานที่สมบูรณ์

เกณฑ์คัดออก (Exclusion Criteria):

1. ผู้เข้ารับการทดลองไม่ได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมการทดลอง
2. ผู้เข้ารับการทดลองมีข้อจำกัดทางด้านการเคลื่อนไหวในท่าทางที่ผู้วิจัยกำหนดไว้
3. ผู้เข้ารับการทดลองมีโรคประจำตัวบางชนิดที่ไม่สามารถเข้ารับการทดลองได้ เช่น หอบหืด (Asthma) ลมชัก (Epilepsy) ภูมิแพ้ (Allergic Reactions) เป็นต้น

โดยก่อนและหลังการทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างจะได้รับการประเมินความสามารถในการทรงตัวด้วยแบบทดสอบการทรงตัว ท่ายืนแบบนกกระสา (Stork Stand Test) และแบบทดสอบความคล่องตัว (Agility t - test) ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้ระยะเวลาในการศึกษา 8 สัปดาห์ โดยฝึกตารางเก้าช่องประกอบเพลง 3 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ระหว่างเวลา 15.30 - 16.00 น. รวมทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง สถานที่ในการฝึก โรงพลศึกษาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรณีเกิดเหตุไม่พึงประสงค์ขณะทำการฝึก ผู้วิจัยได้จัดเตรียมแผนการรักษาพยาบาลเบื้องต้น และถ้าเหตุนั้นถึงขั้นรุนแรง ผู้วิจัยเตรียมจัดส่งผู้เข้ารับการทดลองไปที่สถานพยาบาลของมหาวิทยาลัยซึ่งมีแพทย์ชำนาญการทำการรักษาต่อไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

1. แบบทดสอบการทรงตัวท่ายืนแบบนกกระสา (Stork Stand Test) (Johnson, & Nelson, 1986 as cited in Puhsadee Chaiburee, 2007, p. 71) วัตถุประสงค์ เพื่อวัดการทรงตัวขณะอยู่กับที่

2. แบบทดสอบความคล่องตัว Agility t - test (Hoffman, 2006) วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความคล่องตัวในการเคลื่อนที่และการเปลี่ยนทิศทาง

3. โปรแกรมการฝึกตารางเก้าช่อง (Charoen Krabuanrat, 2007, p. 57) ประกอบเพลง ตารางเก้าช่อง ขนาด 30x30 เซนติเมตร เลือกรูปแบบการเคลื่อนไหวในตารางเก้าช่อง ประกอบด้วย ก้าวขึ้น - ลง ก้าวออกด้านข้าง ก้าวเป็นรูปกากบาท

4. เพลงประกอบจังหวะ

4.1 เพลงมาร์ชสาธิตราม ความเร็วของจังหวะเพลง 108 ครั้งต่อนาที

4.2 เพลงคุกกี้เสี่ยงทาย ความเร็วของจังหวะเพลง 120 ครั้งต่อนาที

4.3 เพลงเต่างอย ความเร็วของจังหวะเพลง 135 ครั้งต่อนาที

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดสอบกับนักเรียนพิเศษแบบเรียนร่วม เป็นเด็กออทิสติก และเด็กพิการซ้อนมีความบกพร่องทางร่างกายและภาษาพูด มีขั้นตอนดังนี้

1. ผ่านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ด้วยเลขที่การรับรอง RU-REC/xd-020/61

2. ติดต่อโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหงเพื่อขอเก็บข้อมูลพร้อมทั้งแจ้งรายละเอียดของการวิจัย

3. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เป็นการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 6 คน ซึ่งเป็นเด็กออทิสติก 5 คน และเด็กพิการซ้อนมีความบกพร่องทางร่างกายและภาษาพูด 1 คน

4. แจ้งรายละเอียดของงานวิจัยและข้อตกลงของการวิจัยแก่ผู้ปกครองและผู้เข้ารับการทดสอบอ่านรายละเอียดก่อนที่จะมีการเซ็นยินยอมเข้าร่วมการทดลอง

5. ศึกษารายละเอียดของอุปกรณ์ เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

6. จัดเตรียมสถานที่ และอุปกรณ์เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล

6.1 สถานที่ฝึก ได้แก่ โรงพลศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

6.2 อุปกรณ์

6.2.1 เทปกาว

6.2.2 กรวย 4 อัน

6.2.3 นกหวีด

6.2.4 สายวัดระยะทาง

6.2.5 แผ่นยาง EVA (Ethylene Vinyl Acetate) ซึ่งมีขนาด 30x30 เซนติเมตร มีความหนา 1 เซนติเมตร จำนวน 9 แผ่นต่อกันเป็นตารางเก้าช่อง

6.2.6 เพลงมาร์ชสาธิตราม เพลงคุกกี้เสี่ยงทาย เพลงเต่างอย 6.2.7 นาฬิกาจับเวลา

7. นำเด็กพิเศษแบบเรียนร่วม ที่เป็นเด็กออทิสติก และเด็กพิการซ้อนมีความบกพร่องทางร่างกายและภาษาพูด มาทดสอบการทรงตัว ท่ายืนแบบนกกระสา (Stork Stand Test) และแบบทดสอบความคล่องตัว (Agility t - test) ก่อนการฝึกตารางเก้าช่องประกอบเพลง แล้วบันทึกข้อมูล

8. นำเด็กพิเศษแบบเรียนร่วมที่เป็นเด็กออทิสติก และเด็กพิการซ้อนมีความบกพร่องทางร่างกาย และภาษาพูด ฝึกโปรแกรมกตารางเก้าช่องประกอบเพลง

8.1 สัปดาห์ที่ 1 - 4 เปิดเพลงมาร์ชสาธิตราม ความเร็วของจังหวะเพลง 108 ครั้งต่อนาที โดยรูปแบบการเคลื่อนไหวในตารางเก้าช่องประกอบเพลง มีทั้งหมด 3 รูปแบบ คือ รูปแบบที่ 1 ก้าวขึ้น - ลง รูปแบบที่ 2 ก้าวออกข้าง รูปแบบที่ 3 ก้าวเป็นรูปกากบาท แต่ละรูปแบบใช้ระยะเวลา ปฏิบัติต่อรอบ 45 วินาที โดยมีช่วงพักสลับแต่ละช่วง 30 วินาที และแต่ละรูปแบบของการฝึกให้ปฏิบัติซ้ำ 3 รอบ พักระหว่างรูปแบบ 60 วินาที วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน

8.2 สัปดาห์ที่ 5 - 6 เปิดเพลงคุกกี้เสี่ยงทาย ความเร็วของจังหวะเพลง 120 ครั้งต่อนาที โดยรูปแบบการเคลื่อนไหวในตารางเก้าช่องประกอบเพลง มีทั้งหมด 3 รูปแบบ คือ รูปแบบที่ 1 ก้าวขึ้น - ลง รูปแบบที่ 2 ก้าวออกข้าง รูปแบบที่ 3 ก้าวเป็นรูปกากบาท แต่ละรูปแบบใช้ระยะเวลาปฏิบัติต่อรอบ 60 วินาที โดยมีช่วงพักสลับแต่ละช่วง 30 วินาที และแต่ละรูปแบบของการฝึกให้ปฏิบัติซ้ำ 3 รอบ พักระหว่างรูปแบบ 60 วินาที วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน

8.3 สัปดาห์ที่ 7 - 8 เปิดเพลงเต่างอย ความเร็วของจังหวะเพลง 135 ครั้งต่อนาที โดยรูปแบบการเคลื่อนไหวในตารางเก้าช่องประกอบเพลง มีทั้งหมด 3 รูปแบบ คือ รูปแบบที่ 1 ก้าวขึ้น - ลง รูปแบบที่ 2 ก้าวออกด้านข้าง รูปแบบที่ 3 ก้าวเป็นรูปกากบาท แต่ละรูปแบบใช้ระยะเวลา ปฏิบัติต่อรอบ 60 วินาที โดยมีช่วงพักสลับแต่ละช่วง 30 วินาที และแต่ละรูปแบบของการฝึกให้ปฏิบัติซ้ำ 3 รอบ พักระหว่างรูปแบบ 60 วินาที วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน รวมทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง ทำการฝึกต่อเนื่องกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์

9. ในสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8 ผู้รับการฝึกจะได้รับการประเมินความสามารถในการทรงตัว ท่ายืนแบบนกกระสา (Stork Stand Test) และแบบทดสอบความคล่องตัว (Agility t - test)

10. นำข้อมูลที่ได้มาสรุปผลและอภิปรายผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. หาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบประเมินความสามารถในการทรงตัว (Stork Stand Test) และความคล่องตัว (Agility t - test) ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ของแบบประเมินความสามารถในการทรงตัว และความคล่องตัว โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) ซึ่งค่าที่คำนวณได้ต้องมากกว่า 0.50 และผลของการตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของ แบบประเมินความสามารถในการทรงตัวได้ค่าเท่ากับ 1.00 และแบบประเมินความสามารถความคล่องตัวได้ค่าเท่ากับ 0.80

2. บันทึกผลการประเมินความสามารถในการทรงตัวท่ายืนแบบนกกระสา (Stork Stand Test) และแบบทดสอบความคล่องตัว (Agility t - test) ก่อนได้รับการฝึก และหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4, 6 และสัปดาห์ที่ 8

3. วิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ค่ามัธยฐาน (Median) ค่าควอไทล์ (Quartile: Q) และส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile Deviation: Q.D.)

4. ทดสอบความแตกต่างของความสามารถในการทรงตัวและความคล่องตัวระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกของเด็กพิเศษแบบเรียนร่วมที่เป็นเด็กออทิสติก และเด็กพิการซ้อนมีความบกพร่องทางร่างกายและภาษาพูด โดยใช้สถิติของวิลคอกซัน (Wilcoxon Signed Ranks Test) ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

1. ค่ามัธยฐาน (Med)

2. ค่าควอไทล์ (Quartile: Q)

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

3. ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile Deviation: Q.D.)

4. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบสมมติฐาน คำนวณจาก วิลคอกซัน (Wilcoxon Signed Ranks Test) และโปรแกรมทางสังคมศาสตร์

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ค่ามัธยฐาน (M.D) ค่าควอไทล์ที่ 1 (Q_1) ค่าควอไทล์ที่ 3 (Q_3) และส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ (Q.D.) ของผลการฝึกตารางเก้าช่องประกอบเพลงที่มีผลต่อการทรงตัวของเด็กพิเศษแบบเรียนร่วม

การทรงตัว	M.D.(วินาที)	Q_1 (วินาที)	Q_3 (วินาที)	Q.D. (วินาที)
ก่อนการฝึก	8.62	6.00	9.02	1.51
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	9.58	7.28	10.79	1.76
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	13.39	11.17	14.98	1.91
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	20.03	17.55	22.10	2.28

ตารางที่ 1 พบว่า ก่อนการฝึกการทรงตัวมี ค่ามัธยฐาน, ค่าควอไทล์ที่ 1, ค่าควอไทล์ที่ 3 และส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์เท่ากับ 8.62, 6.00, 9.02, 1.51 ตามลำดับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ค่ามัธยฐาน ค่าควอไทล์ที่ 1 ค่าควอไทล์ที่ 3 ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์เท่ากับ 9.58, 7.28, 10.79, 1.76 ตามลำดับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ค่ามัธยฐาน ค่าควอไทล์ที่ 1 ค่าควอไทล์ที่ 3 ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์เท่ากับ 13.39, 11.17, 14.98, 1.91 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่ามัธยฐาน ค่าควอไทล์ที่ 1 ค่าควอไทล์ที่ 3 ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์เท่ากับ 20.03, 17.55, 22.10, 2.28 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ค่ามัธยฐาน (M.D) ค่าควอไทล์ที่ 1 (Q_1) ค่าควอไทล์ที่ 3 (Q_3) และส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ (Q.D.) ของผลการฝึกตารางเก้าช่องประกอบเพลงที่มีผลต่อความคล่องตัวของเด็กพิเศษแบบเรียนร่วม

การทรงตัว	M.D.(วินาที)	Q_1 (วินาที)	Q_3 (วินาที)	Q.D. (วินาที)
ก่อนการฝึก	26.26	22.76	28.21	2.79
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	21.20	20.52	25.49	2.48
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	19.68	18.76	23.14	2.19
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	18.62	17.39	19.85	1.23

ตารางที่ 2 พบว่า ก่อนการฝึกความคล่องตัวมี ค่ามัธยฐาน ค่าควอไทล์ที่ 1 ค่าควอไทล์ที่ 3 ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์เท่ากับ 26.62, 22.76, 28.21, 2.73 ตามลำดับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ค่ามัธยฐาน ค่าควอไทล์ที่ 1 ค่าควอไทล์ที่ 3 ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์เท่ากับ 21.20, 20.52, 25.49, 2.48 ตามลำดับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ค่ามัธยฐาน ค่าควอไทล์ที่ 1 ค่าควอไทล์ที่ 3 ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์เท่ากับ 19.68, 18.76, 23.14, 2.19 ตามลำดับ และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่ามัธยฐาน ค่าควอไทล์ที่ 1 ค่าควอไทล์ที่ 3 และส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์เท่ากับ 18.62, 17.39, 19.85, 1.23 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ผลการฝึกด้วยตารางเก้าช่องประกอบเพลง เด็กพิเศษแบบเรียนร่วมมีความสามารถของการทรงตัวหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้การทดสอบค่าสถิติ วิคอกซัน (Wilcoxon Signed Ranks Test)

(*n* = 6)

ผลการฝึกการทรงตัว	M.D	Q.D	Z	*p* - value
ก่อนการฝึก	8.62	1.51	-	-
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	20.03	2.28	- 2.201	.028*

*$p < .05$ (เปรียบเทียบหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กับก่อนการฝึก)

ตารางที่ 3 พบว่า ผลการฝึกด้วยตารางเก้าช่องประกอบเพลงเด็กพิเศษแบบเรียนร่วม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ผลการฝึกด้วยตารางเก้าช่องประกอบเพลง เด็กพิเศษแบบเรียนร่วมมีความสามารถของความคล่องตัวหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้การทดสอบค่าสถิติ วิคอกซัน (Wilcoxon Signed Ranks Test)

(*n* = 6)

ผลการฝึกการทรงตัว	M.D	Q.D	Z	*p* - value
ก่อนการฝึก	26.26	2.73	-	-
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	18.62	1.26	- 2.201	.028*

*$p < .05$ (เปรียบเทียบหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กับก่อนการฝึก)

ตารางที่ 4 พบว่า ผลการฝึกด้วยตารางเก้าช่องประกอบเพลง เด็กพิเศษแบบเรียนร่วม มีความสามารถของความคล่องตัวหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การศึกษาเรื่อง ผลการฝึกตารางเก้าช่องประกอบเพลงที่มีต่อการทรงตัว และความคล่องตัวของเด็กที่มีความต้องการพิเศษแบบเรียนร่วม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกตารางเก้าช่องประกอบเพลงที่มีต่อการทรงตัวและความคล่องตัวของเด็กที่มีความต้องการพิเศษแบบเรียนร่วม กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กพิเศษแบบเรียนร่วมที่เข้าโครงการศูนย์การศึกษาสำหรับเด็กพิเศษของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวนทั้งหมด 6 คน ผลการศึกษาในครั้งนี้สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

ผลการฝึกตารางเก้าช่องประกอบเพลงที่มีต่อการทรงตัวและความคล่องตัวของเด็กที่มีความต้องการพิเศษแบบเรียนร่วมพบว่า ค่ามัธยฐาน และส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของการทรงตัวและความคล่องตัว หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, 8 ดีกว่าก่อนการฝึก การฝึกตารางเก้าช่อง จะเกิดผลต่อการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงทางด้านความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เป็นการพัฒนาความสามารถด้านประสาทสั่งการและประสาทการรับรู้ที่มีการตอบสนองซึ่งกันและกัน ดังที่ เจริญ กระบวนรัตน์ (Charoen Krabuanrat, 2015, pp. 271 - 272) กล่าวว่า การฝึกตารางเก้าช่องทำให้เกิดการพัฒนาของระบบประสาทช่วยกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวจะนำไปสู่การปรับตัว และการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ในการฝึกตารางเก้าช่องนั้นจะเริ่มจากช้า ๆ และเพิ่มความเร็วในการฝึก การฝึกในครั้งนี้ได้นำเพลงเข้ามาประกอบกิจกรรมการฝึกโดยเริ่มจากเพลงที่มีจังหวะช้า ๆ และเพลงที่มีจังหวะเร็ว สอดคล้องกับ แพง ชินพงศ์ (Pang Chinpon, 2017b) ที่กล่าวว่า เพลงจะช่วยกระตุ้นความสนใจและเข้ากับจังหวะโดยเริ่มจากจังหวะที่ช้า แล้วเพิ่มความเร็วของจังหวะเพลง เมื่อเด็กฟังเพลงที่มีทำนอง

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

เด็กจะเกิดสมาธิ ผ่อนคลายความตึงเครียด กระตุ้น และเสริมสร้างพัฒนาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเคลื่อนไหวได้

จากสมมติฐานข้อที่ 1 หลังการฝึกด้วยตารางเก้าช่องประกอบเพลง เด็กพิเศษแบบเรียนร่วมมีความสามารถในการทรงตัวดีกว่าก่อนการฝึก ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการทรงตัวของเด็กพิเศษแบบเรียนร่วมหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีการทรงตัวดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในการฝึกตารางเก้าช่องมีการเคลื่อนไหว ไปด้านหน้า ด้านหลัง ด้านข้าง ซ้าย ขวา มีการปรับเปลี่ยนความสมดุลของร่างกายและการทรงตัวให้อยู่ในช่องของรูปแบบการฝึกทำให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น จึงทำให้เพิ่มความสามารถในการทรงตัวได้ดีขึ้น สอดคล้องกับที่ เจริญ กระบวนรัตน์ (Charoen Krabuanrat, 2015, pp. 271 - 272) กล่าวไว้ว่า รูปแบบของการฝึกตารางเก้าช่องนั้นจะเน้นการกระตุ้นการทำงานของสมองหรือระบบประสาทที่ทำหน้าที่การรับรู้ (Sensory Neuron) เพื่อส่งไปยังสมองส่วนกลาง (Central Nervous System) ซึ่งทำหน้าที่สั่งงาน และควบคุมการเคลื่อนไหวรวมทั้งพัฒนาทักษะความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดจนการทรงตัวให้ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวิมล วัฒนกิตติศาสตร์ (Suwimon Wattanakittisart, 2012, p. 48) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกตารางเก้าช่องที่มีต่อการทรงตัวของเด็กพิการทางสมอง ผลการวิจัยพบว่า เด็กพิการทางสมองมีความสามารถในการทรงตัวดีขึ้น

จากสมมติฐานข้อที่ 2 หลังการฝึกด้วยตารางเก้าช่องประกอบเพลง เด็กพิเศษแบบเรียนร่วมมีความคล่องตัวดีกว่าก่อนการฝึก ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความคล่องตัวของเด็กพิเศษแบบเรียนร่วมหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความคล่องตัวสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ในการฝึกตารางเก้าช่องในครั้งนี้มีการเคลื่อนที่ หลายทิศทางโดยเริ่มขั้นตอนจากช้า ๆ ไปจนถึงเพิ่มความเร็วในการฝึก สอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (Charoen Krabuanrat, 2015, pp. 271 - 272) ที่กล่าวไว้ว่า ตารางเก้าช่องเป็นการฝึกแบบช้า ๆ ที่ละขั้นตอนเพื่อให้เกิดความเข้าใจในการปฏิบัติตามรูปแบบแต่ละรูปแบบอย่างถูกต้อง และปรับความเร็วในการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น ช่วยเพิ่มความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง และตำแหน่งได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ วัชรินทร์ เลิศนอก (Watcharin Lertnok, 2017, p. 95) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกตารางเก้าช่องที่มีต่อทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ของนักเรียนกลุ่มบกพร่องทางการเรียนรู้ พบว่ามีการเคลื่อยไหวพื้นฐานสูงกว่าก่อนการฝึก

สรุปได้ว่า จากการศึกษาครั้งนี้ การฝึกตารางเก้าช่องประกอบเพลงมีการเพิ่มขึ้นของเวลาสามารถยืนทรงตัว ท่ายืนแบบนกกระสา (Stork Stand Test) ได้นานขึ้น และมีการลดลงของเวลาสามารถทำเวลาได้เร็วขึ้นในการทดสอบความคล่องตัว (Agility t - test) แสดงให้เห็นว่า การฝึกตารางเก้าช่องประกอบเพลงทำให้ความสามารถในการยืนทรงตัว และความคล่องตัวของเด็กพิเศษแบบเรียนร่วมมีการพัฒนาที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

กิจกรรมตารางเก้าช่องพร้อมกับจังหวะเพลง ทำให้เด็กเกิดความสนใจ ตั้งใจ มีความกระตือรือร้นและเกิดความสนุกสนาน รวมทั้งทำให้เกิดสมาธิได้ จึงควรนำกิจกรรมนี้ไปใช้ในการพัฒนาการทางตัวและความคล่องตัวอขงเด็กที่มีความต้องการพิเศษแบบเรียนร่วม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการฝึกตารางเก้าช่องในรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ต่างจากรูปแบบที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เช่น แบบก้าวเฉียงรูปตัววี แบบทแยงมุม แบบก้าวชิดสามเหลี่ยม เป็นต้น เพื่อเป็นสิ่งจูงใจให้เด็กพิเศษมีความอยากที่จะร่วมกิจกรรม ซึ่งนำไปสู่การส่งเสริมให้พวกเขามีพัฒนาการที่ดีและเร็วยิ่งขึ้น

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

References

Charoen Krabuanrat, (2007). *Nine square and brain development*. Bangkok: Publisher Sinthanrat copy center.

Charoen Krabuanrat, (2015). *Nine square and Brain Development*. Innovative agriculture collection of innovative research works on the occasion of the 72nd Anniversary of Kasetsart University. Bangkok: Kasetsart University.

Hoffman, J. (2006). *Norms for Fitness, Performance, and Health*. Retrieved from https://www.acefitness.org/ptresources/pdfs/TestingProtocols/T-Test.pdf

Kauffman, J. M., Anastasiou, D., & Maag, J. W. (2017). Special education at the crossroads: A crisis of identity and the need for a scientific reconstruction. *Exceptionality, 25*(2), 139 - 155. Retrieved form: https://www.researchgate.net/publication/308694283_Kauffman_J_M_Anastasiou_D_Maag_J_W_2017_Special_education_at_the_crossroads_A_crisis_of_identity_and_the_need_for_a_scientific_reconstruction_Exceptionality_httpwwwtandfonlinecomdoifull101080093628352

Kentiba, E. (2015). Challenges and problems affecting the participation of disabled children in physical education and extracurricular activities. *International Journal of Sport Studies, 5*(7), 791 - 810. Retrieved form: https://www.researchgate.net/publication/321729174_Challenges_and_problems_affecting_the_participation_of_disabled_children_in_physical_education_and_extracurricular_activities

Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2014). *Motor learning and control: Concepts and applications* (10th ed.). New York: McGraw - Hill.

Ministry of Health. (2012). *Manual of Disability Diagnosis and Assessment*. Department of Promotion and Development of the Quality of Life of Persons with Disabilities. Bangkok.

Natporn Nocksakul et al. (2014). *Manual teaching and learning by seat framework for children with special needs in the schools primary under Office of the Basic Education Commission*. Rajanukul Institute, Development of Mental Health. Bangkok.

Pang Chinpong. (2017a). *Does music really increase brainpower*? Retrieved from http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9510000093735

Pang Chinpong. (2017b). *Music enhances child development*. Retrieved from http://manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9590000029144

Puhsadee Chaiburee. (2007). *Effect of applied ruesedudton and tumbling training upon flexibility and body balance of mathayomsukoa 1 students* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.

Suchada Buppha. (2014). *Inclusive Education*. Faculty Education Udon Thani Rajabhat University.

Suwimon Wattanakittisart. (2012). *Effect of matrix nine square training on balance of children with cerebral palsy* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

Taweesak Noosuwan. (2013). Effect of nine square training program on agility of male sepaktakraw athletes (Master's thesis), Thaksin University.

Watcharin Lertnok. (2017). *The effects of nine square training towards basic movement skill of students with learning disabilities* (Master's thesis), Thailand National Sports University Suphan Buri Campus.

Received: May, 24, 2021

Revised: July, 14, 2021

Accepted: July, 16, 2021

แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะในการทำงานของผู้หญิงวัยทำงานจังหวัดชายแดนใต้

วงศ์พัทธ์ ชูดำ[1] นฤมล รอดเนียม[2] สุทัศน์ สีแก้วเขียว[1] และนิธิกร คล้ายสุวรรณ[1]

[1]คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง

[2]คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสุขภาวการณ์ทำงานในสถานประกอบการของกลุ่มผู้หญิงวัยทำงานรวมถึงปัจจัยที่ส่งเสริมการมีสุขภาวะการทำงานของกลุ่มผู้หญิงวัยทำงานจังหวัดชายแดนใต้ 2) เสนอแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะการทำงานในสถานประกอบการสำหรับกลุ่มผู้หญิงวัยทำงานจังหวัดชายแดนใต้ เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed Method) โดยมีการศึกษาในเชิงปริมาณร่วมกับการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 180 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ได้แก่ จังหวัดยะลา นราธิวาส ปัตตานี จังหวัดละ 60 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและการสนทนากลุ่มจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการแจกแจงค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยที่ส่งเสริมการมีสุขภาวะการทำงานของกลุ่มผู้หญิงวัยทำงานจังหวัดชายแดนใต้ ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานของรัฐ หรือเอกชน คือ บุคคลหนึ่งในสังคมทั่วไปที่มีความปรารถนาให้ตนเองดำเนินชีวิตไปอย่างมีความสุขที่ต้องการเพิ่มมากขึ้น ต้องการมีอาชีพที่มั่นคงและก้าวหน้า ต้องการทำงานในองค์กรที่มั่นคง ต้องการได้รับโอกาสในการพัฒนา ได้รับเกียรติ ได้รับการยกย่อง เป็นบุคคลที่มีคุณค่าในองค์กร ได้รับการยอมรับจากบุคคลทุกระดับในที่ทำงานได้รับค่าตอบแทนที่ยุติธรรม ได้รับสวัสดิการที่พึงพอใจมีหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงานที่ดี สุขภาวะในการทำงานของคนในองค์กร มีความสำคัญต่อการทำงานและองค์กรอย่างแท้จริง 2) แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะการทำงานในสถานประกอบการ สำหรับกลุ่มผู้หญิงวัยทำงานจังหวัดชายแดนใต้ ประกอบด้วย ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ด้านสภาพแวดล้อมทางจิตสังคม แหล่งของสุขภาวะบุคคลในที่ทำงาน ด้านความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนและบริษัทส่งผลให้ผู้หญิงวัยทำงานมีความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมาก

คำสำคัญ: รูปแบบ; สุขภาวะผู้หญิงวัยทำงาน; จังหวัดชายแดนใต้

Corresponding Author: ผู้ช่วยศาสตราจารย์วงศ์พัทธ์ ชูดำ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง

Email: nino_2914@hotmail.com

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

GUIDELINES TO PROMOTE THE WORKING WOMEN'S HEALTH IN SOUTHERN BORDER MODEL

Wongphat Chudam[1], Narumon Rodniam[2], Suthat Srikawlkhiew[1], and Nitikorn Klaysuwan[1]

[1]Faculty of Education, Thailand National Sports University Trang Campus

[2]Faculty of Education, Thailand National Sports University Chumphon Campus

Abstract

This research aimed to study the working women's health and factors promoting it as well as suggest ways to enhance working health. The mixed methods, both qualitative and quantitative, were used in this research. 180 working women (60 people each from Yala, Pattani, and Narathiwat) were selected purposively as the samples. The data were collected from the questionnaire and the interview with the focus group. The statistics used for analyzing the data were frequency, percentage, standard deviation, and content analysis.

The results showed that factors enhancing the wellness of the working women from both government and private sectors in the southern border provinces were happiness in the workplace, career stability and advancement, acceptance from others, promotion, fair incomes, and the great boss and colleagues. Therefore, to have a healthy organization, it is important to consider people's health in the workplace. The results also showed that the ways to enhance working women's health in the organizations involved the physical environment and the psychosocial work environment, and the relationships between the community and the organization.

Keywords: The Innovation, Working Women's Health, Southern Border Model

Corresponding Author: Asst. Prof. Wongphat Chudam, Faculty of Education,Thailand National Sports University Trang Campus Email: nino_2914@hotmail.com

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

บทนำ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ให้นิยามของสุขภาพไว้ในธรรมนูญขององค์การอนามัยโลก เมื่อปี พ.ศ. 2491 ไว้ว่า “สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุขและมิได้หมายความเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรค และความพิการเท่านั้น” สอดคล้องกับ พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ที่ให้ความสำคัญกับสุขภาวะของคนไทยทุกคน พร้อมทั้งสร้างกรอบและแนวทางการกำหนดนโยบายยุทธศาสตร์ เป้าหมายในการควบคุมให้มิติด้านระบบสุขภาพของประเทศ เคลื่อนตัวไปตามนโยบายที่กำหนด (National Health Commission Office, 2015) จากรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้นำเสนอเกี่ยวกับการสำรวจข้อมูลของกลุ่มแรงงานนอกระบบ ซึ่งเป็นแรงงานกลุ่มใหญ่ของประเทศไทยเกี่ยวกับปัญหาสภาพแวดล้อมในการทำงาน พบปัญหาที่เกี่ยวข้องกับท่าทางการทำงานหรืออิริยาบถในการทำงานของกลุ่มแรงงาน อาทิ ท่าทางการปฏิบัติงานที่ไม่เหมาะสม ยกของหนักในท่าที่ไม่ถูกต้องหรือมีท่าทางที่ฝืนธรรมชาติ โดยปัญหาดังกล่าว พบถึงร้อยละ 45 ซึ่งถือเป็นปัญหาที่พบมากที่สุด (National Statistical Office Thailand, 2013) นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาถึงวัฒนธรรมไทยเองก็พบว่าวัฒนธรรมไทยยังคงยึดมั่นว่าเพศหญิงต้องทำหน้าที่ดูแลความเรียบร้อยภายในบ้านนั้น ส่งผลให้เพศหญิงต้องรับภาระหนักทั้งการทำงานและแม่บ้าน เนื่องจากเป็นการหารายได้เข้าครอบครัวและสำหรับผู้หญิงแล้วยังแสดงถึงการรักษาและเชิดชูสถานภาพและศักดิ์ศรีของผู้หญิง เพราะผู้หญิงไทยได้รับการศึกษาสูงขึ้น และด้วยการเปิดรับ การจัดการชีวิตในหลายกรณี ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของผู้หญิงในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาสุขภาพทางกายจากอัตราการป่วยด้วยโรคที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตและการทำงานที่ไม่สมดุลเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งการอยู่ร่วมกันและความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัวเริ่มเสื่อมสลายขาดการดูแลเอาใจใส่ และความเข้าใจระหว่างคู่สมรส พ่อแม่กับลูก พี่กับน้อง หรือญาติผู้ใหญ่ ในครอบครัวเป็นสาเหตุให้เกิดความรุนแรงทั้งในครอบครัว และมีแนวโน้มการหย่าร้างมีเพิ่มขึ้นทุกปีโดยเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานคร มูลนิธิการเรียนรู้สุขภาพ (Quality Learning Foundation, 2015)

นอกจากนี้ ถึงแม้ปัจจุบันผู้หญิงจำนวนมากจะมีบทบาทในอาชีพต่าง ๆ ทัดเทียมกับผู้ชาย แต่เมื่อพิจารณาจากข้อมูลเชิงประจักษ์ของรูปแบบการทำงานของผู้หญิงพบว่า มีผู้หญิงจำนวนหนึ่งที่ต้องเปลี่ยนแปลงอาชีพ เพื่อให้สอดคล้องกับรูปแบบชีวิตที่เปลี่ยนไปมากกว่าผู้ชาย เช่น เมื่อสมรสและมีบุตรแล้ว มีผู้หญิงจำนวนหนึ่งที่ต้องลาออกจากงานที่มั่นคง เพื่อมาประกอบอาชีพอิสระและมีเวลาเลี้ยงดูบุตร หรือการเปลี่ยนอาชีพ เพื่อย้ายถิ่นฐานตามสามี หรือการดูแลบิดามารดาที่เจ็บป่วย ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษา และเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะในการทำงานของผู้หญิงจะสามารถเติมเต็มช่องว่างของความรู้ ด้านการพัฒนา สุขภาวะในการทำงานที่เฉพาะเจาะจงในกลุ่มผู้หญิงทุกกลุ่ม ได้แก่ ผู้หญิงที่สังกัดหน่วยงานภาครัฐ / รัฐวิสาหกิจ ผู้หญิงที่สังกัดหน่วยงานเอกชนและผู้หญิงที่ประกอบอาชีพอิสระอันเป็นกลุ่มแรงงานที่สำคัญของประเทศเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ในทุกมิติได้อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสุขภาวะการทำงานในสถานประกอบการของกลุ่มผู้หญิงวัยทำงาน รวมถึงปัจจัยที่ส่งเสริมการมีสุขภาวะการทำงานของกลุ่มผู้หญิงวัยทำงานจังหวัดชายแดนใต้

2. เสนอแนวทางสร้างเสริมสุขภาวะการทำงานในสถานประกอบการ สำหรับกลุ่มผู้หญิงวัยทำงานจังหวัดชายแดนใต้

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาวะในการทำงานของกลุ่มผู้หญิงวัยทำงาน รวมถึงปัจจัยที่ส่งเสริมการมีสุขภาวะในการทำงานของกลุ่มผู้หญิงวัยทำงานทั้งในและต่างประเทศ

2. การสืบค้นหน่วยงาน/สถาบันที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นแนวปฏิบัติที่ดี (Best Practices) ในการดูแลสุขภาวะในการทำงานของกลุ่มผู้หญิงวัยทำงาน ในจังหวัดชายแดนใต้และการเยี่ยมหน่วยงาน (Site Visit) จำนวน 5 หน่วยงาน และโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In - depth Interview) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling Method) และนำข้อมูลที่ได้มาสร้างแบบสอบถามปลายเปิด เพื่อสอบถามความคิดเห็น

ขอบเขตของการวิจัย

รูปแบบการศึกษาเป็นรูปแบบของการวิจัยเชิงผสมผสาน ทั้งรูปแบบเชิงปริมาณ (Quantitative research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาสุขภาวการณ์ทำงานในสถานประกอบการของกลุ่มผู้หญิงวัยทำงาน รวมถึงปัจจัยที่ส่งเสริมการมีสุขภาวะการทำงานของกลุ่มผู้หญิงวัยทำงาน พัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาวการณ์ทำงานในสถานประกอบการ สำหรับกลุ่มผู้หญิงวัยทำงานและจัดทำเป็นคู่มือการส่งเสริมสุขภาวะการทำงานในสถานประกอบการของกลุ่มผู้หญิงวัยทำงาน

2. ขอบเขตด้านกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างผู้หญิงวัยทำงาน อายุ 15 - 60 ปี ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ จังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาส จำนวน 180 คน กลุ่มผู้หญิงวัยทำงานที่ทำงานที่ระบุสังกัดหน่วยงานภาครัฐและรัฐวิสาหกิจ กลุ่มผู้หญิงวัยทำงานที่สังกัดหน่วยงานเอกชน และกลุ่มผู้หญิงวัยทำงานที่ประกอบอาชีพอิสระ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและแบบเก็บข้อมูล

1) แบบบันทึกข้อมูลสถานภาพการลงพื้นที่ (Site Visit Observation Form)

2) แบบสอบถาม (Questionnaire) สุขภาวะการทำงานในสถานประกอบการสำหรับผู้หญิง

แบบสอบถามมี 4 ตอน จำนวน 10 หน้า รวมข้อคำถามจำนวน 51 ข้อ ผู้วิจัยได้นำไปวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (Index of item objective congruence: IOC) ของแต่ละข้อคำถาม มีค่าเท่ากับ 0.70 และมีความน่าเชื่อถือ (Reliability) มีค่าเท่ากับ 0.80

3) แบบสนทนากลุ่ม (Interview Form) แนวทางในการพัฒนาสุขภาวะที่ดีในที่ทำงาน ออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. สภาพแวดล้อมทางกายภาพ
2. สภาพแวดล้อมทางสังคม
3. แหล่งของสุขภาวะบุคคลในที่ทำงาน
4. ชุมชนบริษัท

รวมทั้ง จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค ในการจัดการด้านสุขภาวะในที่ทำงาน ทั้ง 4 ด้าน

4) แบบประชุมกลุ่ม (Group Conference Form)โดยกำหนดประเด็นสนทนากลุ่ม (Focus Group) ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 11 ท่านโดยวิธีแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling Method)

จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยทั้งหมดเพื่อวิเคราะห์ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ ทำการสรุปผล และจัดทำรายงานการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่อง แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะในการทำงานของผู้หญิงวัยทำงาน จังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยสามารถนำมาสรุปผลการวิจัยในประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
15 - 25 ปี	22	12.22
26 - 35 ปี	52	28.89
36 - 45 ปี	56	31.11
46 – 55 ปี	38	21.11
56 ปีขึ้นไป	12	6.67
รวม	**180**	**100**

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ อายุ 36 - 45 ปี จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 31.11 รองลงมา คือ อายุ 26 - 35 ปี จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 28.89 อายุ 46 - 55 ปี จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 21.11 อายุ 15 - 22 ปี จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 12.22 และน้อยที่สุด อายุ 56 ปีขึ้นไป จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67

ตารางที่ 2 แสดงค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามศาสนา

ศาสนา	จำนวน	ร้อยละ
พุทธ	87	48.3
คริสต์	1	0.6
อิสลาม	92	51.1
ไม่นับถือศาสนา	0	0
รวม	**180**	**100**

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ นับถือศาสนาอิสลาม จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 51.1 รองลงมานับถือศาสนาพุทธ จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 48.3 และน้อยที่สุด นับถือศาสนาคริสต์ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.6

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ตารางที่ 3 แสดงค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	21	11.7
มัธยมศึกษาตอนต้น	6	3.3
มัธยมศึกษาตอนปลาย	15	8.3
อาชีวะศึกษาตอนต้น เช่น ปวช.	0	0
อาชีวะศึกษาตอนปลาย เช่น ปวส.	3	1.7
อนุปริญญา	8	4.4
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	103	57.2
สูงกว่าปริญญาตรี	23	12.8
ไม่ได้รับการศึกษา	0	0
อื่น ๆ	1	06.
รวม	**180**	**100**

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือเทียบเท่า จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 57.2 รองลงมา สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 12.8 และน้อยที่สุด อื่น ๆ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.6

ตารางที่ 4 แสดงค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพ

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
โสด	50	27.8
แต่งงานและอยู่ร่วมกัน	102	56.7
แต่งงานแต่แยกกันอยู่	9	5.0
อยู่ด้วยกันโดยไม่แต่งงาน	1	06.
หม้าย	14	7.8
หย่าเลิกกัน/แยกทาง/	4	2.2
รวม	**180**	**100**

จากตารางที่ 4 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ แต่งงานและอยู่ร่วมกัน จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 56.7 รองลงมา คือ โสด จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 27.8 และน้อยที่สุด อยู่ด้วยกันโดยไม่แต่งงาน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.6

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

ตารางที่ 5 แสดงค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามจังหวัดที่อาศัยอยู่ในปัจจุบัน

จังหวัด	จำนวน	ร้อยละ
ปัตตานี	56	31.1
นราธิวาส	60	33.3
ยะลา	64	35.6
รวม	180	100

จากตารางที่ 5 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จังหวัดที่อาศัยอยู่ในปัจจุบันอยู่จังหวัดยะลา จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ รองลงมา 35.6อาศัยอยู่จังหวัดนราธิวาส จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 และอาศัยอยู่จังหวัดปัตตานี จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 31.1

2. ผลการศึกษาสุขภาวะการทำงานในสถานประกอบการของกลุ่มผู้หญิงวัยทำงานชายแดนใต้ รวมถึงปัจจัยที่ส่งเสริมการมีสุขภาวะการทำงานของกลุ่มผู้หญิงวัยทำงานชายแดนใต้ ประกอบด้วย ดังนี้

1. สุขภาวะการทำงานในสถานประกอบการของกลุ่มผู้หญิงวัยทำงาน ประกอบด้วย

1.1 ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ พบว่า หน่วยงานมีสวัสดิการน้ำดื่ม / เครื่องดื่ม จำนวนมากที่สุด ร้อยละ 91.7 รองลงมา คือ ห้องน้ำแยกชายและหญิง ร้อยละ 77.2 และสวัสดิการที่ได้รับในระดับน้อยที่สุด คือ ห้องพยาบาลมีแพทย์และพยาบาล ร้อยละ 14.4 ส่วนใหญ่ได้รับสิทธิ์สวัสดิการปัจจัยในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เช่น ตู้ยา ที่หน่วยงานจัดให้ ร้อยละ 93.3 สิทธิ์ในการได้รับสวัสดิการที่ระดับรองลงมา น้ำดื่ม / เครื่องดื่ม ร้อยละ 82.8 และสิทธิ์สวัสดิการที่ได้รับในระดับน้อยที่สุด คือ ห้องพยาบาลมีแพทย์และพยาบาล ร้อยละ 10 ในระดับดีมาก ร้อยละ 58.9 มีโอกาสแสดงความคิดเห็นกับหัวหน้างานได้ในระดับดีมาก ร้อยละ 40.6 การดูแลเอาใจใส่พนักงานของสถานประกอบการอยู่ในระดับค่อนข้างดี ร้อยละ 59.4 และสถานประกอบการให้โอกาสพนักงานทุกระดับแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่มีส่วนได้ส่วนเสียต่อพนักงาน อยู่ในระดับค่อนข้างดี ร้อยละ 54.4 และการให้โอกาสแก่พนักงานทุกระดับแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำงานของสถานประกอบการที่ทำงานอยู่ในระดับดีมาก และค่อนข้างดีในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 43.3 และ 42.0 ตามลำดับ สำหรับด้านโอกาสและความมั่นคงนั้น พบว่า ส่วนใหญ่เห็นว่าอาชีพที่ทำตอนนี้มีความมั่นคง ร้อยละ 57.2 มีโอกาสในการก้าวหน้าในอาชีพการงาน ร้อยละ 66.7 หน่วยงานมีการพัฒนาบุคลากร ฝึกอบรมพนักงาน หรือให้ไปดูงานนอกสถานที่ สำหรับระดับงานของตนเอง ร้อยละ 76.7 และมีโอกาสได้รับการอบรมหรือศึกษาต่อเพื่อพัฒนาทักษะและความสามารถของตน ร้อยละ 72.2

ดังนั้น ในภาพรวมจึงสรุปได้ว่า ภาพรวมสภาพแวดล้อมทางจิตสังคมของหญิงวัยทำงานในชายแดนใต้ส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่ค่อนข้างดีและดีมาก

1.2 แหล่งของสุขภาวะบุคคลในที่ทำงาน พบว่า จำนวนวันทำงานจริงต่อสัปดาห์ มีค่าเฉลี่ย 5.29 วัน ซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าจำนวนวันทำงาน (ตามที่สถานประกอบการกำหนด) ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 5.12 วัน สำหรับด้านการจัดเตรียมแหล่งของสุขภาวะพบว่า ส่วนใหญ่สถานประกอบการได้จัดเตรียมพื้นที่ให้พักผ่อน เช่น สวนต้นไม้ ที่มีโต๊ะนั่งสำหรับพักผ่อน เป็นต้น ในช่วงเวลาพัก ร้อยละ 76.1 และบริษัทมีนโยบายของการจัดให้ตรวจสุขภาพประจำปี โดยทางบริษัทเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายให้ ร้อยละ 52.8 ส่วนด้านการมีสถานที่ให้ออกกำลังกายในช่วงเวลาพักพบว่า มี และไม่มีนั้น เป็นสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 49.4 และ 50.6 ตามลำดับ นอกจากนี้ สถานประกอบการส่วนใหญ่ไม่ได้จัดเตรียมพื้นที่สำหรับพนักงานที่สูบบุหรี่ไว้อย่างชัดเจน ร้อยละ 68.3

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

1.3 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนและบริษัท พบว่า ในภาพรวมความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนและบริษัทอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าสูงสุด คือ ความพึงพอใจต่อบริษัทหรือที่ทำงานที่ตั้งอยู่ในชุมชน และรองลงมา คือ บริษัทหรือที่ทำงานมีความสัมพันธ์อันดีกัน และบริษัทหรือที่ทำงานมีความผูกพันกับชุมชน ตามลำดับ

2. ด้านลักษณะสุขภาวะในที่ทำงานในปัจจุบัน แบ่งตามประเภทของสถานประกอบการ ได้ดังนี้

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ทำงานในสถานประกอบการของหน่วยงานราชการ พบว่า ส่วนใหญ่จะมีสถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้บุคลากรในหน่วยงานได้ ออกกำลังกายและจัดโครงการให้ความรู้ด้านสุขภาพ เช่น การลดพุง ลดโรค ลดอ้วน มีการส่งเสริมการออกกำลังกายทุกวันพุธ เต้นแอโรบิกและวอลเลย์บอล และมีการส่งเสริมร่วมกับประชาชนในพื้นที่ช่วยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการคัดแยกขยะเดือนละ 1 ครั้ง ในสถานประกอบการมีห้องพยาบาล แยกชาย - หญิง หากมีผู้ป่วยที่มีอาการหนักจะมีรถพยาบาลส่งคนป่วยและมีสวัสดิการตรวจสุขภาพประจำปี มีรถบริการทางการตรวจสุขภาพมาที่สำนักงานเพื่อบริการรวมทั้งมีบัตรบริการตรวจสุขภาพประจำปีให้กับบุคลากรทุกคน มีสถานที่สูบบุหรี่ที่ชัดเจนและมีการแยกห้องน้ำชาย - หญิง อย่างไรก็ตาม มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหน่วยงานทางการศึกษา คือ หากไม่มีสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ครูก็ต้องหาที่ในการออกกำลังกายด้วยตัวเองและการจัดโครงการโรงเรียนสีขาวห้ามสูบบุหรี่

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ทำงานในสถานประกอบการของหน่วยงานเอกชน พบว่า สถานประกอบการของหน่วยงานเอกชนส่วนใหญ่มีสถานที่ในการออกกำลังกายไม่ค่อยสะดวกนัก กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นว่าราคาเครื่องมืออุปกรณ์การออกกำลังกายมีราคาสูง จึงมักมีสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะสำนักงานใหญ่ หรือในบางสาขาจึงเป็นเหตุผลให้ไม่มีเรื่องของการออกกำลังกาย เพราะว่าสถานที่ยังไม่พร้อม นอกจากนั้น สถานที่สูบบุหรี่ ห้องน้ำแยกชาย-หญิง และสถานพยาบาลในองค์กรยังไม่มี

2.3 กลุ่มตัวอย่างที่ทำงานที่ประกอบอาชีพอิสระ พบว่า ผู้ประกอบอาชีพอิสระส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสุขภาวะในที่ทำงานอยู่ในระดับปานกลาง ไม่ค่อยมีปัญหานัก เนื่องจากลักษณะงานที่เป็นอิสระก่อให้เกิดความเป็นส่วนตัว จึงสามารถกำหนดกิจกรรมต่าง ๆ ให้กับตนเองได้ การออกกำลังกายส่วนใหญ่จะเป็นในลักษณะทำกิจกรรมทางกายระหว่างวัน ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายตามสถานบริการต่าง ๆ และสวนสาธารณะ เนื่องจากการไม่มั่นใจในด้านความปลอดภัยจากปัญหาการวางระเบิดในแถบชายแดนใต้ สิ่งที่อยากให้รัฐบาลส่งเสริม คือ ความสงบสุขที่จะนำมาสู่ชายแดนใต้พร้อม ๆ กับการส่งเสริมให้คนมีงานทำ

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะในที่ทำงานและแนวทางสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีในที่ทำงาน ผลการวิจัยนำเสนอจำแนกรายกลุ่ม ดังนี้

3.1 กลุ่มตัวอย่างที่ทำงานในสถานประกอบการของหน่วยงานราชการ พบว่า 1) ปัจจัยเรื่องงบประมาณเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้โครงการเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีในที่ทำงาน ที่ได้มีการดำเนินการในแต่ละปีงบประมาณไม่ยั่งยืน และขาดความต่อเนื่อง 2) ปัจจัยเชิงนโยบายของผู้บริหารที่ให้ความสำคัญกับการดูแลสร้างเสริมสุขภาพ 3) สถานที่และสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น อาคารเรียนเก่า พื้นที่ใช้สอยไม่เพียงพอ เนื่องจากอาคารเดิมถูกเผาจากเหตุการณ์ไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ จึงต้องใช้สถานที่ทำงานร่วมกับหน่วยงานอื่น ซึ่งมีความแออัดส่งผลต่อสุขอนามัย เกิดปัญหาห้องน้ำไม่เพียงพอ ไม่มีพื้นที่ในการพักผ่อนหรือออกกำลังกาย

3.2 กลุ่มตัวอย่างที่ทำงานในสถานประกอบการของหน่วยงานเอกชนพบว่า 1) สภาพแวดล้อมในการทำงานไม่มีมุมพักผ่อนและห้องละหมาดอย่างเป็นสัดเป็นส่วน ต้องใช้ห้องเก็บเอกสารในการประกอบศาสนกิจ

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

2) ภาระงานที่รับผิดชอบและข้อจำกัดของช่วงเวลาในการเดินทางไม่เอื้ออำนวยให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพที่หน่วยงานจัดขึ้นได้

3.3 กลุ่มตัวอย่างที่ทำงานที่ประกอบอาชีพอิสระพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาวะในที่ทำงานของผู้ประกอบการอิสระ ได้แก่ 1) ปัจจัยด้านนโยบายภาครัฐและหลักปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับความสงบสุขและสันติสุขใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ การป้องกันและรักษาความปลอดภัยให้คนในชุมชน 2) ด้านพื้นที่สาธารณะที่มีความปลอดภัย เช่น สวนสาธารณะ สนามกีฬา หรือศูนย์ออกกำลังกาย 3) ด้านรายได้ที่ลดลงจากการประกอบอาชีพส่งผลให้เกิดความกังวลและความเครียดในการประกอบอาชีพ 4) ปัญหายาเสพติดของคนในชุมชน อันส่งผลต่อปัญหาอื่น ๆ ติดตามมา ได้แก่ ความรู้สึกไม่ปลอดภัยทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สิน ส่วนปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ ด้านนโยบายของภาครัฐที่จะส่งผลต่อภาวการณ์ด้านสุขภาวะและความสงบสุข โดยเฉพาะด้านการมีงานทำ อันจะก่อให้เกิดการมีรายได้เพิ่ม

4. แนวทางในการพัฒนาสุขภาวะที่ดีในที่ทำงาน จำนวน 4 ด้าน ดังนี้

4.1 สภาพแวดล้อมทางกายภาพพบว่า หน่วยงานควรจัดสรรอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายและสถานที่ในการออกกำลังกายหรือพักผ่อนให้บุคลากรและควรปรับปรุงสถานที่ทำงานที่เป็นโรงเรียนของรัฐที่ยังขาดโรงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ สนามกีฬาและสนามเด็กเล่นที่คับแคบ และห้องน้ำไม่เพียงพอกับจำนวนนักเรียน นอกจากนั้น การจัดสรรพื้นที่ให้เหมาะสมกับกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญ เช่น บริเวณสำหรับทานข้าวไม่ควรอยู่ในห้องเก็บเอกสาร หรือใกล้ห้องน้ำ ส่วนแนวทางในการพัฒนาการจัดสรรพื้นที่ให้เหมาะกับกิจกรรมในแต่ละรูปแบบ ผู้บริหารควรกำหนดนโยบายที่ชัดเจนในการให้ความสำคัญกับสุขอนามัยของพนักงาน จัดสรรพื้นที่ให้เหมาะสมและรับฟังความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะของพนักงาน

4.2 สภาพแวดล้อมทางจิตสังคมพบว่า วัฒนธรรมองค์กร ทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม การปฏิบัติ ส่งผลกระทบต่อความผาสุกของพนักงานทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ เช่น การขาดนโยบายและแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนในองค์กร ขาดการสนับสนุนรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาวะ แนวทางการพัฒนาสุขภาวะที่ดีด้านสภาพแวดล้อมทางจิตสังคม ควรจัดสวัสดิการพัฒนาบุคลากรให้เจ้าหน้าที่ทุกคนมีโอกาสเข้าร่วม อย่างน้อย 5 – 7 วัน ให้ดูงานต่างจังหวัดไกล ๆ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเพื่อการผ่อนคลาย หรือการให้สวัสดิการไปดูงานต่างประเทศ เพื่อเป็นขวัญกำลังใจในการทำงานสำหรับ 3 จังหวัดชายแดนใต้

4.3 แหล่งของสุขภาวะบุคคลในที่ทำงานพบว่า การให้ข่าวสารและโอกาสที่บริษัทหรือองค์กรจัดเตรียมไว้สำหรับพนักงาน หรือสนับสนุน หรือกระตุ้นเพื่อปรับปรุง หรือคงไว้ซึ่งวิธีปฏิบัติในการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะ มีการติดตามและสนับสนุนทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพจิต เช่น มีแนวทางควรพัฒนาบุคลากรโรงเรียน โดยการให้ความรู้ในงานที่รับผิดชอบเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเนื้องานก่อให้เกิดทักษะในการทำงานส่งผลให้งานมีประสิทธิภาพและมีความสุขกับการทำงาน นอกจากนี้ การให้ความรู้คุณครู เพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนในโรงเรียนได้อย่างถูกต้อง ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งในการพัฒนาบุคลากรด้านจิตใจให้มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดีและให้ที่ทำงานมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะในการทำงานให้ทุกคนได้รับทราบและอำนวยความสะดวก

4.4 ชุมชนบริษัทพบว่า ความเชื่อมโยงของชุมชนและบริษัท อันประกอบด้วย กิจกรรม ทักษะ ความเชี่ยวชาญและแหล่งทรัพยากรอื่น ๆ ความผูกพันของบริษัท สภาพชุมชนทั้งทางกายภาพและสังคมเป็นไปในทิศทางที่ดี เช่น องค์กรที่ดูแลเรื่องไฟฟ้า พยายามที่จะใช้ความรู้ความเชี่ยวชาญเพื่อพัฒนาระบบไฟฟ้าในชุมชนและมีการสนับสนุนไฟส่องสว่างในบริเวณพื้นที่

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

5. จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค ในการจัดการด้านสุขภาวะในที่ทำงาน พบว่า ปัญหาความไม่สงบของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอุปสรรคที่ทำให้ไม่ได้พัฒนาต่อเนื่องด้านสุขภาวะและทางด้านชุมชนที่เรามีกิจกรรมต่าง ๆ เข้าไปเผยแพร่ความรู้ ช่วยเหลือชุมชน ถือว่าเป็นจุดแข็งของทุกองค์กรของเราอยู่แล้ว นอกจากนั้น จุดอ่อนทางด้านชุมชน ที่คนในชุมชนให้ความร่วมมือ สนับสนุนน้อย ภาระงานที่ไม่เหมาะสมกับจำนวนคนทำงาน เป็นอีกหนึ่งอุปสรรคที่ส่งผลให้การจัดการด้านสุขภาวะในที่ทำงานไม่มีประสิทธิภาพ เช่น การเข้าเวรของพยาบาลหรือคุณครู บุคลากรมีจำนวนน้อย เราต้องไปตรวจสุขภาพ จำนวนบุคลากรไม่เพียงพอที่จะดูแลคนไข้ จึงไม่ค่อยได้ให้ความสำคัญด้านสุขภาพของตนเอง

6. ความต้องการในอนาคตในการจัดการ ระบบในการจัดการด้านสุขภาวะในที่ทำงาน ประกอบด้วย

6.1 ควรมีการดำเนินการจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายและจัดสรรเวลาให้พร้อมกันหรือตั้งข้อตกลงให้แต่ละหน่วยงานให้เห็นคุณค่าของสุขภาพของบุคลากรและควรมีสถานที่ออกกำลังกายในหน่วยงาน

6.2 หน่วยงานควรจัดสรรอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายให้บุคลากร

6.3 การทำสัญญาจ้างพนักงานราชการควรมีปีละ 1 ครั้ง หรือมากกว่า 1 ปี ไม่ใช่ 3 เดือนครั้ง

6.4 สถานที่ทำงานมีกิจกรรมพัฒนาชุมชนและส่งเสริมสุขภาพในองค์กรและภายนอกองค์กรอย่างสม่ำเสมอ

6.5 ส่งเสริมสวัสดิการให้ความรู้การดูแลสุขภาพเฉพาะด้าน มีรถบริการสำหรับครูที่ไปส่งนักเรียน / นักศึกษา เมื่อประสบอุบัติเหตุ

6.6 สถานที่ทำงานที่เป็นโรงเรียนของรัฐ ควรอยู่ใกล้กับสถานีอนามัยและมีการให้บริการรถรับ - ส่งโรงพยาบาลกรณีฉุกเฉิน

6.7 บางโรงเรียนขาดโรงอาหารของนักเรียนเนื่องจากไม่มีงบประมาณและมีความต้องการโรงอาหารที่เหมาะสมและถูกสุขลักษณะสำหรับนักเรียนและครู

6.8 หน่วยงานควรจัดให้มีการจัดอบรมเกี่ยวกับสุขภาพการดูแลตนเองในที่ทำงานอย่างต่อเนื่อง

6.9 ควรมีนโยบายการดูแลสุขภาพของครูและบุคลากรทางการศึกษาอย่างชัดเจน

6.10 ในอนาคตควรมีเวลาพักให้กับพนักงานที่ชัดเจน บางครั้งเวลาพักเที่ยงยังมีผู้มาติดต่อขอใช้บริการกับสำนักงาน ทำให้พนักงานต้องมาให้บริการในเวลาพัก ทำให้สุขภาวะเกิดความอ่อนล้า เนื่องจากการทำงานทางด้านเอกสาร ทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานทำให้สายตาเกิดความอ่อนล้า

6.11 ลดภาระงานอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากงานสอน รัฐบาลควรมีนโยบายลดภาระงานให้กับครู

6.12 ควรพัฒนาบุคลากรทางการศึกษา โดยการให้ความรู้ในงานที่รับผิดชอบเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเนื้องานก่อให้เกิดทักษะในการทำงานส่งผลให้งานมีประสิทธิภาพ สามารถให้คำปรึกษาแก่โรงเรียนได้อย่างถูกต้อง

6.13 ต้องการให้ที่ทำงานให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะในการทำงานให้ทุกคนได้รับทราบ และอำนวยความสะดวกให้มากกว่านี้

6.14 ควรให้ความรู้กับคนไทยพุทธและไทยมุสลิมมีความเข้าใจกัน เพราะมีครูไทยพุทธบางคนไม่พอใจในการแต่งกายของอิสลาม อยากให้เข้าใจในส่วนตรงนี้ ไทยมุสลิมมีการแต่งตัวที่มิดชิดและปิดหน้าครูไทยพุทธบางคนเกิดความไม่พอใจและมองเป็นตัวอันตราย อยากให้ไทยพุทธและไทยมุสลิมรักกันไม่แตกแยกกัน และเข้าใจในวัฒนธรรมของกันและกัน

สรุป การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งเสริมการมีสุขภาวะการทำงานของผู้หญิงวัยทำงานชายแดนใต้ สรุปได้ว่า ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ จำแนกเป็นองค์ประกอบได้ 10 องค์ประกอบ ด้านสภาพแวดล้อมทางจิตสังคม

จำแนกเป็นองค์ประกอบได้ 12 องค์ประกอบ แหล่งของสุขภาวะบุคลากรในที่ทำงาน จำแนกเป็นองค์ประกอบได้ 10 องค์ประกอบ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนและบริษัท จำแนกเป็นองค์ประกอบได้ 8 องค์ประกอบ

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยมีประเด็นสำคัญที่น่าสนใจมาอภิปรายผล ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาวะหญิงวัยทำงานชายแดนใต้ ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยด้านนโยบายภาครัฐและหลักปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับความสงบสุขและสันติสุขใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ 2) ด้านพื้นที่สาธารณะที่มีความปลอดภัย เช่น สวนสาธารณะ สนามกีฬา หรือศูนย์ออกกำลังกาย 3) การส่งเสริมการประกอบอาชีพและเสริมสร้างรายได้แก่ผู้คนในชุมชน 4) ปัญหายาเสพติดของคนในชุมชน อันส่งผลต่อปัญหาอื่น ๆ ติดตามมา ได้แก่ ความรู้สึกไม่ปลอดภัยทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สิน สอดคล้องกับ วันเพ็ญ แก้วปาน และสุรินธร กลัมพากร (Wanpen Kaewoan, & Surinthorn Klampakorn, 2012) ที่ศึกษาภาวะสุขภาพพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและวิเคราะห์ปัจจัยทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของแรงงานสูงอายุที่พบว่า การได้รับสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน ทัศนคติเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ การได้รับสนับสนุนข้อมูลข่าวสารจากสื่อ ความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม การได้รับสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว นโยบายการสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพและการได้รับสนับสนุนจากหัวหน้างาน เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะในการทำงาน

ประเด็นที่ 2 แนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะหญิงวัยทำงานชายแดนใต้พบว่า ควรมีการดำเนินการจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายและจัดสรรเวลาให้พร้อมกัน หรือตั้งข้อตกลงให้แต่ละหน่วยงานให้เห็นคุณค่าของสุขภาพของบุคลากรและควรมีสถานที่ออกกำลังกายในหน่วยงาน รวมถึงจัดสรรอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายให้บุคลากรและสร้างความมั่นคงในการทำงานแก่ลูกจ้าง เช่น การทำสัญญาจ้างพนักงานราชการควรมีปีละ 1 ครั้ง หรือมากกว่า 1 ปี ไม่ใช่ 3 เดือนครั้ง และควรมีกิจกรรมพัฒนาชุมชนและส่งเสริมสุขภาพในองค์กรและภายนอกองค์กรอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งส่งเสริมสวัสดิการให้ความรู้การดูแลสุขภาพเฉพาะด้าน มีรถบริการสำหรับครูที่ไปส่งนักเรียน / นักศึกษาเมื่อประสบอุบัติเหตุ สอดคล้องกับวันเพ็ญ แก้วปาน และสุรินธร กลัมพากร (Wanpen Kaewoan, & Surinthorn Klampakorn, 2012) ศึกษาภาวะสุขภาพพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและวิเคราะห์ปัจจัยทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของแรงงานสูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมให้แรงงานสูงอายุ มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพดีขึ้น ควรสนับสนุนให้สถานประกอบการจัดทำนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพ จัดสถานที่และเวลาที่เหมาะสมในการร่วมกิจกรรม จัดโครงการสร้างเสริมสุขภาพ รวมทั้งบุคลากรในสถานที่ทำงาน และคนในครอบครัวจูงใจให้มีแรงงานสูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังเสนอแนะให้ สถานที่ทำงานที่เป็นโรงเรียนของรัฐ ควรอยู่ใกล้กับสถานีอนามัยและมีการให้บริการรถรับ - ส่งโรงพยาบาลกรณีฉุกเฉิน บางโรงเรียนขาดโรงอาหารของนักเรียน เนื่องจากไม่มีงบประมาณและมีความต้องการโรงอาหารที่เหมาะสมและถูกสุขลักษณะสำหรับนักเรียนและครู และในอนาคตควรมีเวลาพักให้กับพนักงานที่ชัดเจน บางครั้งเวลาพักเที่ยงยังมีผู้มาติดต่อขอใช้บริการกับสำนักงาน ทำให้พนักงานต้องมาให้บริการในเวลาพัก ทำให้สุขภาวะเกิดความอ่อนล้าเนื่องจากการทำงานทางด้านเอกสาร ทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานทำให้สายตาเกิดความอ่อนล้า สอดคล้องกับ ดวงเนตร ธรรมกุล (Duangnate Thammakul, 2012) ศึกษาเรื่องการสร้างสุขภาวะในองค์กร (Developing Healthy Organization) ผลการวิจัยพบว่า การสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กรต้องมีการดำเนินการตามระบบและขั้นตอนที่กำหนดขึ้น เช่น มีการระดมกำลัง การประชุม การประเมิน การจัดลำดับความสำคัญ การวางแผน การลงมือปฏิบัติ การประเมินผลและปรับปรุงการดำเนินงาน ทั้งนี้ควรมีเครื่องมือ ตรวจสอบสุขภาวะองค์กร เพื่อจะได้ทราบประเด็นที่ควรได้รับ

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

การแก้ไข สำหรับดัชนีสำคัญของสุขภาวะองค์กร คือ การได้รับการสนับสนุนจากฝ่ายบริหาร การได้รับการสนับสนุนและมีส่วนร่วมจากพนักงาน มีนโยบายการสร้างสุขภาวะในองค์กร มีการบูรณาการไว้ในยุทธศาสตร์อย่างเป็นระบบและมีกระบวนการทำงาน ใช้เครื่องมือการวัดที่มีประสิทธิภาพ และมีวิธีการสร้างความเข้าใจในประเด็นสร้างสุขภาวะ ทั้งนี้ เพื่อให้คนในองค์กรเป็นกงจักรสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กรต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลต่อไป

สำหรับสุขภาวะด้านจิตใจของหญิงวัยทำงานภาครัฐที่ทำงานในโรงเรียน มีข้อเสนอแนะให้รัฐบาลมีนโยบายลดงานเอกสารของครูที่ต้องมีการประเมินตัวชี้วัดมากมาย เนื่องจากทำให้ครูเกิดความเครียด เนื่องจากงานสอนนักเรียนเป็นงานใหญ่ที่ครูต้องรับผิดชอบด้วยจิตวิญญาณ แต่กลับต้องให้ความสนใจกับงานเอกสารซึ่งเป็นงานที่ต้องถูกประเมินจากระดับสูงอันทำให้เกิดความขัดแย้งในจิตใจ อีกทั้งแย่งเวลาการพัฒนาผู้เรียนของครูไปอย่างมาก ส่งผลให้การเรียนการสอนในชั้นเรียนไม่พัฒนาก้าวหน้าเท่าที่ควร เพราะครูไม่มีความสุขด้านจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับ ผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (National Statistical Office Thailand, 2013) ที่ตามติดตารางชีวิตของครูไทยใน 1 ปี แล้วพบว่า ครูไทยถูกดึงเวลาจากการทำหน้าที่สอนให้ไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการสอน จนส่งผลกระทบต่อเด็กนักเรียน อีกทั้งผลการวิจัยด้านแนวทางการพัฒนาสุขภาวะครั้งนี้พบว่าควรพัฒนาบุคลากรโรงเรียน โดยการให้ความรู้ในงานที่รับผิดชอบเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเนื้องานก่อให้เกิดทักษะ ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะในการทำงานให้ทุกคนได้รับทราบและอำนวยความสะดวกให้มากกว่านี้

ส่วนหญิงวัยทำงานที่ประกอบอาชีพอิสระ มีความคิดเห็นว่า สุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และชุมชน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง การทำกิจกรรมออกกำลังกายส่วนใหญ่อาศัยการทำงาน และการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายเล็ก ๆ น้อย ๆ นอกจากนี้ ด้านความแตกต่างของพหุวัฒนธรรมในชายแดนใต้มีข้อเสนอว่า ควรให้ความรู้กับคนไทยพุทธและไทยมุสลิมมีความเข้าใจกัน เพราะว่ามีครูไทยพุทธบางคนไม่พอใจกับการแต่งตัวของอิสลาม อยากให้เข้าใจในส่วนตรงนี้ ไทยมุสลิมมีการแต่งตัวมิดชิดและปิดหน้า ครูไทยพุทธบางคนเกิดความไม่พอใจและมองเป็นตัวอันตราย อยากให้ไทยพุทธและไทยมุสลิมรักกัน ไม่แตกแยกกันและเข้าใจในวัฒนธรรมของกันและกัน สอดคล้องกับ เสาวรส ปลื้มใจ และอุทิศ สังขรัตน์ (Saowarot Pluemjai, & Utit Sangkharat, 2015) ที่ศึกษาการก่อตัวและบทบาทการทำงานของกลุ่มประชากรสังคมผู้หญิงชายแดนใต้ภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนใต้ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มผู้หญิงในภาคประชาสังคมได้เริ่มก่อตัวอย่างเด่นชัดหลังจากเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ในปี พ.ศ. 2547 โดยผู้หญิงเข้ามามีบทบาท ในการสร้างสันติภาพด้วยสันติวิธีที่มีลักษณะที่สำคัญ 4 ประการ คือ 1) การเยียวยา เยี่ยมเยือน และดูแลให้ การช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบ 2) ส่งเสริมศักยภาพผู้หญิงที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบ 3) การประสานความเข้าใจระหว่างผู้ได้รับผลกระทบกับหน่วยงานรัฐ และ 4) การเปิดพื้นที่การทำงานในชุมชนเพื่อความยั่งยืน ซึ่งบทบาทบาทดังกล่าวเปรียบเสมือนฟันเฟืองที่นำมาสู่การสร้างสันติภาพในการทำงานช่วยเหลือสังคมและการมีพื้นที่สาธารณะในการทำงานภาคประชาสังคม นำไปสู่การยอมรับบทบาทของผู้หญิงที่มีส่วนร่วมในการสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้มากยิ่งขึ้น และสอดคล้องกับผลการวิจัยบางส่วนของ นิรัชรา ลิลละฮ์กุล และปัทมา สุพรรณกุล (Niratchara Lillakul, & Pattama Supannakul, 2018) ศึกษาวิถีชีวิตของชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 6 อ ซึ่งพบว่า มีการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่เป็นการปั่นจักรยาน การเดิน การวิ่ง และมีกิจกรรมเคลื่อนไหว เช่น การทำงานบ้าน การออกกำลังกายในสตรีมีข้อจำกัด โดยต้องแต่งกายมิดชิด สถานที่เป็นสัดส่วน ไม่ปะปนกันระหว่างหญิงและชาย และจะต้องมีผู้ดูแล (มะฮ์รอม) การสร้างเสริมสุขภาพด้านอารมณ์ยึดมั่นในกฎสภาวะของอัลลอฮ์ (ซ.บ.) ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมยึดมั่นหลักคำสอนของศาสดามูฮัมหมัด (ซ.ล.) มีการดูแลตนเอง ทั้งด้านสาธารณสุขภูมิปัญญาท้องถิ่นและมีการหลีกเลี่ยงอบายมุขอย่างเคร่งครัด แต่ก็ยังพบว่ามีการติดสารเสพติดและบุหรี่

สรุปผลการวิจัยการพัฒนารูปแบบนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาวะในการทำงานของผู้หญิงวัยทำงาน จังหวัดชายแดนใต้ คนทำงานในทุกสถานประกอบการไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานของรัฐ หรือเอกชน คือ บุคคลหนึ่งในสังคมทั่วไปที่มีความปรารถนาให้ตนเองดำเนินชีวิตไปอย่างมีความสุขตามเงื่อนไข หรือเกณฑ์บางอย่างที่ต้องการเพิ่มมากขึ้น เช่น ความต้องการให้มีอาชีพที่มั่นคงและก้าวหน้า ความต้องการทำงานในองค์กรที่มั่นคง ได้รับเกียรติ ได้รับการยกย่อง ได้รับการยอมรับจากบุคคลทุกระดับในที่ทำงานได้รับค่าตอบแทนที่ยุติธรรม ได้รับสวัสดิการที่พึงพอใจมีหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงานที่ดี สุขภาวะในการทำงานของคนในองค์กรมีความสำคัญต่อการทำงานและองค์กรอย่างแท้จริง คนทำงานที่มีความสุขนั้นไม่ได้หมายถึงรายได้เป็นสิ่งเดียวที่สำคัญที่สุด ต้องมีคุณภาพชีวิตการทำงานซึ่งหมายถึงคุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติงานกับสิ่งแวดล้อม โดยส่วนรวมในการทำงานของบุคคลและเน้นมิติเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ รวมทั้งยังครอบคลุมทุกเรื่องเกี่ยวกับจริยธรรมในการทำงานและสภาพในการทำงาน ตลอดจนควรให้ความสำคัญที่มีบทบาทการทำงาน ได้แก่ นายจ้าง ลูกจ้าง และสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การนำผลการวิจัยครั้งนี้ ไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

1. ภาครัฐควรสนับสนุนนโยบายและหลักปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับความสงบสุขและสันติสุขใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ การป้องกันและรักษาความปลอดภัยให้คนในชุมชน ทั้งในสถานประกอบการและที่อยู่อาศัย เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่สาธารณชนที่ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

2. การใช้ประโยชน์ในระดับการบริหารงาน ผู้บริหารควรกำหนดนโยบายที่ชัดเจนในการให้ความสำคัญกับสุขอนามัยของพนักงานและจัดสรรพื้นที่ให้เหมาะสม นอกจากนั้น ควรจัดให้มีหน่วยงานหรือบุคลากรด้านอาชีวอนามัยในองค์กร

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะในชุมชนที่อยู่อาศัย ในเขตจังหวัดชายแดนใต้

2. ควรมีการศึกษาพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะในเรือนจำหรือทัณฑสถาน ในเขตจังหวัดชายแดนใต้

References

Duangnate Thammakul. (2012). Developing healthy organization. *Journal of Health Science Research*, *6*(1), January – June.

National Health Commission Office. (2015). *National health*. Retrieved from http://www.healthstation.in.th/action/viewarticle/907/

National Statistical Office Thailand. (2013). *The opinions about the administration of the government for two years, the community happiness of children* return. Retrieve from http://www.nso.go.th/sites/2014/pages/

Niratchara Lillakul, & Pattama Supannakul. (2018). Ways of life of muslim in the southernmost provinces with health promotion behaviours according to 6 aspects. Songkhla. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*, *Boromarajonani College of Nursing, 5*(2), May – August.

Quality Learning Foundation. (2015). *Return the teachers to the classrooms.* Retrieved from https://www.kroobannok.com/73602

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

Saowarot Pluemjai, & Utit Sangkharat. (2015). Women and her peace movement in the southernmost provinces of Thailand. *Journal of Humanities and Social Sciences, Thaksin University, 10*(1), April - September.

Wanpen Kaewoan, & Surinthorn Klampakorn. (2012). *Thai civil society: The marketing of Thai citizens: Nakhon Pathom*. Faculty of Environment and Resource Studies, Mahidol University.

Received: October, 8, 2021
Revised: December, 30, 2021
Accepted: January, 6, 2022

การพัฒนารูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษ ภาคตะวันออก โรงเรียนแสนสุข สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา 18

อาจินต์ จรูญผล
โรงเรียนแสนสุข

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก (EEC) โรงเรียนแสนสุข สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา 18 ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาและพัฒนารูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก และ 2) การนำรูปแบบไปใช้และประเมินผลการใช้รูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก โรงเรียนแสนสุข สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา 18 โดยแบ่งวิธีดำเนินการวิจัยออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 การศึกษารูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก โดยการสังเคราะห์เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์ผู้บริหารโรงเรียนในโรงเรียนต้นแบบที่เกี่ยวข้อง ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออกด้วยเทคนิคการวิจัยแบบเดลฟาย (3 รอบ) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 17 คน ขั้นตอนที่ 3 การนำรูปแบบไปใช้จริงในโรงเรียนแสนสุข สังกัดสพม. เขต 18 โดยใช้กระบวนการปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และขั้นตอนที่ 4 การประเมินผลการใช้รูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออกของโรงเรียนแสนสุข สังกัดสพม.เขต 18 โดยการประเมินความเหมาะสม และความพึงพอใจของการใช้รูปแบบของผู้เกี่ยวข้อง ตลอดจนประเมินจากผลงานเชิงประจักษ์ที่เกิดขึ้นของโรงเรียน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) ผลการสังเคราะห์รูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก มีองค์ประกอบสำคัญ 2 มิติ คือ มิติการบริหารจัดการด้วยระบบคุณภาพที่เน้นการมีส่วนร่วม และมิติการบริหารหลักสูตรและการเรียนรู้ 2) ผลการพัฒนารูปแบบจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ ด้วยเทคนิควิจัยแบบเดลฟาย (3 รอบ) พบว่า ทุกด้านในแต่ละองค์ประกอบ มีค่ามัธยฐาน (Mdn) มากกว่า 3.50 และพิสัยควอไทล์ (IR) น้อยกว่า 1.50 จึงมีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้ได้ และ 3) ผลจากการใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นของโรงเรียนแสนสุข สังกัดสพม.เขต 18 พบว่า มีความเหมาะสมและความพึงพอใจของ ผู้ที่เกี่ยวข้องโดยรวมในระดับมากและมีผลการพัฒนาคุณภาพโดยรวมสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: รูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์ EEC; โรงเรียนแสนสุข

Corresponding Author: ว่าที่ร้อยเอก อาจินต์ จรูญผล โรงเรียนแสนสุข สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 18
Email: arjinjaroonpol@gmail.com

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

THE DEVELOPMENT MODEL OF THE SECONDARY SCHOOL ADMINISTRATIVE ACCORDING TO THE EASTERN ECONOMIC CORRIDOR (EEC) STRATEGIC PLAN OF THE SANSUK SCHOOL UNDER THE SECONDARY SCHOOL EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE 18

Arjin Jaroonpol
Sansuk School

Abstract

The purposes of this research were: 1) to studied and developed a model of secondary school administration according to the Eastern Economic Corridor (EEC) strategic plans, and 2) to evaluated the model implementation at Sansuk School under the Secondary School Educational Service Area Office 18. The research consisted of 4 steps as follows: 1) The studying a model of school administrative according to EEC strategic plans by document analysis and collecting empirical data on the schools' best practices, 2) developing the model for the secondary schools administrative according to EEC strategic plans, confirmed by the Delphi Analytical Technique (3 rounds) with expertise from 17 professionals, 3) implementing the model at Sansuk School under the Secondary School Educational Service Area Office 18, by which is co-operative of the stakeholders and 4) the evaluating for the suitability and model satisfaction by the administrators, teachers and the school board, The data were collected by the interview form, the model suitability form, and the questionnaires. The results were as follows: 1).The model of the secondary school administration according to the EEC strategic plans included two dimensions: 1.1) the dimension of the quality administrative system which is co-operative of the stakeholders and 1.2) the dimension of the curriculum design and instruction by integrating learning plans. 2) The model confirmation with three rounds of the professionals' comments through the Delphi Technique found that every dimension including participative TQA and curriculum and instructions had a median greater than 3.50, (IR < 1.50) and 3) The suitability and the model satisfaction evaluated for school implementation by the stakeholders were at a high level.

Keywords: The secondary school administrative for EEC Model, The Sansuk School under Educational Service Area Office 18

Corresponding Author: Active Captain Arjin Jaroonpol Sansuk School Email: arjinjaroonpol@gmail.com

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

บทนำ

จากปัจจัยและแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกที่คาดว่าจะส่งผลต่อการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศในมิติต่าง ๆ ทั้งด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกประเทศมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีพลวัตสูงและมีความซับซ้อนในหลากหลายมิติ ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศอย่างมาก ดังนั้นการพัฒนาประเทศจึงจำเป็นต้องมียุทธศาสตร์การพัฒนาที่ครอบคลุมทุกมิติของพัฒนาที่เกี่ยวข้องและมีความร่วมมือของทุกภาคส่วนในสังคม ด้วยรูปแบบของหุ้นส่วนการพัฒนาที่เป็นการดำเนินงานอย่างบูรณาการต่อเนื่องกันทุกมิติ และสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงให้สามารถรู้เท่าทันและปรับตัวในการดำเนินชีวิตในสังคมอนาคตได้อย่างมีความสุข มีอาชีพที่มั่นคง สร้างรายได้ที่ยั้งยืน ซึ่งจำเป็นต้องมีการพัฒนาอย่างเป็นระบบและได้รับการสนับสนุนส่งเสริมของภาครัฐไปพร้อมกัน ดังนั้นรัฐบาลไทยจึงได้กำหนดแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561 - 2580) เพื่อเป็นทิศทางที่สำคัญของการพัฒนาสู่อนาคต และการนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดวิสัยทัศน์ ไว้ว่า “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”และได้กำหนดเป็นยุทธศาสตร์การพัฒนาพื้นที่เขตเศรษฐกิจพิเศษหรือเขตการลงทุนพิเศษเป็นเครื่องมือในการพัฒนาเศรษฐกิจและกระจายความเจริญสู่ภูมิภาค เพื่อยกระดับรายได้และคุณภาพชีวิตของประชาชน และแก้ปัญหาความมั่นคงของประเทศ (Office of the Eastern Economic Corridor Policy Committee, 2018) โครงการการพัฒนาพื้นที่เขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก หรือ Eastern Economic Corridor: EEC หรือโครงการพัฒนาระเบียงเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก จึงถูกกำหนดขึ้นเป็นแผนยุทธศาสตร์ภายใต้นโยบาย “ไทยแลนด์ 4.0” โดยตระหนักถึงความมั่นคงและยั่งยืน (Office of the Eastern Economic Corridor Policy Committee, 2018) มีเป้าหมายหลักในการเติมเต็มภาพรวมในการส่งเสริมการลงทุนซึ่งจะเป็นการยกระดับอุตสาหกรรมของประเทศเพิ่มความสามารถในการแข่งขันและทำให้เศรษฐกิจของไทยเติบโตได้ในระยะยาว โดยในระยะแรกจะเป็นการยกระดับพื้นที่ในเขต 3 จังหวัด คือ ชลบุรี ระยอง และฉะเชิงเทราเป็นพื้นที่นำร่องเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก ดังนั้นการพัฒนาการศึกษาในพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออกของกระทรวงศึกษาธิการ จึงจำเป็นต้องมีการปรับปรุงแนวดำเนินการให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาในพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก และรองรับกับความต้องการของการพัฒนาระบบเศรษฐกิจและนโยบายการพัฒนาประเทศ Thailand 4.0 ดังกล่าวโดยมุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนให้มีความรู้ความสามารถรอบด้าน มีคุณภาพและมาตรฐานสากล พัฒนาให้เป็นกำลังคนที่มีวินัย ใฝ่รู้มีความรู้มีทักษะมีความคิดสร้างสรรค์มีทัศนคติที่ดีรับผิดชอบต่อสังคม มีคุณธรรมและจริยธรรม สอดคล้องกับความต้องการของตลาดแรงงาน กระทรวงศึกษาธิการ จึงได้กำหนดวิสัยทัศน์ในการจัดการศึกษา ไว้ดังนี้ *“มุ่งมั่นพัฒนาการศึกษาสู่สากล พัฒนากำลังคนในพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีทักษะการทำงานที่หลากหลาย กระจายโอกาสเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน ของประเทศ”* และกำหนดเป้าประสงค์หลัก เพื่อการพัฒนาการศึกษาในพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก ให้มีขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศและมีคุณภาพชีวิตที่ดี (Office of The Educational Council, 2018) ดังนั้นการจัดการศึกษาในพื้นที่เขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก จึงควรได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมทั้งในระบบการบริหารจัดการ และการพัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้ที่สามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติ ค่านิยมและคุณภาพของผู้เรียนตลอดจนสอดคล้องกับความต้องการของตลาดแรงงานอย่างแท้จริง เพื่อสร้างเยาวชนให้มีคุณภาพและคุณลักษณะที่เหมาะสมและมาเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศในภาคอุตสาหกรรมและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต

โรงเรียนแสนสุข สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 18 เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ ซึ่งจัดการศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 ในรูปแบบสหวิทยาการ ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่เขต

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

เศรษฐกิจพิเศษ ภาคตะวันออก จึงมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้ที่หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนด และสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก (EEC) จึงได้มีการดำเนินการวิจัยเพื่อหารูปแบบการพัฒนาการจัดการศึกษาที่เหมาะสม ได้มาตรฐาน และมีความเป็นสากล เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการบริหารสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาและการบูรณาการการจัดการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความรอบรู้ มีคุณธรรม มีทักษะทางอาชีพพื้นฐานที่เหมาะสม และสามารถใช้ชีวิตตามหลักปรัชญาแบบพอเพียง ตลอดจนใช้ผลการวิจัยเป็นแนวทางสำหรับการจัดการศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางการจัดการศึกษาในพื้นที่เขตเศรษฐกิจพิเศษสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษ และเกิดประสิทธิผลตามเป้าหมายต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและพัฒนารูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก
2. เพื่อนำรูปแบบไปใช้และประเมินผลการใช้รูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก โรงเรียนแสนสุข สังกัด สพม. เขต 18

ความสำคัญของการวิจัย

1. ได้รูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออกที่เหมาะสมต่อการนำไปใช้พัฒนาโรงเรียนมัธยมศึกษา
2. โรงเรียนและหน่วยงานต้นสังกัดที่เกี่ยวข้อง นำผลไปกำหนดนโยบายหรือแนวทางพัฒนาการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์การพัฒนาพื้นที่เขตเศรษฐกิจพิเศษ

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย การดำเนินการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษารูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษ ภาคตะวันออก โดยสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐานตามแนวทางการพัฒนา นโยบาย ยุทธศาสตร์การพัฒนาพื้นที่เขตเศรษฐกิจพิเศษ ภาคตะวันออก และการสัมภาษณ์ผู้บริหารจากสถานศึกษาต้นแบบที่เกี่ยวข้อง

กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษา รองผู้บริหารและครูในโรงเรียนที่เป็นต้นแบบด้านโรงเรียนคุณธรรม โรงเรียนส่งเสริมทักษะวิชาชีพ โรงเรียนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โรงเรียนมาตรฐานสากล และโรงเรียนที่ใช้การบริหารจัดการระบบคุณภาพ จำนวน 5 โรงเรียน โรงเรียนละ 4 คน จำนวนทั้งสิ้น 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก (จากขั้นตอนที่ 1) ด้วยใช้เทคนิคการวิจัยแบบเดลฟาย (3 รอบ) โดยการลงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 17 คน ใช้การเลือกแบบเจาะจงและมีคุณสมบัติตามที่กำหนด

ขั้นตอนที่ 3 การนำรูปแบบที่พัฒนาไปใช้และการประเมินผลการใช้รูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก ในโรงเรียนแสนสุข สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 18 โดยการประเมนความเหมาะสมและความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้น

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้บริหาร ครู และคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 83 คน กำหนดตามตารางของ เครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie, & Morgan, 1970) และใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ในการรวบรวมข้อมูลใช้แบบประเมินความเหมาะสม จำนวน 65 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) รายข้ออยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00 และความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .86 และแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออกของโรงเรียนแสนสุข สังกัด สพม.เขต 18 แบ่งออกเป็น 2 ฉบับ ดังนี้ กลุ่มที่ 1 สอบถามผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริหาร ได้แก่ ผู้บริหาร ครูและคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 22 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้ออยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00, ความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .91 และฉบับที่ 2 สอบถามกลุ่มผู้รับบริการ ประกอบด้วย ผู้ปกครองและนักเรียน จำนวน 20 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้ออยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .94

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา สำหรับการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เพื่อกำหนดเป็นแนวทางในการวิจัยดังนี้ ใช้แนวทางในการพัฒนาพื้นที่เขตเศรษฐกิจพิเศษ ภาคตะวันออก ตามยุทธศาสตร์การพัฒนาของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (Office of the National Economic and Social Development Board, 2018) และนโยบายการพัฒนาการศึกษาในพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก ของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ (Bureau of the Policy and Strategy, Office of the Permanent Secretary, 2018) มาวิเคราะห์ และสังเคราะห์จากเอกสารที่เกี่ยวข้องและใช้วิธีการสัมภาษณ์แนวทางการบริหารของโรงเรียนต้นแบบ (best Practices) ในแต่ละด้านของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานที่เกี่ยวข้องหรือสอดคล้องกับยุทธศาสตร์การพัฒนาพื้นที่เศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก ซึ่งประกอบด้วย โรงเรียนคุณธรรม โรงเรียนส่งเสริมอาชีพ โรงเรียนตามหลักปรัชญาแบบเศรษฐกิจพอเพียง โรงเรียนมาตรฐานสากล และโรงเรียนที่ใช้การบริหารคุณภาพแบบมีส่วนร่วม เพื่อกำหนดรูปแบบการบริหารโรงเรียนที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์การพัฒนาพื้นที่เขตเศรษฐกิจ พิเศษ ภาคตะวันออก และการดำเนินพัฒนารูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก โดยใช้กระบวนการวิจัยแบบเทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique) ตามแนวคิดของ Macmillan (1971) เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบ ตลอดจนศึกษาผลจากการนำรูปแบบไปใช้จริงในโรงเรียนแสนสุข สังกัด สพม.เขต 18 โดยใช้แนวทางในการดำเนินงานเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และประเมินผลจากข้อมูลเชิงประจักษ์ที่เกิดขึ้นของโรงเรียน และประเมินความพึงพอใจของผู้เกี่ยวข้อง และผลเชิงประจักษ์ที่เกิดขึ้นของโรงเรียน

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัย ครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก เพื่อจัดทำร่างรูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก โดยการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก และแนวนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ตลอดจนศึกษาข้อมูลแนวทางการบริหารจัดการของโรงเรียนที่มีผลการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (best Practices) ของโรงเรียนแต่ละประเภท ประกอบด้วย โรงเรียนคุณธรรม โรงเรียนส่งเสริมทักษะวิชาชีพ โรงเรียนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและโรงเรียนมาตรฐานสากล ตลอดจนโรงเรียนการบริหารด้วยระบบคุณภาพ ในเขตพื้นที่ภาคตะวันออก โดยนำผลการวิเคราะห์เนื้อหาและการสัมภาษณ์ มาสังเคราะห์ และจัดทำร่างรูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

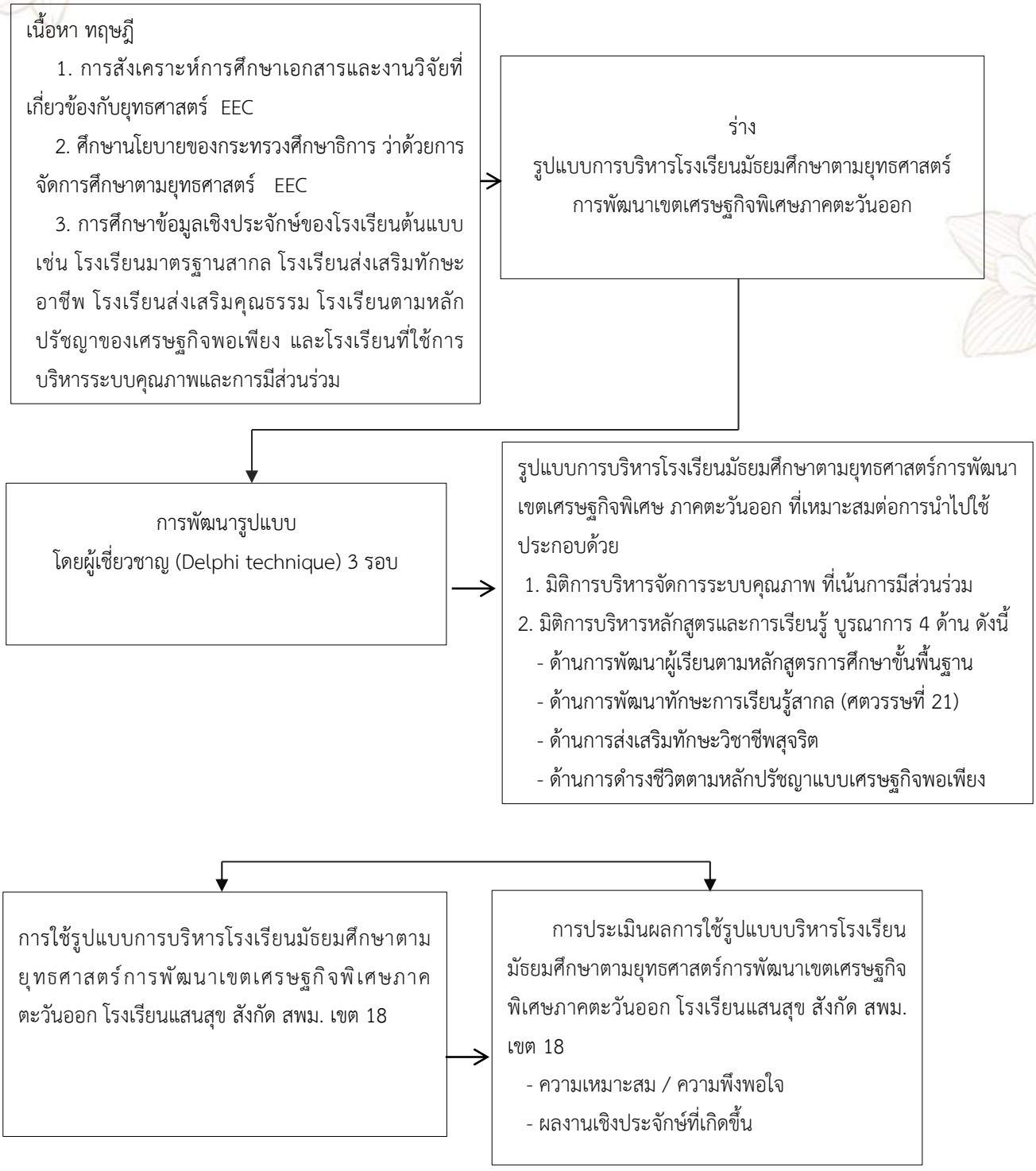
ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก ที่เหมาะสม โดยการใช้เทคนิคการวิเคราะห์เดลฟาย (Delphi Technique) โดยกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 17 คน จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบด้วย ผู้บริหารสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ผู้บริหารสำนักงานศึกษาธิการจังหวัด ผู้บริหารโรงเรียนต้นแบบที่เกี่ยวข้อง ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารในสถาบันอุดมศึกษา และผู้บริหารหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับยุทธศาสตร์ในระดับจังหวัดขึ้นไป

ขั้นตอนที่ 3 การนำรูปแบบไปใช้จริงในโรงเรียนแสนสุข สังกัด สพม.เขต 18 โดยใช้กระบวนการปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ด้วยกิจกรรมหลัก ๆ ประกอบด้วย การประชุมชี้แจง การประชุมเชิงปฏิบัติการ การร่วมลงมือปฏิบัติ การนิเทศ กำกับติดตาม การนำเสนอผลและการประเมินและการสะท้อนผลเพื่อการปรับปรุง

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผลจากการใช้รูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออกของโรงเรียนแสนสุข สังกัด สพม.เขต 18 โดยการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบในแต่ละองค์ประกอบ ผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย ผู้บริหาร ครู และคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียนแสนสุข จำนวน 83 คน กำหนดตามตารางของ เครจซี่ และมอร์แกน และใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และการประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษ ภาคตะวันออก โรงเรียนแสนสุข สังกัด สพม.เขต 18 กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย กลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการบริหาร ได้แก่ ผู้บริหาร ครูผู้สอนและคณะกรรมการสถานศึกษา จำนวน 83 คน และกลุ่มรับบริการ ได้แก่ นักเรียนและผู้ปกครองนักเรียน จำนวน 342 คน กำหนดตามตารางของ Krejcie, & Morgan (1970) และใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ใช้ช่วงระยะเวลาในปีการศึกษา 2561 - 2562

กรอบแนวคิดของการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปกรอบแนวคิดสำหรับการวิจัย การพัฒนารูปแบบบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก โรงเรียนแสนสุข สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 18 ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

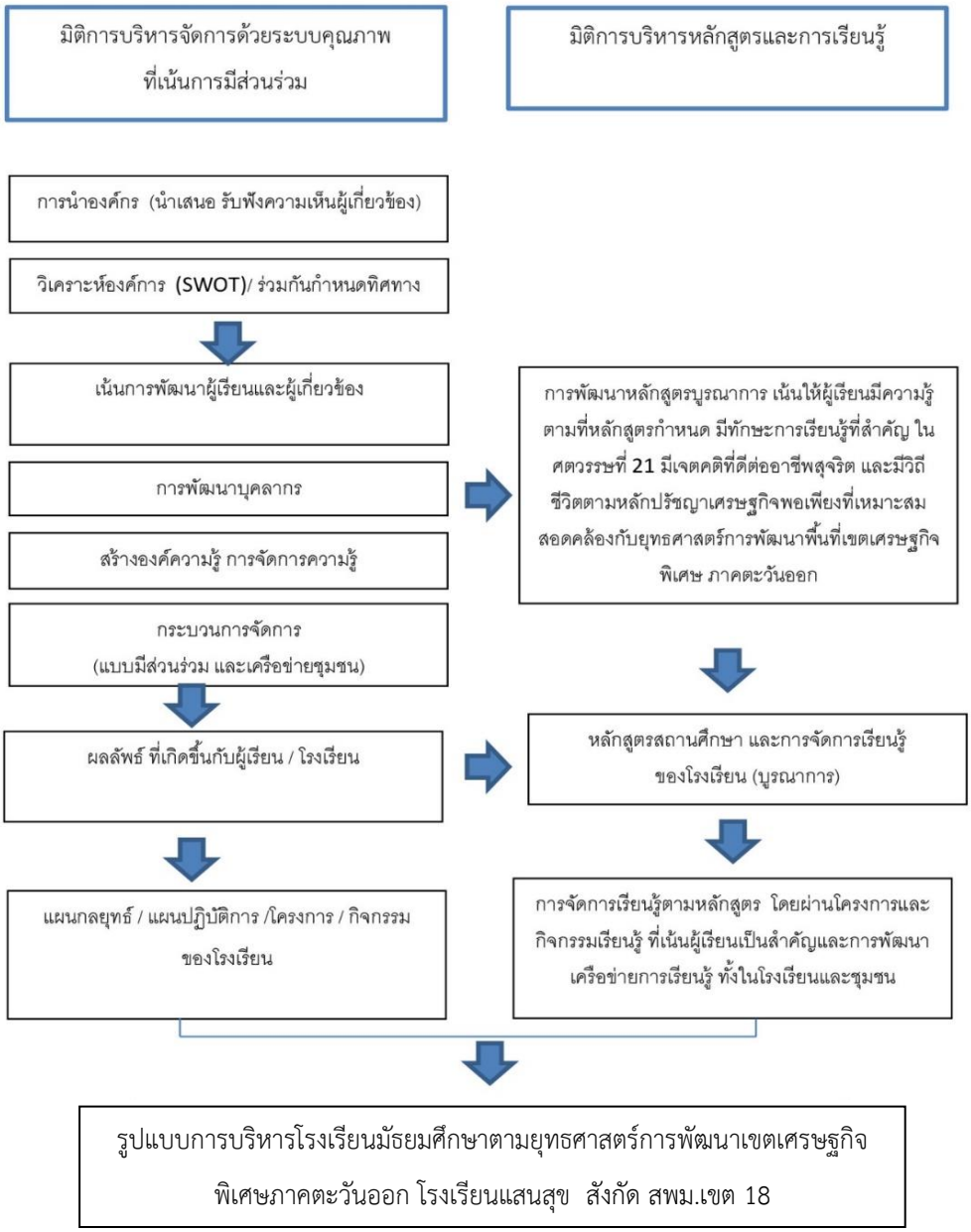
ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษารูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก ประกอบด้วย องค์ประกอบสำคัญ 2 มิติ คือ มิติการบริหารจัดการด้วยระบบคุณภาพ ที่เน้นการมีส่วนร่วม ประกอบด้วย 7 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการนำองค์การ 2) ด้านการกำหนดกลยุทธ์ 3) ด้านผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย 4) ด้านการพัฒนาบุคลากร 5) ด้านการพัฒนาและการจัดการความรู้ 6) ด้านกระบวนการจัดการ และ 7) ด้านผลลัพธ์ และมิติการบริหารหลักสูตรและการเรียนรู้ เป็นการบูรณาการด้านเป้าหมายของหลักสูตร

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

การศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียนกับตามแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ นโยบายแห่งรัฐและยุทธศาสตร์การพัฒนาพื้นที่เขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2) ด้านการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 3) ด้านการส่งเสริมทักษะวิชาชีพสุจริตและ 4) ด้านการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2. ผลการพัฒนารูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก โดยใช้เทคนิคแบบเดลฟาย (3 รอบ) สรุปความเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อรูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาพื้นที่เขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออกพบว่า ทุกด้านในแต่ละองค์ประกอบ ทั้งมิติการบริหารจัดการด้วนระบบคุณภาพที่เน้นการมีส่วนร่วมและมิติการบริหารหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้ มีค่ามัธยฐาน (Mdn) มากกว่า 3.50 และพิสัยควอไทล์ (IR) น้อยกว่า 1.50 ซึ่งแสดงว่ารูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาพื้นที่เขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออกที่พัฒนามีความสอดคล้องและสามารถนำไปใช้ในโรงเรียนได้ สรุปรูปแบบดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 รูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก

3. ผลการใช้รูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก โรงเรียนแสนสุข สังกัด สพม.เขต 18 โดยใช้กระบวนการปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน พบว่า ทั้งมิติการบริหารจัดการด้วยระบบคุณภาพที่เน้นการมีส่วนร่วมและมิติการบริหารหลักสูตรและการเรียนรู้ มีความเหมาะสมในระดับมากและผลการศึกษาความพึงพอใจต่อรูปแบบที่พัฒนาขึ้นของผู้ที่เกี่ยวข้องทุกกลุ่ม โดยรวมในระดับมาก นอกจากนี้ยังพบว่ามีผลงานเชิงประจักษ์ทั้งในระดับนักเรียน ครู และโรงเรียนมีผลการพัฒนาเชิงคุณภาพที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัย รูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก โรงเรียนแสนสุข สังกัด สพม.เขต 18 ครั้งนี้ มีประเด็นสำคัญที่ควรนำมาสู่การอภิปรายผล มีประเด็นดังต่อไปนี้

1. ผลการศึกษารูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก ประกอบด้วย องค์ประกอบสำคัญ 2 มิติ คือ มิติการบริหารจัดการด้วยระบบคุณภาพ ที่เน้นการมีส่วนร่วม และมิติการบริหารหลักสูตรและการเรียนรู้ อย่างไรก็ตามมิติบริหารหลักสูตรและการเรียนรู้จะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลตามเป้าหมายหรือความคาดหวัง ต้องอาศัยกระบวนการบริหารจัดการที่มีคุณภาพที่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบริหารจัดการด้วยระบบคุณภาพ ที่เน้นการมีส่วนร่วม เพื่อเป็นกลไกในการขับเคลื่อน สนับสนุน ส่งเสริม แก้ปัญหาและเป็นการระดมทรัพยากรเพื่อการพัฒนาที่เหมาะสม สอดคล้องกับผลการศึกษาของ อำไพ นงเยาว์ และคณะ (Ampai Nongyao et al., 2016) ที่ศึกษารูปแบบการบริหารสถานศึกษาเพื่อพัฒนานักเรียนให้มีทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ที่เหมาะสม ประกอบด้วยองค์ประกอบด้านการบริหารสถานศึกษา และด้านการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

1.1 มิติการบริหารจัดการด้วยระบบคุณภาพ ที่เน้นการมีส่วนร่วม ประกอบด้วย 7 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการนำองค์การ 2) ด้านการกำหนดกลยุทธ์ 3) ด้านมุ่งเน้นผู้เรียนและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย 4) ด้านการพัฒนาบุคลากร 5) ด้านการวิเคราะห์และการจัดการความรู้ 6) ด้านกระบวนการจัดการ และ 7) ด้านผลลัพธ์ ซึ่งเป็นแนวคิดในการบริหารองค์การให้มีคุณภาพโดยรวม มีความเป็นสากลและเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน เนื่องจากเป็นมุมมองของการบริหารที่ครบทุกกระบวนการการจัดการองค์การตั้งแต่เริ่มต้นทางแนวคิด การกำหนดแผน การนำไปสู่การปฏิบัติ การพัฒนาบุคลากร และผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการดำเนินการของโรงเรียนมาตรฐานสากลที่กระทรวงศึกษาธิการดำเนินการเพื่อยกระดับการบริหารจัดการของโรงเรียนให้มีการบริหารด้วยระบบคุณภาพตามเกณฑ์รางวัลคุณภาพแห่งชาติ (Thailand Quality Award: TQA) ที่กำหนด โดยเป็นมาตรฐานคุณภาพองค์การที่สอดคล้องกับเกณฑ์รางวัลคุณภาพแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา (Malcolm Baldrige National Quality Award: MBNQA) และนานาชาติ และเป็นไปตามคู่มือการบริหารจัดการระบบคุณภาพของโรงเรียนมาตรฐานสากลของสำนักมัธยมศึกษาตอนปลาย (Office of Secondary Education Administration, 2012) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษารูปแบบการบริหารคุณภาพทั้งองค์การของสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ของ รุ่งรัชดาพร เวหะชาติ (Rungruchadaporn Vehachart, 2005) ที่พบว่า การใช้รูปแบบการบริหารคุณภาพทั้งองค์การ มี 6 องค์ประกอบ คือ การนำองค์กร และการวางแผนกลยุทธ์ ระบบ และกระบวนการ ทรัพยากรบุคคลและทีมงาน การวิเคราะห์ ประเมินผล และการจัดการเรียนรู้ ความพึงพอใจของผู้เรียนและผู้เกี่ยวข้อง และผลลัพธ์ขององค์กร เป็นรูปแบบที่มีความเหมาะสมและสามารถนำมาใช้ในการบริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐานให้เกิดประสิทธิผลได้ในระดับมากถึงมากที่สุด

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

1.2 มิติการบริหารหลักสูตรและการเรียนรู้ ทั้งนี้เนื่องจากหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างความรู้ เจตคติและพฤติกรรม หรือสมรรถนะต่อผู้เรียนโดยตรงจากกิจกรรมการเรียนการสอนหรือกระบวนการเรียนรู้โดยตรงจากครูผู้สอนหรือการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านกิจกรรมหรือสื่อต่าง ๆ โดยเป้าหมายสำคัญของหลักสูตรและการเรียนรู้ คือเป็นการพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ ทักษะและคุณลักษณะที่สอดคล้องกับความต้องการของสังคมปัจจุบันและอนาคต กระบวนการหลักสูตรจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการกำหนดเป้าหมาย แนวทาง วิธีการ และการจัดประสบการณ์เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ทั้งด้านพุทธิพิสัย ทักษะพิสัย และจิตพิสัยหรือสมรรถนะที่เหมาะสมกับของบุคคลในแต่ละช่วงวัย ผ่านกระบวนการจัดการเรียนรู้ ทั้งในและนอกโรงเรียน จากแนวทางการดำเนินการตามยุทธศาสตร์การพัฒนาพื้นที่เขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก พบว่า คุณลักษณะผู้เรียนที่จำเป็นต่อการพัฒนา ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2) ด้านการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 3) ด้านการส่งเสริมทักษะวิชาชีพสุจริตและ 4) ด้านการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ การแข่งขันที่รุนแรง และเติบโตของเทคโนโลยี ดังนั้นผู้เรียนในอนาคตจึงต้องเป็นผู้ที่มีความรอบรู้ รู้เท่าทันต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป มีศักยภาพในการแข่งขันในสังคมโลก มีอาชีพที่เหมาะสมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขด้วยหลักปรัชญาเศรษฐกิจแบบพอเพียงเป็นสำคัญ สอดคล้องกับรายงานวิจัยแนวทางการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นผู้ประกอบการของสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (Office of the Educational Council, 2018) ที่ระบุว่า การจัดการศึกษาที่สอดคล้องและตอบสนองอย่างเท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคมโลก และความท้าทายด้านการศึกษาในศตวรรษที่ 21 เพื่อเตรียมนักเรียนให้พร้อมกับชีวิตในศตวรรษที่ 21 ที่ส่งผลต่อวิถีการดำรงชีพของสังคมอย่างทั่วถึง ดังนั้นหลักสูตรการเรียนรู้จะต้องสอดแทรกในการเรียนรู้ที่เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลง ดังเช่น การเรียนรู้ 3R x 8Cs 3R ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะในการแก้ปัญหา ทักษะด้านการสร้างสรรค์ และนวัตกรรม ทักษะด้านความเข้าใจความต่างวัฒนธรรมต่างกระบวนทัศน์ ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และการรู้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้ การมีวินัย คุณธรรมจริยธรรม ตลอดจนมีความสอดคล้องบริบทของสังคมไทยที่มีการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2. ผลการพัฒนารูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก โดยใช้เทคนิคแบบเดลฟาย (3 รอบ) ซึ่งจากความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิโดยผลสรุปรูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา ตามยุทธศาสตร์การพัฒนาพื้นที่เขตเศรษฐกิจพิเศษ ภาคตะวันออก ของโรงเรียนแสนสุข ทุกด้านในแต่ละองค์ประกอบ ทั้งมิติการบริหารจัดการด้วนระบบคุณภาพที่เน้นการมีส่วนร่วม และมิติหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้ มีค่ามัธยฐานมากกว่า 4.00 และค่าพิสัยควอไทล์ น้อยกว่า 1.50 จึงเป็นรูปแบบที่สามารถนำไปใช้ในการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาในพื้นที่เขตเศรษฐกิจพิเศษ ภาคตะวันออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นไปตามกระบวนการวิจัยโดยใช้เทคนิคเดลฟาย (Linstone, & Turoff, 1975) และวาโร เพ็งสวัสดิ์ (Varo Pensawat, 2010) ที่สรุปได้ว่า กรณีที่ได้ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์หรือค่า IR น้อย (IR < 1.5) แสดงว่าความคิดเห็นที่ได้จากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันก็สามารถยุติกระบวนการวิจัยและสรุปผลการวิจัยได้ โดยทั่วไปการวิจัยด้วยเทคนิคเดลฟาย ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในรอบที่ 3 และรอบที่ 4 จะมีความแตกต่างกันน้อยมาก ดังนั้นจึงอาจจะสรุปผลการวิจัยได้ตั้งแต่แบบสอบถามรอบที่ 3 ถ้าพบว่า ค่า IR ที่ได้ในแต่ละข้อคำถามมีค่าน้อย ๆ แสดงว่าความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญอยู่ในวงแคบ ๆ ก็ไม่จำเป็นต้องเก็บข้อมูลในรอบต่อไป และสอดคล้องกับการวิจัยแนวทางการพัฒนารูปแบบการบริหารโรงเรียนด้วยระบบคุณภาพโดยรวมสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ของรุ่งรัชดาพร เวหชาติ (Rungruchadaporn

Vehachart, 2005) โดยใช้กระบวนการแบบเดลฟาย 3 รอบ และมีผลความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิมีค่า มีค่ามัธยฐานมากกว่า 3.50 และ ค่าพิสัยควอไทล์ น้อยกว่า 1.50

3. การใช้รูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออกของโรงเรียนแสนสุข สังกัดสพม.เขต 18 มีผลการประเมินด้านความเหมาะสมของรูปแบบในการนำไปใช้ในการบริหารโรงเรียน มิติการบริหารจัดการด้วยระบบคุณภาพ ที่เน้นการมีส่วนร่วม โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกระบวนการบริหารจัดการระบบคุณภาพที่เน้นการมีส่วนร่วม ทำให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกคนได้มีโอกาสรับรู้ เสนอแนะ และร่วมปฏิบัติตามแนวทางการดำเนินการ ตลอดจนมีส่วนร่วมในการประเมินผลของโรงเรียนตั้งแต่เริ่มต้นในกระบวนการวิเคราะห์ปัญหาองค์การ การกำหนดทิศทางการดำเนินการ การได้รับการพัฒนาของบุคลากร จนถึงกระบวนการสุดท้ายที่เป็นผลลัพธ์ ซึ่งถือเป็นความรับผิดชอบร่วมกัน จึงทำให้ผู้เกี่ยวข้องทุกคนมีความเข้าใจถึงบริบทและความต้องการของโรงเรียนได้โดยตลอดและร่วมกันเลือกแนวทางที่มีความเหมาะสม สอดคล้องกับผลการศึกษาของ รุ่งรัชดาพร เวหะชาติ (Rungruchadaporn Vehachart, 2005) ศึกษารูปแบบการบริหารคุณภาพทั้งองค์การของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ทุกองค์ประกอบพบว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ถึงมากที่สุด และผลการศึกษาการพัฒนากระบวนการบริหารสถาบันอุดมศึกษาตามแนวคิดการบริหารงานแบบมุ่งคุณภาพทั้งองค์การ กรณีศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยพบว่า กระบวนการบริหารงานแบบมุ่งคุณภาพทั้งองค์การมีผลการประเมินใกล้เคียงกัน เช่นเดียวกับ Laetz (1993) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “Total Quality Management Implementation: The Effect of Forces of Change on Organization Development Change Tactics” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการนำกระบวนการคุณภาพไปใช้ในการพัฒนาองค์การพบว่า การนำระบบการบริหารคุณภาพ (TQM) สามารถส่งผลให้สถานศึกษาบรรลุความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย นอกจากนี้การดำเนินการบริหารจัดการของโรงเรียนแสนสุขซึ่งเป็นโรงเรียนในโครงการโรงเรียนมาตรฐานสากลของกระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งมีแนวทางการบริหารจัดการโดยใช้ระบบคุณภาพ (TQA) ทำให้ผู้เกี่ยวข้องในการดำเนินการมีความเข้าใจต่อระบบการบริหารจัดการค่อนข้างดีอยู่แล้วจึงเห็นว่าเป็นแนวทางที่เหมาะสมสอดคล้องกับคู่มือการบริหารจัดการระบบคุณภาพ โรงเรียนมาตรฐานสากล (Office of Secondary Education Administration, 2012) สำหรับมิติการบริหารหลักสูตรและการเรียนรู้ เป็นการจัดทำหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้ที่บูรณาการในเป้าหมายของการจัดการศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน การสอดแทรกการเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 การพัฒนาเจตคติที่ดีต่อการประกอบอาชีพสุจริต และการใช้ชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจแบบพอเพียง โดยรวมมีผลการประเมินความเหมาะสมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากการจัดการศึกษาของโรงเรียนแสนสุข เป็นสถานศึกษาที่อยู่ในโครงการของกระทรวงศึกษาธิการที่สอดคล้องกับมิติด้านหลักสูตรและการเรียนรู้ตามยุทธศาสตร์การพัฒนาพื้นที่เขตเศรษฐกิจพิเศษ ภาคตะวันออก หลายโครงการ อาทิเช่น โครงการโรงเรียนมาตรฐานสากล โครงการโรงเรียนคุณธรรม และโครงการโรงเรียนตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นต้น จึงมีการดำเนินการตามตัวบ่งชี้ที่สอดคล้องกันเป็นส่วนใหญ่ ทำให้เข้าใจแนวทางการดำเนินการเป็นอย่างดี จึงส่งผลให้ผลการประเมินความเหมาะสมอยู่ในระดับมากและมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับเบญจมาพร โยกเกณฑ์ (Benjamaporn Yokken, 2015) ได้ศึกษารูปแบบการบริหารสถานศึกษาพอเพียง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุตรดิตถ์ เขต 2 พบว่า รูปแบบการบริหารสถานศึกษาพอเพียง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุตรดิตถ์ เขต 2 ด้านวิชาการ ที่เน้นการมีส่วนร่วมของคณะกรรมการสถานศึกษา ชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานทุกขั้นตอนตามความเหมาะสมและภูมิสังคมของแต่ละสถานศึกษา ความเหมาะสมของรูปแบบการบริหารสถานศึกษาพอเพียง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุตรดิตถ์

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

เขต 2 พบว่า รูปแบบโดยภาพรวมมีความเหมาะสมมากที่สุดและ 4. การประเมินผลที่เกิดจากการใช้รูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก โรงเรียนแสนสุข สังกัดสพม.เขต 18 พบว่า ผู้บริหาร ครู และคณะกรรมการสถานศึกษา นักเรียน มีความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาพื้นที่เขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออกของโรงเรียนแสนสุข โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ เนื่องจากการใช้รูปแบบการบริหารรูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา ตามยุทธศาสตร์การพัฒนาพื้นที่เขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออกของโรงเรียนแสนสุข มีกระบวนการบริหารจัดการที่เหมาะสม โดยเน้นภาวะผู้ของผู้บริหารในการนำองค์การ มีการใช้หลักคุณธรรมและการมีส่วนร่วม ทำให้บุคลากรและผู้เกี่ยวข้องได้มีความเข้าใจจุดหมาย แนวดำเนินการที่ชัดเจน ตลอดจนการเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมส่งผลต่อความรับผิดชอบตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ทำให้เกิดประสิทธิผลที่ชัดเจนขึ้นเป็นรูปธรรมและส่งผลต่อความพึงพอใจของผู้เกี่ยวข้อง สอดคล้องกับผลการศึกษาของรุ่งรัชดาพร เวหะชาติ (Rungruchadaporn Vehachart, 2005) พบว่า ผู้เกี่ยวข้องในการจัดการศึกษาของโรงเรียน ประกอบด้วย ผู้บริหาร ครู และคณะกรรมการสถานศึกษามีความพึงพอใจต่อการพัฒนารูปแบบการบริหารคุณภาพทั้งองค์การ โดยรวมอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับ จุฑามาส พัฒนศิริ (Chutamas Phatthanasiri, 2017) ที่ได้วิจัยรูปแบบการบริหารสถานศึกษาตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของโรงเรียนในจังหวัดนครสวรรค์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 42 พบว่าความพึงพอใจของผู้ที่เกี่ยวข้องต่อการนำรูปแบบการบริหารสถานศึกษาตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้โดยภาพรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. รูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษ ภาคตะวันออก โรงเรียนแสนสุข สังกัด สพม. เขต 18 ในมิติของการบริหารจัดการด้วยระบบคุณภาพที่เน้นการมีส่วนร่วม ควรมุ่งเน้นการพัฒนาด้านการวิเคราะห์และการจัดการความรู้ มากขึ้น รองลงมาเป็นด้านกระบวนการจัดการ และด้านผลลัพธ์ ตามลำดับ

2. รูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษ ภาคตะวันออก โรงเรียนแสนสุข สังกัด สพม.เขต 18 ในมิติการบริหารหลักสูตรและการเรียนรู้ ควรเน้นการพัฒนาด้านการใช้ชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 มากขึ้น รองลงมาเป็นด้านการเรียนรู้ตามมาตรฐานหลักสูตรและด้านส่งเสริมทักษะวิชาชีพ ตามลำดับ

3. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาและสถานศึกษาอื่น สามารถนำรูปแบบการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก โรงเรียนแสนสุข สังกัดสพม. เขต 18 ไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนบริหารจัดการสถานศึกษา เพื่อพัฒนาสถานศึกษาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

References

Ampai Nongyao et al. (2016). Model of school administration for developing students' learning skill in the 21st century. *Journal of Community Development Research (Humanities and Social Sciences), 10*(1).

Benjamaporn Yokken. (2015). *A model of administration for sufficiency schools in Uttaradit Primary Education Service Area Office 2* (Master's thesis), Uttaradit Rajabhat University.

Bureau of the Policy and Strategy, Office of the Permanent Secretary. (2018). *The report on educational development in the eastern economic corridor fiscal year 2018*. Ministry of Education.

Chutamas Phatthanasiri. (2017). *Guidelines for school administration with the philosophy of sufficiency economy in Nakhon Sawan secondary schools under the Office of Secondary Educational Service Area 42* (Master's thesis), Nakhon Sawan Rajabhat University.

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

Laetz, V. B. (1993). *Total quality management implementation: The effect of forces for change on organization development change tactics* (Doctoral dissertation), Eastern Michigan University.

Linstone, H. A., & Turoff, M. (1975). *Introduction in the delphi method: Techniques and applications.* MA: Addison - Wesley Publishing.

Macmillan, T. T. (1971). The delphi technique. *The annual meeting of the California Junior Colleges Associations Committee on Research and Development*. Monterey: California.

Office of the Eastern Economic Corridor Policy Committee. (2018). *The Eastern Economic Corridor Act 2018*. Bangkok.

Office of the Educational Council. (2018). *Thailand Educational Report 2018*. Bangkok: Prikwan Graphic.

Office of the National Economic and Social Development Board. (2018). *National Strategy 2108 - 2037*. Bangkok.

Office of Secondary Education Administration. (2012). *Handbook for quality system management, Office of Basic Education Commission, Ministry of Education*. Agricultural Cooperative of Thailand Publishing House.

Rungruchadaporn Vehachart. (2005). *The development of a total quality management model for basic education institutions* (Doctoral dissertation), Burapha University.

Varo Pensawat. (2010). Model development research. *SNRU Journal of Science and Technology, 2*(4), 1 - 16. Retrieved from https://ph01.tci-thaijo.org/index.php/snru_journal/article/view/10014

Received: May, 15, 2021
Revised: June, 28, 2021
Accepted: July, 2, 2022

Academic Journal of Thailand National Sports University

ความสัมพันธ์ระหว่างแนวความคิดส่วนประสมทางการตลาดกับการตัดสินใจเลือกใช้บริการธุรกิจสนามแบดมินตันให้เช่า

ธนชัย สีปุย ชาลิณี บำรุงแสง มนต์ชัย โรจน์วัฒนบูลย์
ภานุวัฒน์ ยาวศิริ และกรธวัฒน์ สกลคฤหเดช
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นบทความทางวิชาการ ที่ศึกษาปัจจัยทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการสนามแบดมินตัน เนื่องจากธุรกิจบริการสถานที่ออกกำลังกายเป็นที่นิยมจากผู้บริโภคอย่างแพร่หลาย ธุรกิจสนามแบดมินตันให้เช่ามีโอกาสในการดำเนินธุรกิจและมุ่งหวังผลประโยชน์การแสวงหากำไรได้เป็นอย่างดี เนื่องด้วยกีฬาแบดมินตันนั้นเล่นได้ทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะกลุ่มคนวัยทำงาน เพื่อลดความเครียด กดดันจากสังคมและสิ่งแวดล้อมก็สามารถออกกำลังกายได้หลังเลิกงาน และกระแสการเล่นกีฬาแบดมินตันที่แพร่หลายอย่างมาก ก่อให้เกิดธุรกิจสนามแบดมินตันให้เช่า ณ ปัจจุบันสภาพธุรกิจสนามแบดมินตันให้เช่ามีการแข่งขันที่สูง

คำสำคัญ: สนามแบดมินตันให้เช่า; ปัจจัยทางการตลาด; การตัดสินใจเลือกใช้บริการ

Corresponding Author: นางสาวชาลิณี บำรุงแสง มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี
Email: kateamorfati@gmail.com

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

RELATIONSHIP BETWEEN THE CONCEPT OF MARKETING MIX AND THE DECISION TO USE THE BADMINTON COURT RENTAL BUSINESS

Thanachai Seepui, Chalinee Bamrungsang, Monchai Rojwattanabun,
Panuwat Yaosiri, and Khorntawatt Sakhonkaruhatdej
Faculty of Liberal Arts, Thailand National Sports University Chon Buri Campus

Abstract

This article is an academic paper, which studies the influence of marketing factors on the decision - making of badminton court service. The business of sports venues is widely well - acknowledged among consumers. The Badminton court for rent has an opportunity to run a business and make profits. Badminton is a sport suitable at every age, especially working age. It helps reducing the stress, the social pressure, and you can play badminton after work. Because badminton has become a very widespread popularity so there are a lot of badminton court service. Nowadays, badminton leasing business is highly competitive.

Keywords: Badminton court for rent, Marketing factor, Decision to use the service

Corresponding Author: Miss. Chalinee Bamrungsang Faculty of Liberal Arts, Thailand National Sports University Chon Buri Campus Email: kateamorfati@gmail.com

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

บทนำ

ในปัจจุบันสนามแบดมินตันในประเทศไทยมีจำนวนมากกว่า 360 แห่ง โดยพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีศูนย์รวมธุรกิจสนามแบดมินตันให้เช่ามากที่สุดถึง 220 แห่ง ธุรกิจสนามแบดมินตันให้เช่ามีเงินหมุนเวียน ปีละไม่ต่ำกว่า 60 ล้านบาท และค่าบริการอื่น ๆ อีกจำนวนมาก อาทิเช่น ค่าอุปกรณ์แบดมินตัน รวมถึงเครื่องแต่งกาย แม้ว่าจำนวนของผู้เข้าใช้บริการเพิ่มขึ้น แต่จำนวนสนามแบดมินตันก็เพิ่มขึ้นเช่นกัน รวมถึงช่วงเวลาผู้เข้าใช้บริการยังคงกระจุกตัวอยู่ในช่วงเย็นหลังเลิกงาน ส่งผลให้ผู้ประกอบการธุรกิจสนามแบดมินตันมีทั้งปิดตัวและเกิดขึ้นใหม่ นอกจากนี้แม้ว่ากีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพประเภทหนึ่งที่อาศัยทักษะพื้นฐานง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อน เล่นได้ทุกโอกาส ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย (Pajira Ekhankamol, 2017) และเป็นหนึ่งในกีฬาที่สามารถสร้างมูลค่าเพิ่ม และส่งเสริมเศรษฐกิจของประเทศ โดยมีการสนับสนุนการทำธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับกีฬาแบดมินตัน อาทิ ธุรกิจการผลิตเสื้อผ้าและอุปกรณ์กีฬาแบดมินตัน ธุรกิจเพื่อการบริการเช่าสนามแบดมินตัน รวมไปถึงธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาแบดมินตัน เป็นต้น (Office of the Permanent Secretary, Ministry of Tourism and Sports, 2019)

ด้วยการแข่งขันธุรกิจประเภทเปิดสนามกีฬาให้เช่านั้นมีการแข่งขันที่เพิ่มมากขึ้น ปัจจัยทางการตลาดจึงมีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการสนามแบดมินตันซึ่งผู้ประกอบการนำมาใช้ร่วมกันเพื่อตอบสนองความพึงพอใจของลูกค้า (Kotler, 1997) โดยปัจจัยทางการตลาดเป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้ธุรกิจสามารถเข้าถึงผู้บริโภคได้มากขึ้น อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือที่สามารถช่วยกระตุ้นให้ผู้บริโภคที่ยังไม่เคยซื้อสินค้าหรือบริการของธุรกิจเข้ามามากขึ้น และทำให้ความสามารถทางการแข่งขันเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย (Chaisiri Iamkulwat, 2018) และการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคการตัดสินใจเลือกใช้บริการจัดได้ว่าเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่ต้องให้ความสำคัญอย่างมาก (Shahrzad et al., 2013) เพราะผู้บริโภคจะมีการดำเนินการตามกระบวนการตัดสินใจและมีประโยชน์ต่อเจ้าของธุรกิจที่จะนำไปรับใช้เพื่อสนองความต้องการของผู้บริโภคได้เป็นอย่างดี (Nuchanat Meesomphut, 2009) ซึ่งในยุคปัจจุบันมนุษย์มีปัญหาทางด้านสุขภาพพลานามัย อันเนื่องมาจากความเจริญ ก้าวหน้าทางด้านการติดต่อสื่อสารและเทคโนโลยี ประกอบกับ รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นกระแสที่ได้รับความสนใจในสังคม เพราะเป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้มีสุขภาพที่ดีได้ นอกจากจะช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงแล้ว ยังเป็นแนวทางป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย เพราะเวลาเจ็บป่วยขึ้นมาแต่ละครั้ง การเข้าไปรักษาตัวในโรงพยาบาลเอกชนค่าใช้จ่ายสูง คนส่วนใหญ่จึงเลือกที่จะปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตโดยหาวิธีที่ทำให้มีสุขภาพดีตามมา การออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ จึงได้รับความนิยมมากขึ้น ในส่วนของธุรกิจสถานออกกำลังกายในประเทศไทยจึงมีบริษัทที่จดทะเบียนนิติบุคคลเพิ่มขึ้น โดยกรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์รายงานข้อมูลในช่วงกลางปี 2562 ว่า ปัจจุบันธุรกิจสถานออกกำลังกาย อันได้แก่ ศูนย์ฟิตเนส บริการแอโรบิก ศูนย์โยคะ และสปอร์ตคลับ ที่มีการจดทะเบียนทั่วประเทศ (Pornwimon Khosanguan, 2020)

ค่านิยมของผู้บริโภคในปัจจุบันหันมาให้ความสนใจและใส่ใจกับสุขภาพมากขึ้น การบริโภคแต่ละครั้งผู้บริโภคจะต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเป็นหลัก ทำให้ในการดำเนินธุรกิจประกอบการเกี่ยวกับการบริการด้านสุขภาพ ธุรกิจความสวยความงามรวมถึงธุรกิจบริการสถานที่ออกกำลังกายเป็นที่นิยมจากผู้บริโภคอย่างแพร่หลาย หากพิจารณาจากปัจจัยดังกล่าวข้างต้น ธุรกิจสนามแบดมินตันให้เช่ามีโอกาสในการดำเนินธุรกิจและมุ่งหวังผลประโยชน์การแสวงหากำไรได้เป็นอย่างดี เนื่องด้วยกีฬาแบดมินตันนั้นเล่นได้ทุกเพศทุกวัย และกระแสการเล่นกีฬาแบดมินตันที่แพร่หลายอย่างมาก ก่อให้เกิดธุรกิจสนามแบดมินตันให้เช่า ซึ่งได้รับความนิยมจากอดีตเป็นเวลานานแต่ธุรกิจสนามแบดมินตันให้เช่านั้น และหากทางผู้ประกอบการไม่มีใจรักและความรู้ในเรื่องอุปกรณ์ สนาม เครื่องมืออย่างมืออาชีพแล้ว จะทำให้การทำธุรกิจสนามแบดมินตันให้เช่านั้น เกิดปัญหาตามมา เช่น เรื่องค่าซ่อมบำรุงสนาม และความไม่เข้าใจในความต้องการของผู้บริโภคแต่ต้องการในการใช้บริการของ

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

สนามแบดมินตันยังมีแนวโน้มความต้องการที่สูงขึ้น (Intharat Somboonpulphol, 2013) ปัจจัยต่าง ๆ ที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ค่านิยมของประชาชน จำนวนประชากร และโครงสร้างทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไป ปัจจัยทางการแข่งขันทางการตลาดที่ผู้ประกอบการพยายามสร้างความแปลกใหม่เพื่อดึงดูดลูกค้า ตลอดจนแนวทางการดำเนินชีวิตของคน (Pajira Ekhankamol, 2017)

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการสนามแบดมินตันให้เช่า ซึ่งเป็นการศึกษาปัจจัยทางการตลาดที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุง พัฒนาสนามแบดมินตันและการให้บริการ ให้สามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้บริการได้อย่างแท้จริง

แนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตลาด

พฤติกรรมผู้โภค หมายถึง พฤติกรรมซึ่งบุคคลทำการค้นหา การซื้อ การใช้ การประเมินผลและการใช้จ่ายในสินค้าและบริการ โดยคาดว่าจะตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคหรือหมายถึงการตัดสินใจของผู้บริโภคในการที่จะใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีไม่ว่าจะเป็นเวลา เงิน หรือความพยายามในการที่จะบริโภคสิ่งของ ที่ต้องการ โดยรวมถึงพฤติกรรมต่างๆของผู้บริโภคได้แก่ผู้บริโภคจะซื้ออะไร ทำไมต้องซื้อ ซื้อเมื่อใด ซื้อที่ไหน ซื้อบ่อยแค่ไหน และใช้บ่อยแค่ไหน (Schiffman, & Kanuk, 2004)

พฤติกรรมผู้บริโภคจะมีความหมายครอบคลุมสาระสำคัญอยู่3ประการด้วยกัน คือ การกระทำของแต่ละบุคคล การได้รับและการใช้สินค้าและบริการทางเศรษฐกิจ และกระบวนการตัดสินใจ (Khamnai Aphaphattsakul, 2015)

กระบวนการหรือขั้นตอนการตัดสินใจซื้อ (Buyer’s Decision Process) เป็นลำดับขั้นตอนในการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค ประกอบไปด้วย

1. การรับรู้ถึงความต้องการ (Need Recognition) ในขั้นตอนแรกผู้บริโภคจะตระหนักถึงปัญหา หรือความต้องการในสินค้าหรือการบริการ ซึ่งความต้องการหรือปัญหานั้นเกิดขึ้นมาจากความจำเป็น(Needs) ซึ่งเกิดจาก

1) สิ่งกระตุ้นภายใน (Internal Stimuli) เช่น ความรู้สึกหิวข้าว กระหายน้ำ เป็นต้น

2) สิ่งกระตุ้นภายนอก (External Stimuli) ซึ่งสิ่งกระตุ้นภายนอก ประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ สิ่งกระตุ้นทางการตลาด และสิ่งกระตุ้นอื่นๆ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 สิ่งกระตุ้นทางการตลาด (Marketing Stimulus) เป็นสิ่งที่ผู้ประกอบการสร้างขึ้น เพื่อดึงดูดผู้บริโภคให้ต้องการซื้อสินค้าโดยส่วนประกอบทางการตลาด (Marketing Mix)

3) สิ่งกระตุ้นอื่น ๆ (Other Stimulus) เป็นสิ่งกระตุ้นความต้องการของผู้บริโภคที่ผู้ประกอบธุรกิจไม่สามารถควบคุมได้ อาจเป็นไปได้ทั้งทางที่จะส่งเสริมหรือเป็นอุปสรรคต่อการบริโภค เป็นต้น

3.1 เศรษฐกิจ เช่น ภาวะเศรษฐกิจ อัตราดอกเบี้ย รายได้ของผู้บริโภค เป็นต้น

3.2 กฎหมาย เช่น อัตราการเพิ่มหรือลดในการจัดเก็บภาษีเงินได้หรือภาษีเครื่องดื่ม มีบทบาทในการเพิ่มขึ้นหรือลดลงในการบริโภค

3.3 วัฒนธรรม เช่น ขนบธรรมเนียม ประเพณี อาจมีผลทำให้ผู้บริโภคเกิดความต้องการการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป

2. การค้นหาข้อมูล (Information Search) เมื่อผู้บริโภคทราบถึงความต้องการในสินค้าหรือบริการแล้ว ลำดับขั้นต่อไปผู้บริโภคก็จะทำการแสวงหาข้อมูล เพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจ โดยแหล่งข้อมูลของผู้บริโภคแบ่งเป็น

1) แหล่งบุคคล (Personal Sources)

2) แหล่งทางการค้า (Commercial Sources)

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

3) แหล่งสาธารณชน (Public Sources)

4) แหล่งประสบการณ์ (Experiential Sources)

3. การประเมินผลทางเลือก (Evaluation of Alternative) เมื่อได้ข้อมูลจากขั้นตอนที่ 2 แล้วในขั้นต่อไปผู้บริโภคก็จะทำการประเมินทางเลือก โดยในการประเมินทางเลือกนั้น ผู้บริโภคต้องกำหนดเกณฑ์หรือคุณสมบัติที่จะใช้ในการประเมิน

4. การตัดสินใจซื้อ (Purchase Decision) หลังจากที่ได้ทำการประเมินทางเลือกแล้วผู้บริโภคก็จะเข้าสู่ในขั้นของการตัดสินใจซื้อ ซึ่งต้องมีการตัดสินใจในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1) ตรายี่ห้อที่ซื้อ (Brand Decision)

2) ร้านค้าที่ซื้อ (Vendor Decision)

3) ปริมาณที่ซื้อ (Quantity Decision)

4) เวลาที่ซื้อ (Timing Decision)

5) วิธีการในการชำระเงิน (Payment - Method Decision)

5. พฤติกรรมภายหลังการซื้อ (Post Purchase Behavior) หลังจากที่ลูกค้าได้ทำการตัดสินใจซื้อสินค้าหรือบริการไปแล้วนั้น นักการตลาดจะต้องทำการตรวจสอบความพึงพอใจภายหลังการซื้อ ซึ่งความพึงพอใจนั้นเกิดขึ้นจากการที่ลูกค้าทำการเปรียบเทียบสิ่งที่เกิดขึ้นจริง กับสิ่งที่คาดหวัง (Bowonlak Sanokham, 2019)

ส่วนประสมทางการตลาด (Marketing Mix) หมายถึง กลุ่มของเครื่องมือการตลาดซึ่งหน่วยธุรกิจใช้ร่วมกันในการวางแผนกลยุทธ์ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ทางการตลาดตามเป้าหมาย คือ การตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค เครื่องมือทางการตลาดประกอบด้วย 4 ปัจจัยหลัก คือ 1. ผลิตภัณฑ์ (Product) 2. ราคา (Price) 3. การจัดจำหน่าย (Place or Distribution) 4. การส่งเสริมการตลาด(Promotion) เรียกว่า 4P’s (Kotler, 1997) ต่อมามีการร่วมกันปรับปรุงและเพิ่มเติมส่วนประสมทางการตลาดขึ้นมาใหม่ให้เหมาะสำหรับธุรกิจบริการ ประกอบด้วยปัจจัย 7 ประการ ดังต่อไปนี้ (Lovelock, 2003)

1. องค์ประกอบของผลิตภัณฑ์ (Product Elements) บริการเป็นผลิตภัณฑ์อย่างหนึ่ง แต่เป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีตัวตน (Intangible Product) ไม่สามารถจับต้องได้ มีลักษณะเป็นอาการนาม บริการจะต้องมีคุณภาพเดียวกับสินค้า แต่คุณภาพของบริการต้องประกอบมาจากหลายปัจจัยที่ประกอบกันทั้งความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ของพนักงาน ความทันสมัยของอุปกรณ์ ความรวดเร็วและความต่อเนื่องของขั้นตอนการส่งมอบบริการ

2. ราคาและค่าใช้จ่ายอื่นของผู้ใช้บริการ (Price) ได้แก่ ค่าห้องพัก ค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า องค์ประกอบนี้ชี้ให้เห็นถึงการบริหารค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจริง เพื่อสร้างราคาขายแก่ลูกค้า เพื่อหาวิธีลดต้นทุนและสิ่งอื่น ราคาของการบริการเป็นปัจจัยสำคัญในการบ่งบอกถึงคุณภาพที่ได้รับ กล่าวคือ ราคาสูงน่าจะบอกถึงบริการที่มีคุณภาพสูงตามไปด้วยทำให้มโนภาพของลูกค้าที่มารับบริการสูงตามไปด้วย และที่สำคัญบริการต้องตอบสนองความต้องการที่คาดหวังของลูกค้าได้เป็นอย่างดี

3. ช่องทางการจัดจำหน่าย (Place or Distribution) สามารถให้บริการผ่านช่องทางการจัดจำหน่ายได้ 4 วิธี คือ (ประยุกต์จาก Zeithaml, & Bitner, 1996) การให้บริการผ่านร้าน (Outlet) ให้บริการด้วยการเปิดร้านตามย่านชุมชนหรือห้องสรรพสินค้า โดยประเภทนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้ผู้รับบริการตามมาพบกัน ณ สถานที่แห่งหนึ่งโดยการเปิดร้านค้าขึ้น การให้บริการถึงที่บ้านลูกค้าหรือสถานที่ที่ลูกค้าต้องการ การบริการผ่านตัวแทน การบริการแบบนี้เป็นการขยายธุรกิจด้วยการขายแฟรนไชส์หรือการจัดตัวแทนให้บริการ การให้บริการผ่านทางอิเล็กทรอนิกส์ มาช่วยลดต้นทุนจากการจ้างพนักงาน เพื่อทำให้การบริการเป็นไปอย่างสะดวกตลอด 24 ชั่วโมง

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

4. การส่งเสริมการตลาด (Promotion) องค์ประกอบนี้มีบทบาทสำคัญ 3 ประการ คือ ให้ข่าวสารและการแนะนำที่จำเป็น จูงใจกลุ่มเป้าหมายให้เห็นถึงความดีของผลิตภัณฑ์ ส่งเสริมลูกค้าให้ก่อเกิดปฏิกิริยาเมื่อถึงเวลาอันสมควร

5. กระบวนการ (Process) ได้แก่ กระบวนการต้อนรับ การสอบถามข้อมูล ซึ่งในการสร้างและส่งมอบสินค้าองค์ประกอบของผลิตภัณฑ์ไปยังลูกค้านั้น ต้องมีการออกแบบและจัดขบวนการในเชิงปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ กระบวนการนั้นสามารถอธิบายได้ว่าเป็นวิธีการและลำดับขั้นตอนซึ่งระบบการบริการต้องดำเนินไป

6. บุคคล (People) เจ้าของธุรกิจและพนักงานทุกระดับถือว่าเป็นบุคลากรในธุรกิจ ซึ่งผลิตภัณฑ์การบริการทั้งหลายขึ้นอยู่กับการที่บุคคลปฏิบัติต่อกันทั้งสองฝ่าย (Interaction) คือ ระหว่างลูกค้ากับพนักงานบริษัทสภาพของการปฏิบัติต่อสองฝ่ายมีอิทธิพลต่อการรับรู้ของลูกค้าในด้านคุณภาพของการ บริการเป็นอย่างมาก ลูกค้ามักตัดสินใจเกี่ยวกับคุณภาพของการบริการที่เขาได้รับจากการประเมินบุคคลที่เป็นผู้ให้บริการ

7. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Evidence) เป็นหลักฐานเสริมที่มองเห็นได้และแสดงถึงรูปแบบและคุณภาพบริการของบริษัท เช่น รูปร่างของตัวตึก สภาพสนาม อุปกรณ์ เป็นต้น ซึ่งมีผลกระทบอย่างมากต่อความประทับใจและความรู้สึกของลูกค้า (Pajira Ekhankamol, 2017)

แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับส่วนประสมทางการตลาดในธุรกิจให้บริการเช่าสนามแบดมินตัน

ชัยศิริ เอี่ยมกุลวัฒน์ (Chaisiri Iamkulwat, 2018) ศึกษาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดทั้ง 7 ด้าน มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการทั้ง 7 ด้าน ได้แก่ (1) ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ ผู้รับบริการให้ความสำคัญกับมาตรฐานของสนามและอุปกรณ์ ลักษณะของสนามที่มีความเหมาะสมในการให้บริการ การบำรุงรักษาอย่างสม่ำเสมอทำให้ผู้รับบริการยอมรับคุณภาพของสนามแบดมินตันและมีการมาใช้บริการอย่างต่อเนื่อง (2) ปัจจัยด้านราคา ราคาของสนามแบดมินตันบ้านไว้เฮ้าท์มีราคาที่ไม่สูงเมื่อเปรียบเทียบกับธุรกิจเดียวกัน มีความเหมาะสมกับระยะเวลาในการให้บริการ ทุกวัยมีความสามารถในการเช่าบริการได้ (3) ปัจจัยด้านช่องทางการจัดจำหน่าย ผู้บริการเลือกสถานที่มีความสะดวกต่อการเดินทาง มีความปลอดภัยและใกล้สถานที่อาศัยและทำงาน (4) ปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาด สนามแบดมินตันบ้านไว้เฮ้าท์มีโฆษณาที่น่าสนใจ มีความหลากหลายช่องทางในการโฆษณา มีการจัดโปรโมชั่น มีการจัดแข่งขันอยู่เสมอ (5) ปัจจัยด้านบุคคล สนามแบดมินตันบ้านไว้เฮ้าท์มีบุคลากรที่มีประสิทธิภาพในการให้บริการ มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี มีความน่าเชื่อถือ (6) ปัจจัยด้านลักษณะทางกายภาพ มีการจัดสถานที่เข้ากับการให้บริการ (7) ปัจจัยด้านกระบวนการ สนามแบดมินตันบ้านไว้เฮ้าท์มีกระบวนการให้บริการที่รวดเร็ว เข้าใจง่ายและทันสมัย ซึ่งทางสนามแบดมินตันบ้านไว้เฮ้าท์ใช้เครื่องมือทางการตลาดทั้ง 7 ด้าน โดยคำนึงถึงการตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค การเข้าถึงความต้องการของผู้รับบริการอย่างแท้จริงได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ธเนศ โตเจริญบดี (Thanet Tocharoenbodee, 2013) ศึกษาเรื่องกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสนามแบดมินตัน T Thailand พบว่า ผู้รับบริการพิจารณาเลือกจากการมีความสะดวกในการเดินทางเป็นอันดับที่หนึ่ง โดยค้นหาจากสื่อบุคคล เช่น การบอกปากต่อปาก ลำดับต่อมาเป็นการพิจารณาตัดสินใจเลือกจากปัจจัยดังต่อไปนี้ เช่น การตัดแสงสว่างพอดี ที่ไม่เป็นอุปสรรคต่อการตีลูก อัตราค่าเช่าสนามที่มีความเหมาะสม สถานที่ตั้งอยู่ใกล้ห้างสรรพสินค้า มีการโฆษณาผ่านสื่อจากหลายช่องทาง มีการให้บริการที่สะดวกและรวดเร็ว สถานที่จอดรถมีเพียงพอต่อการให้บริการ และสอดคล้องกับ ภาจิรา เอกหาญกมล (Pajira Ekhankamol, 2017) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกใช้สนามแบดมินตันในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ซึ่งพบว่าปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดทั้ง 7 ด้าน ไม่ใช่แค่พัฒนาการบริการที่เข้าถึง และตอบสนองต่อความต้องการของผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสม ยังสามารถสร้างความได้เปรียบทางการแข่งขันในตลาดธุรกิจเดียวกันอีกด้วย

แนวคิดเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกใช้บริการ

กระบวนการตัดสินใจในการซื้อ (Buying Decision Process) คือ ขั้นตอนที่ผู้ใช้บริการต้องพิจารณาหรือลงมือกระทำอย่างเป็นลำดับ และดำเนินต่อเนื่องไปจนกระทั่งเกิดการตัดสินใจซื้อและลงมือซื้อสินค้าหรือบริการในขั้นตอนของกระบวนการตัดสินใจซื้อ ผู้ใช้บริการจะต้องผ่านขั้นตอนต่าง ๆ 5 ขั้นตอนคือ การตระหนักถึงปัญหาหรือความต้องการ การแสวงหาข้อมูลและทางเลือก การประเมินและวิเคราะห์ข้อมูลและทางเลือกการตัดใจซื้อ และการประเมินผลและพฤติกรรมหลังการซื้อ (Kotler, 2016)

ปัจจัยนำเข้า (Input) เกิดจากองค์ประกอบที่เกิดจากปัจจัยภายนอก (External Influence) โดยองค์ประกอบเหล่านี้จะเป็นข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องกับตัวผลิตภัณฑ์ ซึ่งส่งผลต่อทัศนคติ (Attitudes) ค่านิยม (Values) และพฤติกรรมผู้บริโภค ปัจจัยภายนอกมีอยู่หลากหลายปัจจัยด้วยกัน แต่ปัจจัยที่ส่งผลต่อผู้บริโภคเป็นอย่างมาก คือ ปัจจัยทางการตลาด และปัจจัยในด้านของสังคมและวัฒนธรรม เนื่องจากปัจจัยด้านการตลาด เป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้บริโภคสามารถรับรู้ข้อมูล ข่าวสารต่าง ๆ ของผลิตภัณฑ์หรือบริการนั้น ๆ ได้ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น การโฆษณา การประชาสัมพันธ์ การจัดแสดงสินค้า เป็นต้น ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นความต้องการซื้อของผู้บริโภค ในส่วนของปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อผู้บริโภคเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในส่วนของสมาชิกครอบครัว สถานะทางสังคม และเพื่อน ซึ่งปัจจัยนี้ไม่เพียงแต่ส่งผลในทิศทางบวกเพียงอย่างเดียว อาจจะส่งผลในทิศทางลบก็ได้ ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของผู้บริโภค ซึ่งจะทำให้ผู้บริโภคต่อต้านผลิตภัณฑ์และไม่ยอมทดลองใช้ในที่สุด

กระบวนการ (Process) กระบวนการในที่นี้ หมายถึง กระบวนการในการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค (Consumer Decision Making) ประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอนด้วยกัน คือ

ขั้นตอนการรับรู้ปัญหา (Problem Recognition) เป็นขั้นเริ่มต้นที่ผู้บริโภคเริ่มรับรู้ได้ถึงปัญหา หรือความต้องการที่เกิดขึ้น โดยถูกกระตุ้นมาจากปัจจัยเร้าภายนอกแต่ยังไม่ได้รับการตอบสนองทำให้เกิดความเครียด และต้องการที่จะปลดปล่อยความเครียดนี้ออกไปให้เร็วที่สุด

ขั้นตอนการค้นหาข้อมูล (Information Search) เมื่อมีความต้องการเกิดขึ้นแล้วยังไม่ได้รับการตอบสนอง ก็จะส่งผลให้ผู้บริโภคค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมในการที่จะได้สิ่ง ๆ นั้นมาโดยข้อมูลที่จะได้รับก็จะแตกต่างกันไปตามประเภทของผลิตภัณฑ์และคุณลักษณะส่วนตัวของผู้บริโภค

ขั้นตอนการประเมินทางเลือก (Evaluation of Alternatives) เมื่อได้ข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ แล้ว ผู้บริโภคก็จะนำมาวิเคราะห์ประเมินทางเลือกตามข้อมูลที่ได้มา ซึ่งจะต้องพิจารณาประกอบกับเรื่องของปัจจัยส่วนบุคคล เพราะบุคคลแต่ละบุคคลแม้จะได้ข้อมูลที่เหมือนกันไป แต่การตัดสินใจสุดท้ายก็อาจแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลของแต่ละคนด้วย ตลอดจนต้องพิจารณาประเมินทางเลือกโดยคำนึงถึงปัจจัยด้านจิตวิทยา ทั้งในส่วนของแรงจูงใจ การรับรู้ การเรียนรู้ ความเชื่อ ทัศนคติ บุคลิกภาพ และแนวความคิดของตัวเอง ซึ่งยังต้องคำนึงถึง 16 ประสบการณ์ของผู้บริโภคแต่ละรายเข้ามาประเมินด้วย เพราะปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนแต่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจทั้งสิ้น

ผลลัพธ์ (Output) ผลที่ได้จากการตัดสินใจจากปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อการตัดสินใจ หรือเรียกว่า พฤติกรรมหลังการตัดสินใจ (Post Decision Behavior) โดยต้องดูว่าหลังจากการตัดสินใจซื้อไปแล้วนั้น ผู้บริโภคมีการตอบสนองอย่างไรต่อผลิตภัณฑ์ เกิดความพึงพอใจจนถึงขั้นซื้อซ้ำหรือไม่หรืออาจไม่พอใจมาก จนไปร้องเรียนหรือบอกต่อแก่ผู้อื่นไม่ให้ซื้อใช้ ซึ่งทำให้การสังเกตพฤติกรรมของผู้บริโภคหลังการซื้อเป็นสิ่งที่ควรติดตามเพราะมีผลต่อการพัฒนาผลิตภัณฑ์ และรายได้ของบริษัทฯ (Pajira Ekhankamol, 2017)

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ความสัมพันธ์ระหว่างแนวความคิดส่วนประสมทางการตลาดกับการตัดสินใจเลือกใช้บริการสนามแบดมินตัน

ส่วนประสมทางการตลาด (Marketing Mix) กลายเป็นของเครื่องมือทางการตลาดซึ่งหน่วยธุรกิจใช้ร่วมกันในการวางแผนกลยุทธ์ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ทางการตลาดตามเป้าหมาย คือ การตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค เครื่องมือทางการตลาดประกอบด้วย 4 ปัจจัยหลัก คือ 1.ผลิตภัณฑ์ (Product) 2.ราคา (Price) 3.การจัดจำหน่าย (Place or Distribution) 4.การส่งเสริมการตลาด(Promotion) เรียกว่า 4P's (Kotler, 1997) ซึ่งต่อมามีการร่วมกันปรับปรุงและเพิ่มเติมส่วนประสมทางการตลาดขึ้นมาใหม่ให้เหมาะสำหรับธุรกิจบริการ โดยเพิ่มปัจจัยเป็น 8 ปัจจัย (Lovelock, 2003) และ Etzel, Walker, & Stanton (2001) ได้กล่าวว่า การตลาดเป็นระบบกิจกรรมธุรกิจทั้งหมดที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะทำการวางแผน (Plan) กำหนดราคา (Price) ส่งเสริมการตลาด (Promotion) และการจัดจำหน่าย (Distribute) ผลิตภัณฑ์ที่สามารถตอบสนองความต้องการของการตลาดเพื่อให้บรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ขององค์การ

ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดจึงมีความสัมพันธ์ต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการสนามแบดมินตัน ผู้รับบริการตัดสินใจจากราคาความเหมาะสมในการให้บริการ คุณภาพมาตรฐานของสนามแบดมินตัน ความสะอาดของสถานที่ รวมไปถึงความใส่ใจในการบริการลูกค้า ซึ่งปัจจัยดังต่อนี้ไม่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการ เช่น ปัจจัยด้านช่องทางการจัดจำหน่ายและทำเลที่ตั้ง เนื่องจาก ณ ปัจจุบันการเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ เป็นไปอย่างสะดวกสบายทำให้อุปสรรคในการเดินทางลดลงไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงระยะทาง ปัจจัยด้านส่งเสริมทางการตลาด สนามแบดมินตันมีการส่งเสริมการตลาดคล้ายๆกัน เช่นการจัดแข่งขัน ซึ่งการจัดแข่งขันก็ทำได้เป็นครั้งคราว ไม่สามารถดึงดูดให้ผู้รับบริการสนใจเข้ารับบริการได้ตลอด (Pajira Ekhankamol, 2017)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า แนวความคิดส่วนประสมทางการตลาดเป็นกระบวนการวางแผนและการบริหารส่วนประสมทางการตลาด เพื่อสร้างการแลกเปลี่ยนระหว่างบุคคลและกลุ่มบุคคลให้เกิดการตอบสนองของตลาดเป้าหมายและเกิดความพอใจของลูกค้าในการเลือกใช้บริการ โดยสามารถเปลี่ยนแปลงหรือเลือกใช้ปัจจัยที่เหมาะสมกับสถานการณ์โลกในปัจจุบัน

การประยุกต์ใช้แนวความคิดส่วนผสมทางการตลาดกับธุรกิจในอุตสาหกรรมการกีฬา

ปัจจัยทางการตลาดมีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการสนามแบดมินตันอย่างมาก เนื่องจากธุรกิจเปิดเช่าสนามกีฬาเป็นที่นิยมในปัจจุบัน จึงทำให้มีสภาพการแข่งขันทางการตลาดมากขึ้นและในขณะที่สภาพเศรษฐกิจ ณ ปัจจุบันไม่ดีทำให้มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการค่อนข้างสูง พฤติกรรมผู้บริโภคเปลี่ยนไปตามสถานการณ์โลก จึงจำเป็นต้องปรับ แก้ไข และพัฒนาธุรกิจให้ตรงกับความต้องการให้มากที่สุดในปัจจุบันมีธุรกิจต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมากมายเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค และเพื่อความอยู่รอดของธุรกิจต่าง ๆ จึงจำเป็นต้องเข้าใจผู้บริโภคในด้านของการตัดสินใจใช้บริการรวมถึงการประเมินหลังการใช้บริการ ซึ่งนับเป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการตัดสินใจ (Sivaporn Srisilp, 2015)

บทสรุป

การใช้ปัจจัยทางการตลาดเข้ามาเป็นเครื่องมือในการทำธุรกิจเช่าสนามแบดมินตันนั้น เป็นตัวแปรสำคัญในการเลือกใช้บริการสนามแบดมินตัน ซึ่งในงานวิจัยของอนงค์นาถ ทองล้น (Anongnat Thonglon, 2015) พบว่าด้านปัจจัยส่วนประสมการตลาดที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสนามแบดมินตันให้ความสำคัญกับ ค่าใช้บริการสนามแบดมินตันมีราคาที่เหมาะสมความสะดวกในการเดินทางมาใช้บริการ การรับจองสนามที่รวดเร็วและถูกต้อง ไม่มีการลัดคิว โดยลูกค้าสามารถจองคิวผ่านทางโทรศัพท์ เฟซบุ๊ก และไลน์ มีการประชาสัมพันธ์โครงการผ่านทางโซเชียลมีเดีย พนักงานอัธยาศัยดี มีมนุษยสัมพันธ์ และบริการด้วยความเต็มใจและมีสถานที่จอดรถเพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธเนศ โตเจริญบดี (Thanet Tocharoenbodee, 2013) ที่ศึกษา

กระบวนการตัดสินใจเลือกใช้สนามแบดมินตัน ซึ่งผลการศึกษาส่วนใหญ่พบว่า ผู้มาใช้บริการสนามแบดมินตันให้ความสำคัญกับความสะดวกในการเดินทาง อัตราค่าเช่าสนามในแต่ละครั้งมีความเหมาะสม การติดต่อเจ้าหน้าที่ของสนามแบดมินตันต้องมีความสะดวกและรวดเร็ว และสถานที่จอดรถต้องมีความเพียงพอ ซึ่งจะเห็นได้ว่า ทั้งราคา การส่งเสริมการขาย การบริหารงาน รวมไปถึงคุณภาพในการให้บริการ การดูแลเอาใจใส่ลูกค้า ใส่ใจในรายละเอียด รู้ถึงความต้องการที่แท้จริงของผู้รับบริการ ไม่เพียงแต่ได้ยอดขายที่ดีและยังทำให้เกิดความจงรักภักดีในการกลับมาใช้บริการซ้ำได้อีกด้วย

References

Anongnat Thonglon. (2015). *Feasibility study of investment in badminton court project in Khon Kaen Municipality, Khon Kaen Province* (Master's thesis), Khon Kaen University.

Bowonlak Sanokham. (2019). Factors influencing the decision to purchase products through social networks of undergraduate students in Bangkok. *Rajapark Journal, 13*(31), 45 - 46.

Chaisiri Iamkulwat. (2018). *Behavior of service usage and opinions on marketing mix factors of users of Baan White House Badminton Court* (Master's thesis), Rajamangala University of Technology Phra Nakhon.

Chinaphan Puarungroj. (2008). *Consumer behavior of shopping in convenience store in Phibun Mangsahan Municipality* (Master's thesis), Ubon Ratchathani Rajabhat University.

Intharat Somboonpulphol. (2013). *Business plan for badminton stadium for rent BB record*. (Master's thesis), Rangsit University.

Khamnai Aphaphattsakul. (2015). *SME rich with taxes and the right business start*. Bangkok: Focus Media and Public Leasing Co., Ltd.

Kotler P. (1997). *Marketing management* (15th ed.). New Jersey: Pearson Publishing; 2016. Retrieved from: https://books.google.co.th/books?id

Lovelock. (2007). *Service Marketing* (6th ed.). New Jersey: Prentice Hall, Inc.

Etzel M. J., Walker B. J., & Stanton W. J. (2001). *Marketing* (12th ed.). Boston: Magraw Hill.

Nuchanat Meesomphut. (2009). *Shopping behavior and purchasing behavior from traditional retail stores in Phra Nakhon Si Ayutthaya District* (Master's thesis), Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University.

Office of the Permanent Secretary, Ministry of Tourism and Sports. (2019). *Executive summary report.* Thailand Sports Economic Development Plan No.1

Pajira Ekhankamol. (2017). *Factors influencing the decision to use badminton court service in the district. Bangkok Metropolitan Region* (Master's thesis), Thammasat University.

Pornwimon Khosanguan. (2020). Factors affecting decision to use fitness services center in the city district, Uttaradit Province. *Journal of Economics and Business Administration*, 12.

Schiffman L. G., & Kanuk L. L. (1994). *Consumer Behavior* (5th ed.). New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

Shahrzad Jeddi, Zeinab Atefi, Milad Jalali, Arman Poureisa, & Hossein Haghi. (2013). Consumer behavior and Consumer buying decision process. *International Journal of Business and Behavioral Sciences, 3*(5).

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

Sivaporn Srisilp. (2015). *A study of service decision behavior and evaluation of fitness center projects. Types of exercise for daily life Muang Nonthaburi District* (Master's thesis), Thammasat University.

Thanet Tocharoenbodee. (2013). *Decision process for badminton court service* (Master's thesis), Kasem Bundit University.

Zeithaml, V. A., & Bitner, M. J. (2003). *Services marketing: Integrating customer focus across the Firm* (3rd ed.). Irwin McGraw-Hill, New York.

Received: April, 16, 2021
Revised: December, 11, 2021
Accepted: December, 20, 2021

การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาออนไลน์ภายใต้ภาวะวิกฤติ COVID-19

วิษณุ อรุณเมฆ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมุทรสาคร

บทคัดย่อ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ไปทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทย ทำให้มีการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตแบบปกติเป็นวิถีชีวิตแบบใหม่ (New Normal) โดยเฉพาะสถาบันการศึกษาไม่สามารถจัดการเรียนการสอนรูปแบบปกติได้ จึงจำเป็นต้องนำรูปแบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์มาใช้ เพื่อให้การเรียนรู้มีความต่อเนื่องไม่หยุดชะงัก ซึ่งการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ถือว่าเป็นรูปแบบที่ไม่เคยมีมาก่อน จึงเป็นสิ่งที่ท้าทายผู้สอนในการจัดการเรียนการสอนให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการสอนที่ตั้งไว้ บทความนี้จะแสดงให้เห็นถึงข้อจำกัด ปัญหา และอุปสรรคในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาออนไลน์ ตลอดจนแนวทางการแก้ไขปัญหา เพื่อให้การเรียนการสอน พลศึกษาสามารถดำเนินต่อไปได้ ซึ่งผู้สอนหรือครูพลศึกษาควรได้รับการส่งเสริมและศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีสำหรับการสอนอย่างสม่ำเสมอและมีการวางแผนการสอนที่ดี โดยการนำรูปแบบการสอนพลศึกษาแบบปกติมาประยุกต์ใช้ เพื่อเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ โดยในแต่ละขั้นตอนควรมีการใช้รูปแบบการสอนที่มีความเหมาะสมสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ ในขณะเดียวกันการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ผู้สอนจำเป็นต้องกระทำทั้งระหว่างและภายหลังการเรียนการสอน โดยการตั้งคำถาม การสังเกต และการใช้แบบทดสอบ ข้อสำคัญ ผู้สอนควรตระหนักถึงปัจจัยสำคัญที่ทำให้การเรียนการสอนพลศึกษาทั้งแบบปกติและแบบออนไลน์สัมฤทธิ์ผล คือ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ซึ่งจะทำให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ของผู้เรียน และการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์นี้จะเป็นอีกหนึ่งรูปแบบที่จะถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการจัดการศึกษาภายหลังสิ้นสุดการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19)

คำสำคัญ: การสอนออนไลน์; การเรียนการสอนพลศึกษาออนไลน์

Corresponding Author: วิษณุ อรุณเมฆ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมุทรสาคร
Email: witsanu.arun@gmail.com

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ONLINE PHYSICAL EDUCATION INSTRUCTION AND CLASSROOM MANAGEMENT UNDER THE COVID - 19 OUTBREAK

Wisanu Arunmek
Faculty of Education, Thailand National Sports University

Abstract

Due to the worldwide Coronavirus (COVID - 19) outbreak, 'normal' lifestyles have changed to a new way of living (new normal), especially in educational institutions in which 'normal' and traditional teaching methods had to be adapted into a 'new normal.' In Thailand, educational institutions had to quickly adapt to this 'new normal' by implementing online teaching models for distance learning. This provided a challenge specifically for Physical Education and Instruction and Classroom Management, which has relied traditionally on in-classroom instruction and physical assessment and ability. However, in order for learning to be continuous and uninterrupted during the pandemic, the transition to and management of teaching physical education online meant implementing a method of instruction that had never been seen before.

The challenge for teaching physical education online is how to instruct from a distance and how to help students achieve academic objectives through online instruction. This article will illustrate the limitations, problems and obstacles in the management of online physical education instruction, as well as discuss its benefits and possible guidelines and solutions for future physical education online instruction models. Teachers, or specifically physical education teachers, should be encouraged and further educated about the use of technology as an additional teaching and learning resource and this article will also discuss the various ways to evaluate and assess physical education students performance through online instruction.

In conclusion, teachers should be aware of the key factor that makes both regular and online instruction successful is the constant and continual interaction and engagement between the teacher and the student, as this interaction alone is enough to create motivation and focus for the students success. As a result of successfully adapting to teach physical education online during the coronavirus disease 2019 (COVID - 19) outbreak, the online teaching model adapted as the 'new normal' will continue to remain as a method of instruction.

Keywords: Online Teaching, Online Physical Education Teaching

Corresponding Author: Wisanu Arunmek Faculty of Education, Thailand National Sports University Samut Sakhon Campus Email: witsanu.arun@gmail.com

ISSN 2673 0952 (Print)
ISSN 2697 5793 (Online)

บทนำ

ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนทั่วโลก เศรษฐกิจตกต่ำ มีผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก การดำเนินชีวิตประจำวันจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนไปเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อดังกล่าว โดยการใช้ชีวิตรูปแบบใหม่ (new normal) การเว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing) การทำงานอยู่ที่บ้าน (work from home) การสวมใส่หน้ากาก และการล้างมือบ่อย ๆ เป็นมาตรการหลักที่นำมาใช้เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค ประเทศไทยได้รับผลกระทบจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) เป็นอย่างมากเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคการท่องเที่ยว ซึ่งถือว่าเป็นภาคที่สร้างรายได้ให้กับประเทศไทยเป็นอย่างมาก การที่นักท่องเที่ยวไม่สามารถเดินทางเข้ามาในประเทศได้ ทำให้เศรษฐกิจของประเทศไม่ขยายตัวและตกต่ำอีกด้วย นอกจากผลกระทบในด้านของเศรษฐกิจแล้ว ในด้านของการศึกษาก็ได้รับผลกระทบเช่นเดียวกัน แต่ประเทศไทยได้รับคำชื่นชมจากนานาประเทศ ว่าเป็นประเทศที่สามารถรับมือกับการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ได้อย่างดีเยี่ยมเป็นอันดับต้น ๆ ของโลก มาตรการหนึ่งที่ประเทศไทยได้นำมาใช้ คือ การใช้การจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ (Online) แทนการสอนในโรงเรียนและสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ทั้งของภาครัฐและเอกชน แทนการเรียนการสอนที่ผู้สอนและผู้เรียนต้องอยู่ในห้องเรียนรวมกัน ทั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อให้การเรียนการสอนยังคงดำเนินต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง และเป็นการป้องกันการแพร่เชื้อในสถานศึกษา

เนื่องจากการปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนแบบปกติเป็นแบบออนไลน์เกิดขึ้นโดยกะทันหัน ส่งผลให้ทั้งผู้สอนและผู้เรียนต้องมีการปรับตัวเพื่อเรียนรู้วิธีการที่ใช้สำหรับการเรียนการสอนแบบออนไลน์ เช่น ZOOM, Line, Microsoft Teams และ Google Meet เป็นต้น เพื่อเป็นช่องทางในการสื่อสารระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนและระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง ตลอดจนการปรับเปลี่ยนเทคนิคการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในรูปแบบใหม่ให้สอดคล้องกับสภาพจริง ในการเรียนการสอนแบบออนไลน์นั้น เป็นการยากที่จะปฏิเสธได้ว่าเป็นความท้าทายของผู้สอนและผู้เรียนในการที่จะทำให้การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนบรรลุตามวัตถุประสงค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายวิชาที่ต้องปฏิบัติทักษะหรือพลศึกษา ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วในการที่จะทำให้การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้คงเป็นไปได้ยาก เนื่องจากการเรียนการสอนพลศึกษาต้องมีการเคลื่อนไหวและเคลื่อนที่นั้น มีลักษณะเฉพาะเจาะจง แตกต่างไปจากการเรียนการสอนที่อยู่ในห้องเรียน กล่าวคือ ผู้เรียนไม่ได้นั่งฟังหรือทำกิจกรรมในห้องเรียน กิจกรรมส่วนใหญ่ผู้เรียนต้องมีการเคลื่อนที่อยู่ในสนาม ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันออกไป (Salee Supaporn, 2007)

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะแสดงให้เห็นถึงข้อจำกัด ปัญหา และอุปสรรคในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาออนไลน์ รวมไปถึงแนวทางในการแก้ไขปัญหา เพื่อทำให้การเรียนการสอนพลศึกษาได้ดำเนินต่อไปได้ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ซึ่งการที่จะทำให้การเรียนการสอนพลศึกษาออนไลน์บรรลุตามวัตถุประสงค์นั้น ผู้สอนจำเป็นต้องศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนการสอนออนไลน์เป็นสิ่งสำคัญประการแรก

รูปแบบการสอนแบบออนไลน์ (Online Learning)

เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ผู้สอนและผู้เรียนมีการปฏิสัมพันธ์กันน้อยลง การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนรูปแบบปกติ (face to face) ไม่สามารถกระทำได้ จึงจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการจัดการเรียนการสอนให้มีความเหมาะสม ซึ่งการเรียนการสอนแบบออนไลน์ถือเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้และสามารถดำเนินการต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง และการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนยังคงต้องคำนึงถึง เพราะจะทำให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาและยังส่งผลให้การเรียนรู้

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

มีคุณภาพ (Hussin, Shukor & Shukor, 2019) ซึ่งในปัจจุบันรูปแบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์มีด้วยกันหลากหลายวิธี ดังนี้

1. รูปแบบออนไลน์ทั้งระบบ (Fully Online) เป็นแบบนำชั้นเรียนที่มีผู้สอนและผู้เรียนในห้องเรียนร่วมกันเข้ามาอยู่ในระบบอินเทอร์เน็ต จึงเน้นการเรียนรู้และสื่อสารแบบประสานเวลา (Synchronous)

2. รูปแบบที่ให้ผู้เรียนเรียนได้อย่างอิสระตามความก้าวหน้าของผู้เรียนเอง (Self - Pace e - Learning) ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเองโดยใช้ชุดสื่อการสอน โดยที่ผู้เรียนสามารถเลือกบทเรียนได้ตามความสะดวกของตนเอง และสื่อสารกับผู้สอนผ่านระบบอินเทอร์เน็ตแบบไม่ประสานเวลา (Asynchronous) โดยใช้จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ และ Text Chat

3. รูปแบบที่ใช้การผสมผสานกับห้องเรียน (Blended Learning) เป็นการผสมผสานแบบออนไลน์กับการสอนแบบที่ผู้สอนและผู้เรียนอยู่ในห้องเรียนเข้าด้วยกัน

4. รูปแบบการเรียนรู้ร่วมกัน (Collaborative e - learning) ใช้วิธีการเรียนรู้ร่วมกันเข้ามาผสมผสานในการเรียน

ในปัจจุบันมักจะใช้คำว่าอีเลิร์นนิง (e - learning) กับการเรียนการสอนหรือการอบรมต่าง ๆ โดยใช้เทคโนโลยีของเว็บ (Web Based Technology) ในการส่งต่อหรือถ่ายทอดเนื้อหา ผู้เรียนสามารถศึกษาค้นคว้าในลักษณะออนไลน์หรือจากแผ่นซีดี - รอมก็ได้ นอกจากนี้เนื้อหาต่าง ๆ ของอีเลิร์นนิงยังสามารถนำเสนอโดยใช้เทคโนโลยีมัลติมีเดีย (Multimedia Technology) และการใช้เทคโนโลยีในเชิงโต้ตอบ (Interactive Technology) (Piya Laihlikphan, 2020) สำหรับข้อดีของการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ผู้สอนและผู้เรียนสามารถทำกิจกรรมการเรียนการสอนได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่มีความจำเป็นต้องเดินทางไปในสถานที่เดียวกัน และยังเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนที่อยู่ห่างไกล ตลอดจนผู้ที่ไม่สามารถเรียนในเวลาปกติสามารถเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กันได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายใต้มาตรการเว้นระยะห่างทางสังคมเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ซึ่งการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ก็สามารถทำให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างจากรูปแบบการเรียนการสอนในชั้นเรียนปกติ (Suwat Bunlue, 2017)

การสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ (Online Physical Education Teaching)

จากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) เป็นสาเหตุทำให้เกิดความท้าทายที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนสำหรับสถาบันการศึกษาและการจัดการศึกษาทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา ต้องเผชิญกับปัญหาที่หนักหน่วงกว่าการจัดการเรียนการสอนในสาขาหรือในรายวิชาอื่น ๆ ซึ่งโดยปกติแล้วผู้สอนและผู้เรียนจะต้องอยู่ในห้องเรียนหรือสถานที่เดียวกัน (face to fact) แต่ในสถานการณ์เช่นนี้ไม่สามารถกระทำได้ ทั้งนี้ เพื่อเป็นการป้องกันและหยุดการแพร่กระจายของเชื้อโรค การใช้รูปแบบการสอนแบบออนไลน์ จึงเข้ามามีบทบาทสำคัญที่จะทำให้การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาได้ดำเนินต่อไปได้ และยังเป็นการตอบสนองมาตรการของภาครัฐเพื่อให้ทั้งผู้สอนและผู้เรียนปลอดภัยจากเชื้อโรคดังกล่าว ดังนั้น ผู้สอนจึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจถึงสภาพและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป และสามารถจัดการเรียนการสอนพลศึกษาให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการสอนให้มากที่สุดตามความจำเป็นเท่าที่จะกระทำได้ ซึ่งการเรียนการสอนพลศึกษาที่จะประสบความสำเร็จมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลนั้น ผู้สอนจะต้องมีการกำหนดจุดมุ่งหมายหรือจุดประสงค์ให้ชัดเจน ควบคู่ไปกับการออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอน และวิธีสอนที่สอดคล้องกับเนื้อหาในรายวิชานั้น ๆ และนำเอาความรู้วิชาที่เกี่ยวกับการเรียนการสอนในส่วนของแขนงวิชาพลศึกษาที่มีความสัมพันธ์กัน นำมาผสมผสานให้เข้ากันและสอดคล้องกลมกลืนกัน แล้วนำมาจัดการเรียนรู้ภายใต้หัวข้อเดียวกัน โดยเน้นในภาพรวมของเนื้อหาที่เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ (Phong - ek Suksai, 2018) วิธีการสอนพลศึกษาเป็นกระบวนการที่จะทำให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งมีวิธีการสอนที่หลากหลายและแตกต่างกันในการฝึกฝนทักษะใหม่ ๆ ในขณะที่

ทำการสอนครูผู้สอนจะต้องเปลี่ยนบทบาทใหม่จากเคยเป็นผู้สอนหรือผู้ให้ความรู้มาเป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) มาเป็นผู้แนะแนวทาง (Guide / Coach) และเป็นผู้ร่วมเรียน / ผู้ร่วมศึกษา (Co - Learning / Co - Investigator) โดยนำคุณลักษณะของครูในศตวรรษที่ 21 และทักษะที่จำเป็นสำหรับครูในอนาคตมาใช้มาพัฒนาตนเองเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาให้เกิดประสิทธิภาพกับผู้เรียน

การเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์เป็นวิธีการถ่ายทอดเนื้อหา รูปภาพ วิดีโอ และการใช้สื่อหลาย ๆ ประเภท (multimedia) (Alibak, Talebi, & Neshatdoost, 2019) ร่วมกับการสนทนาและเปลี่ยนความคิดเห็นผ่านช่องทางการเรียนการสอน ได้แก่ Google classroom, Zoom meeting, Line, Meet, Hangout, Facebook, You Tube และอื่น ๆ ซึ่งผู้เรียนสามารถเข้าถึงและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้สอนได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้การนำรูปแบบการสอนพลศึกษาแบบปกติ (face to face) 5 ขั้นตอน คือ ขั้นเตรียมหรือการนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory phase) ขั้นการสอน (Teaching skill phase) ขั้นการฝึกปฏิบัติ (Practice phase) ขั้นการนำไปใช้ (Skill laboratory phase) และขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (Closing phase) มาเป็นรูปแบบหลักแล้วนำเสนอในรูปแบบการสอนออนไลน์และการเลือกใช้รูปแบบการสอนที่เหมาะสมสอดคล้องกับขั้นตอนการสอนพลศึกษา จะทำให้สามารถพัฒนาการเรียนการสอนและทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น (Suppawan Vongsrangsap, Theeranan Tanphanich, Thitikamolsiri Lapho, Wichanon Poonsri, & Tanawat Chalanon, 2021) รูปแบบการสอนที่สามารถนำมาใช้ในการสอนพลศึกษาออนไลน์ ได้แก่ 1) ขั้นเตรียมหรือขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ใช้วิธีสอนแบบบรรยาย (lecture method) ซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสำหรับการเสนอแนวคิดและเนื้อหาสาระใหม่ ๆ เพราะจะสามารถจัดลำดับขั้นตอนในการอธิบายเรื่องที่สลับซับซ้อนและมีเนื้อหาวิชามาก และการเรียนรู้ในส่วนที่เกี่ยวกับเนื้อหาสาระที่เกี่ยวกับวิชาการ (Boontip Siritarungsri, 2020) 2) ขั้นการสอน ใช้วิธีสอนแบบอธิบายและสาธิต (explanation and demonstration) เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนจะต้องทำให้ผู้เรียนได้รับรู้และเข้าใจภาพรวมของขั้นตอนการปฏิบัติทักษะที่ถูกต้อง ได้แก่ ท่าเตรียม การส่งแรง การออกแรงกระทำหรือแรงปะทะ และการผ่อนแรง 3) ขั้นการฝึกปฏิบัติและขั้นการนำไปใช้หรือขั้นยืนยันความรู้ที่ได้เรียนไป ใช้วิธีสอนแบบแยกส่วน (part method) โดยฝึกทักษะที่แยกออกเป็นส่วน ๆ (distributed practice) และเมื่อเห็นว่าผู้เรียนสามารถปฏิบัติได้ดีในระดับหนึ่งแล้วจึงใช้วิธีสอนแบบรวม (whole method) โดยมีการฝึกทักษะที่แน่นอน ตายตัว (fixed method) ซึ่งในขั้นตอนนี้ผู้สอนสามารถใช้วิธีสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนมาใช้ควบคู่กันได้ โดยทำการคัดเลือกผู้เรียนหรืออาสาสมัครที่มีความสามารถด้านทักษะมาเป็นผู้ช่วยสอน คอยให้คำแนะนำผู้เรียนคนที่ปฏิบัติทักษะยังไม่ถูกต้อง และ 4) ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ ใช้วิธีสอนแบบสื่อสารสองทางหรือสอนแบบปฏิสัมพันธ์ (two way communication) เพราะเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ผู้เรียนกับผู้เรียน ทำให้ได้รับรู้ถึงความเข้าใจของผู้เรียนต่อการสอน ตลอดทั้งเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้น ช่วยลดช่องว่างระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ซึ่งแนวทางในการจัดการเรียนการสอน พลศึกษาแบบออนไลน์สามารถสรุปได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แนวทางการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์

การสอนพลศึกษา (5 ขั้นตอน)	รูปแบบ/วิธีสอนพลศึกษา
ขั้นเตรียมหรือขั้นนำเข้าสู่บทเรียน	วิธีสอนแบบบรรยาย (lecture method)
ขั้นการสอน	วิธีสอนแบบอธิบายและสาธิต (explanation and demonstration)
ขั้นการฝึกปฏิบัติ/ขั้นการนำไปใช้หรือขั้นยืนยันความรู้ที่ได้เรียนไป	วิธีสอนแบบแยกส่วน (part method)/วิธีสอนแบบรวม (whole method)
ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ	วิธีสอนแบบสื่อสารสองทางหรือสอนแบบปฏิสัมพันธ์ (two way communication)

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

หลักการของวิธีการสอนและขั้นตอนการสอน คือ เพื่อสนองต่อความต้องการของผู้เรียน ซึ่งวิธีการสอนที่ดีมีหลากหลายวิธีด้วยกัน แต่ต้องคำนึงถึงว่าไม่มีวิธีใดเป็นวิธีที่ดีที่สุดหรือนำไปใช้แล้วเกิดผลสัมฤทธิ์ได้อย่างมั่นใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์เป็นหลัก ซึ่งเป็นที่แน่นอนว่าปัญหาและอุปสรรคจะปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ อย่างไรก็ตามการรับรู้ถึงสภาพปัญหาและอุปสรรคจะทำให้การสอนพลศึกษาแบบออนไลน์นั้นสามารถรองรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

ปัญหา อุปสรรค และแนวทางการแก้ไขในการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์

การสอนแบบออนไลน์นั้นมีข้อดีหลายประการแต่ในขณะเดียวกันปัญหา และอุปสรรคของการสอนแบบออนไลน์ก็มีไม่น้อยเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ ซึ่งปัญหาที่สำคัญ คือ ความพร้อมในเรื่องอุปกรณ์ ได้แก่ คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต ทักษะในการใช้คอมพิวเตอร์ และโปรแกรมที่ใช้สำหรับการเรียนการสอนออนไลน์ซึ่งอาจส่งผลทำให้เกิดความเครียดเนื่องจากการใช้เทคโนโลยี (Techno - stress) อีกทั้งในการสื่อสารระหว่างกันยังมีปัญหาหรืออุปสรรคอยู่บ้างเพราะผู้สอนและผู้เรียนอยู่กันคนละที่ (Monthira Damrongmanee, 2013) ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า การเรียนออนไลน์ทั้งแบบออนไลน์ทั้งระบบ และแบบที่ผู้เรียนเรียนได้อย่างอิสระตามความก้าวหน้าของผู้เรียนเองจะส่งผลในทางที่ดีกับการเรียนแบบการให้ข้อมูลทางเดียว เช่น การสอนแบบบรรยาย แต่ไม่สามารถทดแทนการเรียนการสอนในรายวิชาที่ต้องใช้ทักษะ ความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ในด้านวิชาชีพของผู้สอน ซึ่งในรายวิชาดังกล่าวจะต้องเรียนโดยการฝึกการคิด วิเคราะห์ การปฏิบัติ จำเป็นต้องเรียนด้วยการลงมือกระทำ (Learning by doing) ซึ่งในการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ก็เช่นเดียวกัน มักประสบกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ พอสรุปได้ดังนี้

1. ด้านผู้สอน (Instructor)

ผู้สอนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญยิ่ง จะต้องมีจิตวิญญาณของการเป็นผู้ให้หรือความเป็นครู ถึงแม้ว่าในปัจจุบันจะมีเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทต่อระบบการศึกษาเป็นอย่างมากก็ตาม ผู้เรียนสามารถศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ อย่างไรก็ตามผู้สอนหรือครูยังคงมีบทบาทและความสำคัญต่อผู้เรียน เพราะผู้เรียนเป็นมนุษย์ที่มีชีวิตจิตใจ มีครอบครัวและสังคม ถึงแม้ว่าจะมีเทคโนโลยีมากมายและหลากหลายก็ไม่สามารถทดแทนได้ แต่เป็นเพียงเครื่องมือในการสอนและสนับสนุนการเรียนรู้เท่านั้น (Boontip Siritarungsri, 2020) ในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายผู้สอนอย่างมาก เพราะโดยปกติแล้วผู้สอนกับผู้เรียนต้องอยู่ร่วมกันในชั้นเรียน การที่ผู้สอนและผู้เรียนอยู่กันคนละที่จึงเป็นการยากที่จะให้คำแนะนำได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ อย่างไรก็ตามการขจัดปัญหาและลดอุปสรรคต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น โดยผู้สอนจะต้องถ่ายทอดเนื้อหา องค์ความรู้ต่าง ๆ ให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ ประสบการณ์และความเชี่ยวชาญมีส่วนทำให้การสอนพลศึกษาออนไลน์บรรลุวัตถุประสงค์ ซึ่งบทบาทของผู้สอนเป็นผู้ให้คำแนะนำ (Guide) พี่เลี้ยง (Mentor) เป็นผู้ฝึก (Coach) อำนวยความสะดวก (Facilitator) (Belarmino, & Bahle - Lampe, 2019) เพื่อให้ผู้เรียนได้มองเห็นศักยภาพด้านการเรียนรู้ที่มีอยู่ในตัวเอง การพัฒนาด้านสมรรถนะในการเรียน ทักษะปฏิบัติและวิชาชีพพลศึกษาที่ใช้ในการทำงาน การพัฒนาด้านอารมณ์ และความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

ดังนั้น ผู้สอนควรมีวางแผนในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ตามขั้นตอนดังที่กล่าวมาตอนต้น เพราะจะให้การเรียนการสอนดำเนินไปอย่างราบรื่น ซึ่งการเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับเนื้อหาของรายวิชาจะต้องกระทำให้ครบถ้วนสมบูรณ์ที่สุด เพราะหากเนื้อหาตอนใดหรือเรื่องหนึ่งเรื่องใดขาดตกบกพร่องจะส่งผลกระทบต่อผู้เรียนโดยตรงและเป็นการยากที่จะแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลง ผู้สอนหรือครูพลศึกษาควรได้รับการส่งเสริมและศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีสำหรับการสอนอย่างสม่ำเสมอ เพราะการเรียนการสอนพลศึกษา

จะต้องใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายและการปฏิบัติทักษะที่ถูกต้อง การนำเสนอด้วยวิดีโอ วีดิทัศน์ภาพเคลื่อนไหว (animations) เพื่อแยกแยะองค์ประกอบและขั้นตอนในการเคลื่อนไหวและการปฏิบัติทักษะจะทำให้ผู้เรียนทำความเข้าใจได้เป็นอย่างดี (Chunlei, Joe, & Olivia, 2020) การเลือกใช้วิธีการสอนที่เหมาะสมจะมีส่วนสำคัญที่ทำให้การเรียนการสอนเกิดผลสัมฤทธิ์ ผู้เรียนมีความสนุกสนาน ปฏิบัติกิจกรรมอย่างกระตือรือร้นด้วยความอยากที่จะกระทำ นอกจากนี้การเรียนการสอนที่มีความยืดหยุ่นทำให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียน ไม่เคร่งเครียด เพราะการมีระเบียบวินัย กฎเกณฑ์ที่มากเกินไปอาจจะทำให้ผู้เรียนไม่รู้สึกผ่อนคลายและเกรงกลัวผู้สอน

2. ด้านผู้เรียน (Student)

เป็นองค์ประกอบที่ทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสำคัญในการเรียนการสอนแบบออนไลน์ (Pelz, 2010) ผู้สอนจะต้องออกแบบและจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ควรคำนึงคุณลักษณะของผู้เรียนเป็นรายกลุ่มและรายบุคคล และความสามารถของผู้เรียน ซึ่งการเรียนการสอนในรายวิชาที่มีการฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาหรือพลศึกษา ระดับความสามารถของผู้เรียนแต่ละคนในการเรียนรู้แตกต่างกัน ซึ่งอาจจะเป็นปัญหาหรืออุปสรรคต่อผู้สอนบ้าง ดังนั้น วางแผนการสอนที่ดี การเลือกรูปแบบและวิธีการการสอนที่เหมาะสม ตลอดจนการใช้เทคนิคการสอนที่ถูกต้องจะส่งผลต่อพัฒนาการของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี (Sule, 2020) ซึ่งในการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์นั้น ผู้สอนสามารถประเมินทักษะปฏิบัติของผู้เรียนผ่านช่องทางการสื่อสารต่าง ๆ แล้วทำการแยกกลุ่มผู้เรียนตามระดับความสามารถ และจัดรูปแบบในการฝึกตามระดับความสามารถของผู้เรียน นอกจากนี้การให้ผู้เรียนชมวิดีโอเกี่ยวกับการฝึกทักษะสั้น ๆ ในการสอนพลศึกษาออนไลน์มีส่วนช่วยพัฒนาด้านทักษะกลไกและสามารถแก้ไขเทคนิคต่าง ๆ ของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี (Tolga, 2021)

3. สิ่งสนับสนุนการเรียนการสอน (Teaching Facilities)

ถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการจัดการศึกษา สิ่งสนับสนุนการเรียนการสอนที่ดีจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำความเข้าใจเนื้อหาในขณะที่เรียนได้เป็นอย่างดี สิ่งสนับสนุนการเรียนการสอนที่มีความแปลกใหม่ดึงดูดความสนใจของผู้เรียน และกระตุ้นการเรียนรู้ ซึ่งปัญหาและอุปสรรคของการสอนแบบออนไลน์ที่สำคัญ คือ ความพร้อมในเรื่องอุปกรณ์ ได้แก่ คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต ทักษะในการใช้คอมพิวเตอร์ และโปรแกรมที่ใช้สำหรับการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ซึ่งอาจส่งผลทำให้เกิดความเครียดเนื่องจากการใช้เทคโนโลยี (Techno - stress) อีกทั้งในการสื่อสารระหว่างกันยังมีปัญหาหรืออุปสรรคอยู่บ้างเพราะผู้สอนและผู้เรียนอยู่กันคนละที่ (Monthira Damrongmanee, 2013) ดังนั้น เพื่อให้การสอนออนไลน์ประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสอนพลศึกษา การได้รับการสนับสนุนด้านสิ่งสนับสนุนการเรียนการสอน และการได้รับการฝึกอบรมด้านเทคนิคการสอนออนไลน์ที่ถูกต้อง จะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการจัดการเรียนการสอน (Yu, & Jee, 2020) และประสิทธิผลจากการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ

4. การวัดและประเมินผล (Measurement and Evaluation)

การประเมินผลการเรียนรู้ (learning assessment) เป็นการประเมินการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ได้ทราบว่าการจัดการเรียนการสอนนั้นมีคุณภาพมากน้อยเพียงใด เพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาการเรียนการสอนให้ดีขึ้นต่อไป จึงเป็นการประเมินการปฏิบัติของผู้เรียนและประเมินจากผู้เรียนเป็นหลัก เพื่อให้การสอนเป็นไปตามที่ผู้สอนกำหนดวัตถุประสงค์หรือผลลัพธ์การเรียนรู้ไว้ในรายวิชา (Boontip Siritarungsri, 2020) และผู้สอนจะป้อนข้อมูลกลับไป (Feedback) สู่ผู้เรียนหลังจากมีการประเมิน ในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ การบรรลุวัตถุประสงค์ของการสอนในรายวิชาต่าง ๆ อาจจะเป็นไปได้ยาก เนื่องจากผู้เรียนอาจจะไม่มีพร้อมด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ผู้สอนควรมีการประเมินโดยการเชื่อมโยงด้านทักษะปฏิบัติ ความรู้ ความเข้าใจ และวิชาชีพพลศึกษาเข้าด้วยกัน (Sule, 2020) การวัดและประเมินผลการ

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

เรียนรู้ในการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์สามารถกระทำได้ทั้งในระหว่างเรียน (Formative assessment) เช่น การตั้งคำถาม การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน เป็นต้น และภายหลังการจัดการเรียนการสอน (Summative assessment) เช่น การทดสอบด้วยแบบทดสอบต่าง ๆ โดยจะต้องทำการวัดและประเมินผลผู้เรียนทั้ง 5 ด้าน เพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของผู้เรียน ประสิทธิผลของการเรียน และสะท้อนความสามารถของผู้เรียน สำหรับการวัดและประเมินผลด้านทักษะพิสัยหรือทักษะปฏิบัติ ผู้สอนควรสร้างแบบทดสอบทักษะที่มีความสอดคล้องกับทักษะนั้น เพื่อใช้ในการประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียน ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ (พลศึกษา 5 ด้าน)

จุดมุ่งหมายของการวัดและการประเมินผล (พลศึกษา 5 ด้าน)	วิธีการ/เครื่องมือ	ระยะเวลา
1. ด้านความรู้	- การใช้แบบทดสอบความรู้ทางพลศึกษา - การตั้งคำถาม - การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน	- ระหว่างเรียน - ภายหลังการเรียน
2. ด้านเจตคติ	- แบบวัดเจตคติต่อรายวิชาพลศึกษา - การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน	- ระหว่างเรียน
3. ด้านทักษะ	- แบบวัดทักษะทางพลศึกษา - การสังเกตการฝึกปฏิบัติ	- ระหว่างเรียน - ภายหลังการเรียน
4. ด้านสมรรถภาพทางกาย	- แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การสังเกตการฝึกปฏิบัติ	- ระหว่างเรียน - ภายหลังการเรียน
5. ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์	- แบบวัดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน	- ระหว่างเรียน - ภายหลังการเรียน

บทสรุป

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการใช้ชีวิตหรือชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) โดยทั้งภาครัฐและเอกชนได้มีการปรับตัวครั้งสำคัญเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติ สำหรับสถาบันการศึกษาต่าง ๆ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการปรับตัวโดยการออกแบบการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับเหตุการณ์ในปัจจุบัน รวมทั้งมีการวางแผนเพื่อรับมือกับภาวะ ชะงักงันทางการศึกษา เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนดำเนินไปได้ตามปกติและส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์จึงเข้ามามีบทบาทที่สำคัญ และถูกใช้แทนรูปแบบการเรียนการสอนแบบปกติหรือแบบเดิม ซึ่งมีข้อดี คือ ผู้สอนและผู้เรียนสามารถจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้ทุกที่ทุกเวลาโดยไม่มีข้อจำกัด แต่ความพร้อมของทั้งผู้สอนและผู้เรียนด้านการใช้เทคโนโลยี รวมทั้งความพร้อมของอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกยังคงเป็นอุปสรรคอยู่บ้าง

สำหรับการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ เป็นเรื่องใหม่และเป็นสิ่งที่ท้าทายผู้สอนเป็นอย่างมาก ซึ่งโดยปกติแล้วในเรียนการสอนพลศึกษานั้นทั้งผู้เรียนและผู้สอนจะต้องอยู่ในห้องเรียนร่วมกัน และทำการฝึกปฏิบัติทักษะต่าง ๆ โดยผู้สอนจะต้องเป็นผู้คอยแนะนำและแก้ไขข้อผิดพลาดให้แก่ผู้เรียน แต่ในสภาวการณ์เช่นนี้ไม่สามารถกระทำเช่นนั้นได้ แต่อย่างไรก็ตามการนำเทคโนโลยีที่มีความทันสมัยมาใช้เป็นสื่อในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ สามารถทำให้การสอนบรรลุตามวัตถุประสงค์และหลักการทางพลศึกษา โดยผู้สอนและผู้เรียนจำเป็นต้องเรียนรู้ ฝึกฝนในการใช้อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ นอกจากนี้ประสบการณ์และความเชี่ยวชาญของผู้สอนยังเป็นอีกหนึ่งปัจจัยหลักที่จะทำให้การเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล ดังนั้น การนำรูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษา

5 ขั้นตอน มาประยุกต์ใช้เป็นหลักในการดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอน และในแต่ละขั้นตอนได้มีการใช้รูปแบบการสอนที่มีความเหมาะสมสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ ด้านการวัดและประเมินผลผู้สอนจำเป็นต้องกระทำทั้งระหว่างและภายหลังการเรียนการสอน โดยการตั้งคำถาม การสังเกต และการใช้แบบทดสอบ ผู้สอนควรตระหนักถึงปัจจัยสำคัญที่ทำให้การเรียนการสอนทั้งแบบปกติและแบบออนไลน์สัมฤทธิ์ผล คือ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และการชี้นำให้ผู้เรียนเห็นถึงคุณค่าของพลศึกษาที่ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจะทำให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนของผู้เรียน นอกจากนี้การเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์จะถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการจัดการศึกษาภายหลังสิ้นสุดการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อย่างแน่นอน

References

Alibak M., Talebi H., & Neshatdoost H. (2019). Development and validation of a test anxiety inventory for online learning students. *Journal of Educators Online 2019*, *16*(2).

Belarmino J. & Bahle - Lampe A. (2019). A Preliminary historical report on embracing online education in occupational therapy. *Open Journal of Occupation Therapy (OJOT), 7*(3).

Boontip Siritarungsri. (2020). The management of online learning and teaching towards the professional standards framework for teaching and supporting learning in higher education. *The Journal of Chulabhorn Royal Academy*, *2*(3), 1 - 17.

Chunlei, L., Joe, B. & Olivia, L. (2020). Teaching physical education teacher education (PETE) online challenges and solutions. *Brock Education a Journal of Education Research and Practice*, *29*(2), 13 - 17.

Hussin W., Shukor H., & Shukor N. (2019). Online interaction in social learning environment towards critical thinking skill: A framework. *Journal of Technology and Science Education, 9*(1), 4 - 12.

Monthira Damrongmanee. (2013). Online teaching from procedures and strategies to obstacles and solutions: A case of the lower Mekong initiative project 2012. *Journal of Language Teaching and Learning*, *28*, 76 - 78.

Pelz, B. (2010). Three principles of effective online pedagogy. *Journal of Asynchronous Learning Networks, 14*(1), 103 - 116.

Piya Laihlikphan. (2020). *Problems and Opportunities of Online Teaching in the COVID - 19*. Knowledge Bank at Sripatum University School of Architecture, Bangkok: Sripatum Press.

Phong - ek Suksai. (2018). Physical education teacher in the 21st century. *FEU Academic Review, 12*(Supplement), 8 - 21.

Salee Supaporn. (2007). *Qualitative Research in Physical Education and Sport.* Bangkok: Threelada.

Sule, K. (2020). The views of physical education and sports teaching instructors on education in the COVID-19 period. *Journal of Education and Learning*, *9*(6), 196 – 205.

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

Suppawan Vongsrangsap, Theeranan Tanphanich, Thitikamolsiri Lapho, Wichanon Poonsri, & Tanawat Chalanon. (2021). The development of teaching and learning by using google classroom in physical education course for students of Kasetsart University. *Journal of Health, Physical Education and Recreation*, *47*(2), 166 - 176.

Suwat Bunlue. (2017). The suitable model of online learning and teaching for Ubon Ratchathani Rajabhat University. *Journal of Roi Et Rajabhat University, 11*(1), 150 - 160.

Tissana Khemmani. (2009). *Teaching Science* (10th ed.). Bangkok: Chula Press.

Tolga, S. (2021). Self - evaluated teacher effectiveness in physical education and sports during schools closedown and emergency distance learning. *International Journal of Curriculum and Instruction, 13*(2), 1493 - 1507.

Yu J., & Jee Y. (2021). Analysis of online classes in physical education during the COVID - 19 pandemic. *Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI) Education Science*, *11*(3).

Received: April, 12, 2021
Revised: August, 19, 2021
Accepted: August, 20, 2022

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้ดำเนินการจัดทำวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ซึ่งกำหนดจัดทำปีละ 3 ฉบับ โดยมีจุดประสงค์เพื่อเผยแพร่ผลงานวิชาการและผลงานวิจัยทางด้านพลศึกษา การกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจทางการกีฬา การศึกษา และสาขาที่เกี่ยวข้อง และเป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนความรู้ เพื่อให้การจัดทำวารสารฯ เป็นไปตามหลักเกณฑ์ และวัตถุประสงค์ ทางกองบรรณาธิการจึงได้กำหนดหลักเกณฑ์ของการส่งบทความให้กับผู้วิจัยและผู้สนใจ ดังนี้

1. ประเภทของบทความ

1.1 บทความวิจัย (Research article) เป็นบทความที่เรียบเรียงอย่างเป็นระบบจากงานวิจัย

1.2 บทความวิชาการ (Academic article) มีลักษณะ ดังนี้

1.2.1 เป็นบทความจากการทบทวนเอกสาร ที่มุ่งถ่ายทอดองค์ความรู้ ประสบการณ์หรือความชำนาญ แนวคิด ของผู้เขียน หรือข้อค้นพบซึ่งอาจเป็นผลมาจากงานวิจัยหลาย ๆ เรื่อง มีการเรียบเรียงนำเสนออย่างเป็นระเบียบ

1.2.2 เป็นบทความที่นำเสนอกระบวนการสร้างและพัฒนานวัตกรรม

2. ส่วนประกอบของบทความ

2.1 ส่วนหน้าของบทความ แยกเป็น ส่วนภาษาไทย และภาษาอังกฤษ แต่ละส่วนความยาวไม่เกิน 1 หน้าของกระดาษ A4 ประกอบด้วย

2.1.1 ชื่อบทความ (ไม่เกิน 3 บรรทัด)

2.1.2 ชื่อผู้เขียน (ไม่ใส่คำนำหน้า) ชื่อหน่วยงาน

2.1.3 บทคัดย่อ (Abstract) ไม่เกิน 200 - 300 คำ

2.1.4 คำสำคัญ (Keywords) กำหนดไว้ไม่น้อยกว่า 3 คำ และไม่เกิน 5 คำ

2.1.5 Corresponding author (ผู้รับผิดชอบบทความ)

2.2 ส่วนบทความ

2.2.1 บทความวิจัย ประกอบด้วย

(1) บทนำ (Introduction) อธิบายถึงความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา รวมถึงการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอันเป็นที่มาของวัตถุประสงค์การวิจัย และสมมติฐานของการวิจัย

(2) วิธีดำเนินการวิจัย (Methods) อธิบายอย่างชัดเจนถึงรูปแบบการวิจัย เครื่องมือ และการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขั้นตอน/วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลหรือการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูล และ/หรือวิธีที่ใช้ในการตรวจสอบความถูกต้องของการรวบรวมข้อมูล

(3) ผลการวิจัย (Results) เสนอผลการเก็บรวบรวมข้อมูล ตรงประเด็นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ควรมีตารางและ/หรือภาพประกอบ หากมีบรรยายใต้ตารางควรเป็นการชี้ประเด็นที่สนใจหรือหมายเหตุของการแสดงสัญลักษณ์ที่ระบุไว้ในตาราง

(4) บทสรุป (Conclusion) สรุปสาระสำคัญของการค้นพบของการวิจัยครั้งนี้

(5) การอภิปรายผล (Discussion) เป็นการอธิบายถึงประเด็นผลการวิจัย เพื่อให้ผู้อ่านมองเห็นชัดเจนว่าผลการวิจัยครั้งนี้เป็นตามที่นำเสนอสมมติฐาน หรือสิ่งที่ค้นพบสอดคล้องมีทฤษฎีและ/หรือผลงานวิจัยก่อนหน้านี้สนับสนุนหรือขัดแย้งหรือไม่ พร้อมทั้งอภิปรายผลการวิจัยเพื่อนำเสนอแนวทางนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

(6) กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgements) เป็นการเขียนแสดงความขอบคุณผู้มีส่วนในความสำเร็จ เช่น ผู้มอบทุนวิจัย ผู้สนับสนุนการทำวิจัย หรืออาจารย์ที่ปรึกษา เป็นต้น ซึ่งควรเขียนไม่เกิน 3 บรรทัด

(7) เอกสารอ้างอิง (References) ให้ใช้หัวข้อ “References” เป็นรายการเอกสารที่ถูกเขียนอ้างอิงไว้ในเนื้อหาบทความเท่านั้น โดยยึดรูปแบบการเขียนอ้างอิงตามหลักเกณฑ์ของ APA6 (American Psychological Association Version 6) <u>หากเอกสารอ้างอิงเป็นภาษาไทยให้แปลเป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด</u>

2.2.2 บทความวิชาการ

บทความวิชาการ ประกอบด้วย

(1) บทนำ (Introduction) เพื่ออธิบายถึงที่มาและความสำคัญของเรื่องที่นำมาเขียนบทความ

(2) วิธีศึกษาหรือวิธีดำเนินการ (Methods) ที่เป็นการอธิบายถึงการได้มาซึ่งข้อมูลหรือความรู้หรือเรื่องราวที่นำเสนอในครั้งนี้

(3) บทสรุป (Conclusion) เพื่อบอกถึงประเด็นหรือสาระสำคัญที่นำเสนอ โดยการเขียนส่วนเนื้อหาของบทความวิชาการควรจะต้องมีกรอบแนวคิดทางหลักวิชาการ ที่แสดงให้เห็นความเชื่อมโยงของเหตุที่นำไปสู่ผล

นอกจากนี้ในการใช้ภาษาเพื่อนำเสนอเรื่องที่เขียน ควรเรียบเรียงอย่างดีชัดเจน เช่น ลำดับเนื้อหาเชื่อมโยงต่อเนื่อง บรรยายอ้างอิงแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ประกอบเรื่องที่เขียน เป็นต้น เพื่อให้ผู้อ่านเกิดความรู้ความเข้าใจ และมองเห็นความสำคัญ

3. รูปแบบการพิมพ์

3.1 ตั้งค่าหน้ากระดาษ

3.1.1 จำนวนหน้าของบทความ ไม่เกิน 12 หน้า กระดาษ A4 (8.27” x11.69”)

3.1.2 ตั้งกันหน้า ซ้าย – ขวา – บน – ล่าง เท่ากับ 2.54 เซนติเมตร หรือ 1 นิ้ว

3.1.3 ตั้งย่อหน้าแรก 0.5 นิ้ว

3.1.4 แต่ละหัวข้อหลักเว้นบรรทัด 10 pt. ส่วนระหว่างหัวข้อหลักและหัวข้อรองไม่เว้นบรรทัด

3.2 แบบตัวอักษร

3.2.1 ใช้อักษร TH SarabunPSK ทั้งบทความภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

3.2.2 ชื่อเรื่อง (Title) จัดกลางหน้า ใช้อักษรขนาด 18 ตัวหนา (ภาษาอังกฤษใช้ตัวพิมพ์ใหญ่ทั้งหมด)

3.2.3 ชื่อผู้เขียน (Author) ให้เว้นบรรทัด 1 ช่วง (10 pt.) จัดชิดขวาใช้อักษรขนาด 16 ตัวหนา

- การพิมพ์ชื่อผู้เขียนเป็นภาษาอังกฤษ ให้ใช้อักษรตัวแรกพิมพ์ใหญ่ต่อด้วยพิมพ์เล็ก เช่น Sombat Karnjanakit เป็นต้น
- กรณีที่ผู้เขียนอยู่หน่วยงาน/สังกัดเดียวกัน ไม่ต้องพิมพ์เลขยก
- กรณีที่ผู้เขียนมากกว่า 1 ท่าน และอยู่หน่วยงาน/สังกัดต่างกัน ให้พิมพ์เลขยกต่อท้ายนามสกุลผู้เขียน เช่น

สวรรยา จันทูตานนท์[1] และชูพงศ์ แสงสว่าง[2]

3.2.4 ชื่อหน่วยงาน/สังกัดของผู้เขียน จัดพิมพ์ชิดขวาบรรทัดต่อมา

- กรณีที่ผู้เขียนอยู่หน่วยงาน/สังกัดเดียวกัน ไม่ต้องพิมพ์เลขยก
- กรณีผู้เขียนมากกว่า 1 ท่าน และอยู่หน่วยงาน/สังกัดต่างกัน ให้พิมพ์เลขยกด้านหน้าหน่วยงานตามลำดับผู้เขียน เช่น

สวรรยา จันทูตานนท์[1] และชูพงศ์ แสงสว่าง[2]

[1]สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา

[2]ศูนย์ฝึกอบรมนักระบาดวิทยาภาคสนาม (FETC) สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา

3.2.5 คำสำคัญ (Keywords) ชื่อหัวข้อ **คำสำคัญ** หรือ **Keywords** จัดให้อยู่ชิดขอบซ้าย ใช้ตัวอักษรขนาด 16 ตัวหนา

ภาษาไทย ใช้สัญลักษณ์ ; คั่นระหว่างคำ เช่น

คำสำคัญ: กีฬา; ชีวกลศาสตร์; กอล์ฟ

ภาษาอังกฤษ ใช้สัญลักษณ์ , คั่นระหว่างคำ เช่น

Keywords: Sport, Biomechanics, Golf

3.2.6 ชื่อหัวข้อหลักในบทความ เช่น บทคัดย่อ บทนำ วิธีดำเนินการวิจัย บรรณานุกรม กำหนดให้จัดชิดซ้ายใช้ขนาดอักษร 16 ตัวหนา

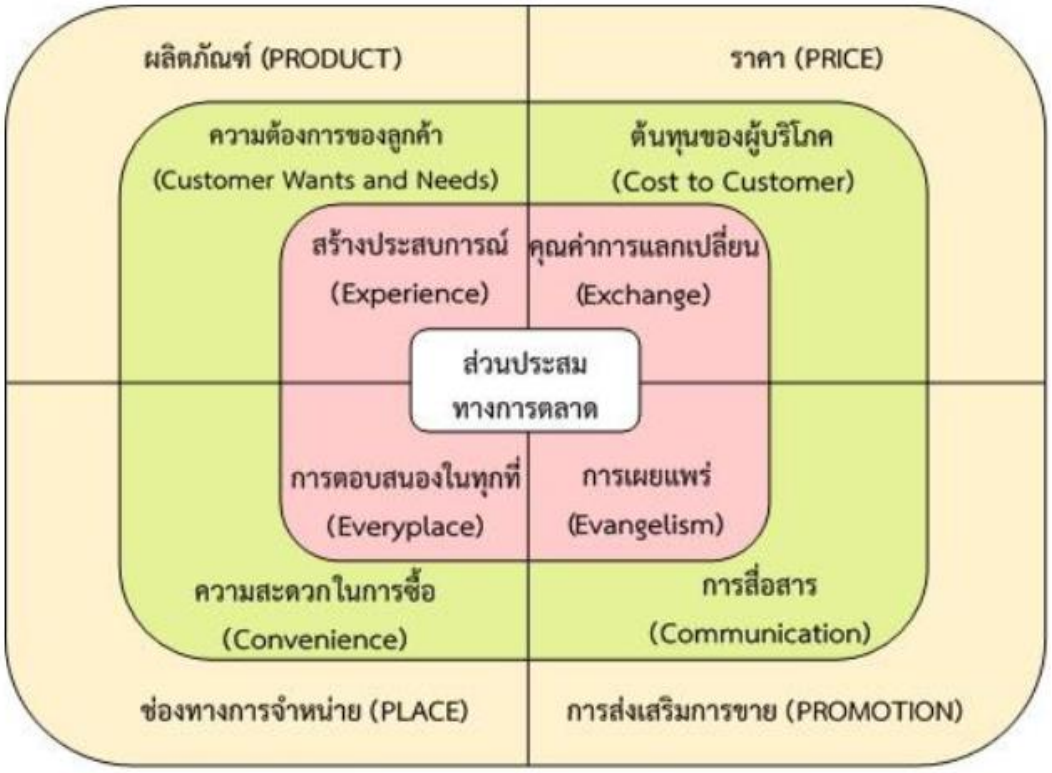
3.2.7 ชื่อหัวเรื่องรอง เช่น กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นต้น จัดชิดซ้ายตรงกับหัวข้อหลักไม่เว้นช่วงบรรทัด ใช้ขนาดอักษร 16 ตัวหนา

3.3 ชื่อตาราง ใช้ข้อความว่า **ตารางที่** "พิมพ์อักษรขนาด 16 ชิดซ้าย **ตัวหนา**" ส่วนเนื้อหาในตารางใช้อักษรขนาด 14 หรือขนาดที่เหมาะสม

ตารางที่ 1 ลักษณะทางระบาดวิทยาของผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สายพันธุ์เบตา จังหวัดนราธิวาสและสตูล เดือนเมษายน-กันยายน 2564 (n = 286)

ปัจจัย		จำนวนทั้งหมด (n = 286)	อาการรุนแรง (n=14)
เพศ	ชาย	146 (51.05)	10 (71.43)
	หญิง	140 (48.95)	4 (28.57)
อายุ	‹ 15 ปี	61 (21.33)	0 (0.00)
	15 – 59 ปี	199 (69.58)	5 (35.71)
	≥ 60 ปี	26 (9.09)	9 (64.29)
โรคเรื้อรัง	เบาหวาน	11 (3.85)	4 (28.57)
	โรคหัวใจ	6 (2.10)	1 (7.14)
	ไตวายเรื้อรัง	3 (1.05)	2 (14.29)
	โรคปอดเรื้อรัง	4 (1.40)	2 (14.29)
	หลอดเลือดสมอง	3 (1.05)	2 (14.29)
	ความดันโลหิตสูง	22 (7.69)	4 (28.57)
BMI	≥ 30	212 (74.13)	8 (57.14)
	‹ 30	22 (7.69)	1 (7.14)
	ไม่ทราบ	52 (18.18)	5 (35.72)
ตั้งครรภ์	ใช่	2 (0.70)	0 (0.00)
	ไม่ใช่	284 (99.30)	14 (100.00)
วัคซีนโควิด 19	ไม่ได้รับ	280 (97.90)	13 (92.86)
	1 เข็ม/2 เข็มไม่ถึง 14 วัน	4 (1.40)	1 (7.14)
	2 เข็ม ไม่เกิน 14 วัน	2 (0.70)	0 (0.00)
Favipiravir	ได้รับ	3 (11.19)	8 (57.14)
	ไม่ได้รับ	254 (88.81)	6 (42.86)
Dexamethaxone	ได้รับ	13 (4.92)	8 (57.14)
	ไม่ได้รับ	251 (95.08)	6 (42.86)
วันพบเชื้อถึงรับยา Favipiravir (มัธยฐาน/พิสัย)		3 วัน (0-10 วัน)	3 วัน (0-8 วัน)
วันพบเชื้อถึงรับยา Dexamethaxone (มัธยฐาน/พิสัย)		2 วัน (0-9 วัน)	3 วัน (0-8 วัน)

3.4 ภาพประกอบ ใช้ข้อความว่า **“ภาพที่”** ตามด้วยชื่อภาพ และที่มาของภาพ (ถ้ามี) ใช้ตัวอักษรขนาด 16 ไว้กลางหน้าของใต้ภาพ โดยเว้นช่วงระหว่างภาพกับข้อความใต้ภาพ 10 pt.



ภาพที่ 1 การพัฒนาส่วนการผสมทางการตลาดด้วยกลยุทธ์ 4P’s + 4C’s + 4E’s

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

4. การเขียนเอกสารอ้างอิง

การเขียนอ้างอิงเอกสารให้ใช้ตามแนวทางของ The American Psychological Association (APA) 6th Edition โดยเรียงตามลำดับตัวอักษร **ทั้งนี้ให้ผู้แต่งแปลงเอกสารอ้างอิงภาษาไทยให้เป็นภาษาอังกฤษ**

การเรียงรายชื่อหนังสือหรือวัสดุที่พิมพ์ในรายการบรรณานุกรม ใช้หลักการเดียวกันกับการเรียงคำในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน หรือ dictionary ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป ดังนี้

1) เรียงตามลำดับรูปพยัญชนะ ตั้งแต่ A - Z

2) กรณีที่ไม่มีชื่อผู้แต่งให้เรียงตามชื่อเรื่องแทน

3) กรณีที่ผู้แต่งคนเดียวกันแต่มีบรรณานุกรมหลายรายการให้เรียงตามเลขปีพิมพ์ โดยเรียงเลขปีพิมพ์ค่าน้อยมาก่อน

4) กรณีที่ผู้แต่งคนเดียวกันและปีพิมพ์ซ้ำกัน ให้เรียงตามลาดับอักษรของชื่อเรื่อง และกำกับตัวอักษร a b c ท้ายปีพิมพ์นั้น

5) กรณีที่รายการแรกเป็นชื่อเรื่อง และชื่อเรื่องขึ้นต้นด้วยคำนำหน้านาม (article) คือ a an the ในการเรียงลำดับให้เว้นคำนำหน้านามนั้น ๆ โดยเรียงตามลำดับของคำถัดไป ในกรณีที่คำนำหน้านามเป็นส่วนหนึ่งของชื่อเรื่อง ให้นำมาพิจารณาในการจัดเรียงลำดับด้วย

6) รายการบรรณานุกรมให้พิมพ์ชิดขอบซ้าย ถ้าข้อความมีความยาวเกิน 1 บรรทัดให้พิมพ์ต่อบรรทัดใหม่ โดยย่อหน้าไปประมาณ 0.5 นิ้ว ถ้าไม่จบสามารถพิมพ์ต่อในบรรทัดถัดไปโดยให้ตรงกับบรรทัดที่ 2 จนจบรายการ โดยรูปแบบนั้นขึ้นอยู่กับวัสดุที่ใช้อ้างอิงแต่ละประเภท

อ้างอิงในเนื้อหา	**รายการอ้างอิง**
หนังสือ <u>สำหรับผู้แต่งชาวต่างชาติ</u> ลงเฉพาะชื่อสกุล <u>สำหรับผู้แต่งชาวไทย</u> ลงชื่อ - ชื่อสกุล	
ผู้แต่ง 1 คน	
Kelly (1987) believed that experience.... ตัวแปรอิสระต้องเป็นมาตรวัดประเภทนามบัญญัติ (Nominal scale) (Kanlaya Vanichbuncha, 2019)	Kelly, J. R. (1987). *Freedom to be: A New Sociology of Leisure*. New York: MacMillan. Kanlaya Vanichbuncha. (2019). *Statistics for Research* (12nd ed.). Bangkok: Samlada.
ผู้แต่ง 2 คน	
It was introduced by Mehrabian and Russell (1974), who posited that the environment contained stimuli..... การแปลความหมายของคะแนนรวมของศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย (Sumatana Klangkarn, & Worapot Phromsattayaprot, 2010)	Mehrabian, A., and Russell, J. A. (1974). *An Approach to Environmental Psychology*. The MIT Press. Sumatana Klangkarn, & Worapot Phromsattayaprot. (2010). Principle of Health Science Research (6th ed.). Sarakham Printing
ผู้แต่ง 3 - 5 คน	
การอ้างอิงในเนื้อหา <u>ครั้งแรก</u> ให้ใส่ชื่อทุกคน <u>ครั้งต่อไป</u> ให้ใส่แค่คนแรก และต่อด้วย et al.	
For teacher, it often supports experimentation with new classroom strategies. (Lofthouse, Leat, & Towler, 2010) การอ้างอิงในเนื้อหาครั้งต่อไป (Lofthouse et al., 2010)	Lofthouse, R., Leat, D., & Towler, C. (2010). *Coaching for teaching and learning: A practical guide for schools*. Reading: CfBT Education Trust.

อ้างอิงในเนื้อหา	รายการอ้างอิง
ผู้แต่ง 6 คนขึ้นไป	
การอ้างอิงในเนื้อหา ให้ใส่แค่คนแรก และต่อด้วย et al.	
The Russian Revolution may never have succeeded if there hadn't already been widespread discontent among the Russian populace (Bulliet et al., 2005)	Bulliet, R. W., Crossley, P. K., Headrick, D. R., Hirach, S. W., Johnson, L. L., & Northrup, D. (2011). *The earth and its peoples: A gloval history* (5th ed.). Boston, Ma: Wadsworth.
งานตีพิมพ์หลายครั้ง	
These techniques have changed markedly in the last decade (Greenspan, 2000, 2011).	Greenspan, A. (2000). *Orthopedic radiology: A practical approach* (3rd ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins. Greenspan, A. (2011). *Orthopedic radiology: A practical approach* (3rd ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
ผู้แต่งเดียวกัน ปีพิมพ์เดียวกัน	
Leadership and change in schools have been major topics of discussion for several years (Fullan, 1996a, 1996b) and this conference... "Educational change" has taken on a new meaning in recent years (Fullan, 1996b) ...	Fullan, M. (1996a). Leadership for change. In *International handbook for education leadership and administration*. New York, NK: Kluwer Academic. Fullan, M. (1996b). *The new meaning of educational change*. London, United Kingdom: Cassell.
อ้างอิงมากกว่า 1 แหล่ง	
The cyclical process (Carr & Kemmis, 1986; Dick, 2000; Kemmis & McTaggart, 1988; Maclsaac, 1995) suggests...	Carr, W., & Kemmis, S. (1986). *Becoming critical: Education knowledge and action research*. London, United Kingdom: Falmer Press. Dick, B. (2000). *A beginner's guide to action research*. Retrieved from http://www.scu.edu.au/schools/gcm/ar/arp/ guide.html Kemmis, S., & McTaggart, R. (Eds.). Z1988X. *The action research planner* (3rd ed.). Melbourne, Australia: Deakin University Press.
eBook และ online book	
We found helpful information about deaf children (Niemann, Greenstein, & David, 2004) that meant we could...	Niemann, S., Greenstein, D., & David, D. (2004). *Helping Children who are deaf: Family and community support for children who do not hear well*. Retrieved from http://www.hesperian.org/ publications_download_deaf.php

อ้างอิงในเนื้อหา	รายการอ้างอิง
วารสาร สำหรับผู้แต่งชาวต่างชาติ ลงเฉพาะชื่อสกุล สำหรับผู้แต่งชาวไทย ลงชื่อ - ชื่อสกุล	
ผู้แต่ง 1 คน	
การท้างานต้องเป็นพหุภาคีอย่างบูรณาการและเป็นเครือข่ายส่งผลให้ชุมชนสามารถจัดการตนเองหรือพัฒนาตนเองให้เป็นชุมชนที่เข้มแข็ง (Anucha Muangyai, 2016)	Anucha Muangyai. (2016). Development approach to enchancing the potential of community and lacal in the twenty-first century. *EAU Heritage Journal Social Science and Humanities, 6*(3), 12-26
ผู้แต่ง 2 คน	
ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 201 คน คน จากการเปิดตารางเครซี่ และมอร์แกน (Krejcie, & Morgan, 1970)	Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample size for research activities. *Education and Psychological Measurement, 30*(3), 607–610.
ผู้แต่ง 3 - 5 คน	
การอ้างอิงในเนื้อหา ครั้งแรก ให้ใส่ชื่อทุกคน ครั้งต่อไป ให้ใส่แค่คนแรก และต่อด้วย et al.	
การฝึกด้วยแรงต้านส่งผลให้ร่างกายของนักกีฬาเกิดการปรับตัวทางสรีรวิทยาและกระบวนการเมตาบอลิซึมหลายอย่างพื้นฐานสำคัญของการฝึกด้วยแรงต้านในนักกีฬาเด็กนั้นมีประโยชน์ส่งผลให้ความแข็งแรงของนักกีฬาเพิ่มมากขึ้น(Sander, Keiner, Wirth, & Schmidtbleicher, 2013) การอ้างอิงในเนื้อหาครั้งต่อไป (Sander et al., 2013)	Sander, A., Keiner, M., Wirth, K., & Schmidtbleicher, D. (2013). Influence of a 2-year strength training programme on power performance in elite youth soccer players. *European Journal of Sport Science, 13*, 445–451.
การศึกษาประสิทธิผลของแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรงและการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ ใช้การทดสอบสถิติค่าที (Chaturong Hemara, Umaporn Kong-u-rai, Gosol Rodma, & Bhumip Dhanajyasit, 2020) การอ้างอิงในเนื้อหาครั้งต่อไป (Chaturong Hemara et al., 2020)	Chaturong Hemara, Umaporn Kong-u-rai, Gosol Rodma, & Bhumip Dhanajyasit. (2020). Training Drill for Enhancing Strength and Balance of the Elderly with Applied Yoga Activities. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, *12*(2), 14 - 25.

อ้างอิงในเนื้อหา	รายการอ้างอิง
ผู้แต่ง 6 - 7 คน	
ให้ใส่แค่คนแรก และต่อด้วย et al.	
Valeria Biasi et al. (2018) ที่พบว่า การคิดถึงบ้านอาจส่งผลเสียต่อด้านต่าง ๆ ของจิตใจและการทำงาน	Valeria Biasi, Luca Mallia, Paolo Russo, Francesca Menozzi, Rita Cerutti, & Cristiano Violani. (2018). Homesickness experience, distress and sleep quality of first–year university students dealing with academic environment. *Journal of Educational and Social Research, 8*(1), 9 –17. Retrieved from http://archive.sciendo.com/JESR/ jesr.2018.8. issue-1/jesr-2018-0001/jesr-2018-0001.pdf
ผู้แต่ง 8 คน ขึ้นไป	
ให้ใส่แค่คนแรก และต่อด้วย et al.	
Or in terms of maximal performance in jumps (Ruiz et al., 2011)	Ruiz, J. R., Fernandez del Valle, M., Verde, Z., Diez-Vega, I., Santiago, C., Yvert, T., ...& Lucia, A. (2011). ACTN3 R577X polymorphism does not influence explosive leg muscle power in elite volleyball players. *Scand J Med Sci Sports, 21*(6), e34-41. doi:10.1111/j.1600-
รายงานสืบเนื่องการประชุมวิชาการ	
M. Ravinder Rao (2019) The energy required by the body to perform an aerobic activity are derived from carbohydrates and fats.	M. Ravinder Rao. (2019). *Effect of Aerobic Training, Anaerobic Training and On Blood Lipid Profiles among Sports Persons of Osmania University* In Poolum Mana (Eds.), *Proceedings of* 9th Institute of Physical Education International Conference, Bangkok: Thailand Retrieved from https://drive.google.com/file/d/1OCUN1DaI7DnUS2poCOT6gnhA2wt67aZB/view
วิทยานิพนธ์	
การศึกษาของอาระวี ทับทิม (Arawee Tubtim, 2017) พบว่า นักเรียนที่อยู่หอพักจะมีปัญหาและรู้สึกห่วงใยคนในครอบครัวมากที่สุด เนื่องจากต้องแยกออกมาอยู่หอพักภายในโรงเรียน	Arawee Tubtim. (2017). *The study explores the problems of nursing students Royal Thai Army Nursing College* (Master's thesis), Ramkhamhaeng University.
Huang Huangjia (2001) pointed out that leisure benefit is an individual's participation in leisure activities.	Huang Huangjia. (2001). *Research on the leisure benefits of breaking through leisure activities* (Unpublished Master's thesis), Taiwan Normal University, Taipei: Taiwan.

อ้างอิงในเนื้อหา	รายการอ้างอิง
พจนานุกรม หรือ สารานุกรม	
แบบเล่ม	
According to one definition of “bivalence” (VandenBos, 2007, p.123) ...	VandenBos, G. R. (Ed.). (2007). *APA dictionary of psychology*. Washington, DC: Amerrican Psychological Association.
แบบออนไลน์	
A psychological overview of ADHD (Arcus, 2001) ...	Arcus, D. (2001). Attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD). In B. Strickland (Ed.). *The Gale encyclopedia of psychology*. Retrieved from http://www.gale.cengage.com/
สืบค้นออนไลน์	
China has become one of the richer regions in the world (World Bank, 2019).	World Bank. (2019). *Macao SAR, China* Retrieved from https://data.worldbank.org.cn/country/ macao-sar-china?view=chart

5. การตอบรับการตีพิมพ์และลงตีพิมพ์

5.1 เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาว่าสามารถลงตีพิมพ์ และเจ้าของบทความได้ปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว เจ้าของบทความจะได้รับเอกสารตอบรับการตีพิมพ์เผยแพร่ผลงานในวารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยในเอกสารแบบตอบรับจะแจ้งข้อมูลปีที่ – ฉบับที่ของวารสารฯ ที่บทความของท่านได้เผยแพร่

5.2 ภายหลังการตอบรับลงตีพิมพ์หากมีการตรวจพบว่า บทความที่ส่งมานั้น มีการคัดลอก ลอกเลียน ส่งซ้ำ หรือมีการดำเนินการใด อันแสดงถึงการผิดจริยธรรมจรรยาบรรณของนักวิจัย ทางกองบรรณาธิการจะส่งหนังสือแจ้งยกเลิกการตีพิมพ์และยกเลิกตอบรับไปยังหน่วยงานต้นสังกัด และระงับการพิจารณาบทความ จากเจ้าของบทความเป็นระยะเวลา 5 ปี

เอกสารอ้างอิง

คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (ม.ป.ป). *การอ้างอิงแบบแทรกในเนื้อหาตามหลักเกณฑ์ APA.* สืบค้นจาก http://www.jba.tbs.tu.ac.th/files/APA_Style.pdf

American Psychological Association. (2010). *Publication manual of the American Psychological Association* (6th ed.). Washington, DC: Author.

University of Canberra Library & Academic Skills Program. (2010). *A guide to referencing with examples in the APA & Harvard styles* (6th ed.). Retrieved from http://www.canberra.edu.au/library/attachments.pdf/apa.pdf

American University of Sharjah. (n.d.). *APA 6th Edition Citation Style*. Retrieved from https://aus.libguides.com/apa/apa-website

Himmelfarb Health Sciences Library. (n.d.). *APA Citation Style* (6th ed.). Retrieved from https://guides.himmelfarb.gwu.edu/APA

หลักสูตรที่เปิดสอนในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ระดับปริญญาตรี และระดับบัณฑิตศึกษา ปีการศึกษา 2563

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.)

1. สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]
2. สาขาการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]
3. สาขาวิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]

คณะศิลปศาสตร์

หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต (บธ.บ.)

1. สาขาบริหารจัดการกีฬา [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]
2. สาขาการบริหารจัดการทุรกิจสุขภาพ [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]

หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.)

1. สาขาการท่องเที่ยวและนันทนาการ [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]
2. สาขาสื่อสารการกีฬา [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]

หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (บธ.ม.)

- สาขาบริหารจัดการกีฬาและนันทนาการ

คณะศึกษาศาสตร์

หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.)

1. สาขาพลศึกษา [4 ปี] [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]
2. สาขาพลศึกษาสำหรับบุคคลพิเศษ [4 ปี] [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]
3. สาขาสุขศึกษา [4 ปี] [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]
4. สาขาพลศึกษาและสุขศึกษา [4 ปี] [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]

หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.)

- สาขาพลศึกษาและกีฬา [หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563]

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.)

- สาขาพลศึกษาและกีฬา [หลักสูตรใหม่ พ.ศ. 2563]

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ