



วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

Academic Journal of Thailand National Sports University

ปีที่ 16 ฉบับที่ 1 (มกราคม - เมษายน 2567) Vol. 16 No. 1 (January - April, 2024)



ผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษพิจารณา ประจำวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ

ศาสตราจารย์ ดร.ถนนอมวงศ์ ฤกษ์ชัยเพ็ชร

ศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์

ศาสตราจารย์ ดร.กัลยา กิจบุญชู

ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน

รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์

รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์

รองศาสตราจารย์ ดร.ธีรตา ภาสะวงษ์

รองศาสตราจารย์ ดร.ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ

รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจจะพจน์

รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสิทธิกุล

รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์

รองศาสตราจารย์ ดร.พิชิต ฤทธิจรูญ

รองศาสตราจารย์ ดร.ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์

รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณชลี ไนริยา

รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิลมณี ศรีบุญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวิธบุตร

ดร.เพ็ญพรรณ พิทักษ์สงคราม

ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์

นักวิชาการอิสระ

นักวิชาการอิสระ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นักวิชาการอิสระ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นักวิชาการอิสระ

นักวิชาการอิสระ

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

นักวิชาการอิสระ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นักวิชาการอิสระ

สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์

นักวิชาการอิสระ

มหาวิทยาลัยมหิดล

นักวิชาการอิสระ

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การแพทย์

เจ้าฟ้าจุฬาภรณ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



กองบรรณาธิการ
วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ปีที่ 16 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2567 Vol.16 No.1 January - April, 2024

ที่ปรึกษา
อธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บรรณาธิการ
รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ฝ่ายวิชาการ

กองบรรณาธิการฝ่ายจัดการ

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

ผู้ทรงคุณวุฒิประจำกองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ชาติรูปะชีวิน	มหาวิทยาลัยนเรศวร
รองศาสตราจารย์ ดร.นภพร ทศนัยนา	มหาวิทยาลัยบูรพา
รองศาสตราจารย์ ดร.ไฉ่ออน ชินธเนศ	นักวิชาการอิสระ
รองศาสตราจารย์ ดร.จิรดา ภาสวะณิช	มหาวิทยาลัยรามคำแหง
รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์	มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต
รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน	มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิชาติ ไตรแสง	มหาวิทยาลัยรังสิต
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณฐพร อุดกฤษฎ์	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คมสัทธี เกียนวัฒนา	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ดร.ผกามาศ ชัยรัตน์	มหาวิทยาลัยพะเยา
ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์	มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต
นายชุมพล กุลเขมานนท์	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศธร ใสสีธรรม	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จินตนา เทียมทิพร	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์ประภา อินตะหล่อ	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่บทความวิจัย และบทความวิชาการ ในสาขาการพลศึกษา การกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจการกีฬา นันทนาการ การท่องเที่ยว การศึกษา และสาขาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ และหน่วยงานภายนอก
2. เพื่อเป็นสื่อกลางการแลกเปลี่ยนและอ้างอิงผลงานวิชาการและผลงานวิจัยทางการพลศึกษา การกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจการกีฬา นันทนาการ การท่องเที่ยว การศึกษา และสาขาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
3. เพื่อสร้างเครือข่ายการเผยแพร่ผลงานวิชาการและวิจัย ระหว่างสถาบันกับหน่วยงานภายนอกทั้งภาครัฐและเอกชน

นโยบายการรับบทความ

วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ยินดีรับเผยแพร่บทความทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ในสาขาการพลศึกษา การกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจการกีฬา นันทนาการ การท่องเที่ยว การศึกษา และสาขาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ผลงานที่ส่งมาขอตีพิมพ์ต้องไม่เคยเผยแพร่มาก่อน และต้องไม่อยู่ระหว่างการพิจารณาของวารสารอื่น
2. กองบรรณาธิการขอสงวนสิทธิ์ในการรับหรือปฏิเสธบทความเข้าสู่กระบวนการประเมินคุณภาพ โดยบทความจะได้รับการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา (Peer Review) ในสาขาวิชานั้น ๆ จำนวนไม่น้อยกว่า 3 ท่าน และเป็นการประเมินบทความแบบอำพรางทั้ง 2 ฝ่าย (Double - blind)
3. หากมีการตรวจพบว่า บทความมีการกระทำอันแสดงถึงการผิดจริยธรรมหรือจรรยาบรรณ ถือเป็นความรับผิดชอบของเจ้าของบทความ
4. ต้นฉบับที่ได้รับการเผยแพร่ในวารสารฯ ถือเป็นลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
5. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้กำหนดการเก็บค่าธรรมเนียมในการในการส่งบทความเพื่อพิจารณาเผยแพร่ในวารสาร ดังนี้

- ค่าสมัครสมาชิกวารสาร 1 ปี จำนวน 500 บาท (บุคคลภายนอกมหาวิทยาลัย)
- ค่าสมัครสมาชิกวารสาร 1 ปี จำนวน 250 บาท (บุคลากรภายในมหาวิทยาลัย)
- ค่าตีพิมพ์บทความ จำนวน 3,000 บาท

โดยวารสารจะเก็บค่าธรรมเนียมหลังจากที่บทความผ่านการประเมินเบื้องต้นจากกองบรรณาธิการเรียบร้อยแล้ว และวารสารขอสงวนสิทธิ์ในการคืนเงินไม่ว่ากรณีใดทั้งสิ้น

6. ผู้สนใจที่ประสงค์จะส่งบทความเพื่อเผยแพร่ในวารสารฯ สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TNSUJournal> หรือติดต่อได้ที่ กองบรรณาธิการวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ สำนักงานอธิการบดี ชั้น 3 กองส่งเสริมวิชาการ เลขที่ 333 หมู่ 1 ถ.สุขุมวิท ต.หนองไม้แดง อ.เมือง จ.ชลบุรี 20000 โทรศัพท์ 0 3805 4217 Email: journalipe@hotmail.com

กำหนดการพิมพ์เผยแพร่

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีกำหนดออกปีละ 3 ฉบับ ดังนี้

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

เจ้าของ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



บทบรรณาธิการ

วารสารฉบับนี้ ดำเนินมาถึงปีที่ 16 ฉบับที่ 1 แล้ว กองบรรณาธิการฯ ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน และผู้สนับสนุนจากหลากหลายหน่วยงานที่ให้ความสนใจส่งบทความเผยแพร่ในวารสารอย่างต่อเนื่อง โดยวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้จัดทำวารสารในรูปแบบออนไลน์ (e - Journal) เพื่อให้ผู้สนใจได้เข้าถึงแหล่งความรู้ได้อย่างรวดเร็ว เพื่อตอบรับการเรียนรู้อย่างไร้ขีดจำกัด

ภารกิจสำคัญของวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ คือ การเผยแพร่บทความในสาขาการพลศึกษา การกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจการกีฬานันทนาการ การท่องเที่ยว การศึกษา และสาขาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ความรู้ ข้อมูลข่าวสาร และเป็นพื้นที่สำหรับแสดงแนวคิดของนักวิชาการอันนำไปสู่การบูรณาการเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อไป

บรรณาธิการ

วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ





สารบัญ

หน้า

บทความวิจัย

- ผลของการฝึกไทชิต่อสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบของร่างกายในนักศึกษาวิทยาลัย
ที่มีระดับคอรัลไทล์ของดัชนีมวลกายแตกต่างกัน: กรณีศึกษาในประเทศจีน
ในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019  1
มิน หวัง ศุภศาสตร์ คนหาญ และปรมาภรณ์ แสงภาร
- ผลของการออกกำลังกายท่าฤๅษีตัดต้น 10 สัปดาห์ ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพการนอนหลับ
และสุขสมรรถนะของผู้สูงอายุหญิง  15
ฐิติพร ตระกูลศรี และณอมวงศ์ กฤษณ์เพชร
- ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สตาบมือเดียว” ที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย
ปรัชญา ชมสะอาด อธิณัฐ พุทธิพิณ และกมลวรรณ พุดแก้ว  29
- สมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์
พัชรี ทองคำพานิช ดารณี ลิขิตวรศักดิ์ ฉัตรตระกูล ปานอุทัย สุพร บุญปก  41
เพิ่มพร บุญพงษ์ และนัยนา บุญพงษ์
- ผลทางจิตสรีรวิทยาของการฟังเพลงแบบอะซิงโครนัสโดยจังหวะเพลงที่แตกต่างกันระหว่าง
การออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก  55
ภูษณพาส สมนิล วณิชชา ราชเดช จิรเดช ออย่าเสียดัย ภูวดล โพธิ์ชัยศรี
เทพคุณฤทธิ์ มะเต๋อ และธนพล ศรีหรั่ง
- การวิเคราะห์ไม้มวยไทยในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์  67
วรินทร์ จันทร์ฉำ และพงษ์พัฒน์ ว่องไว
- ผลของการฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหวต่อการทรงตัว ภาวะซึมเศร้า และความเครียด
ในผู้สูงอายุ: การศึกษาแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม  79
ศศิมา พุกลานนท์ หฤทัย เพ็ชรวิเศษ และสุพรรณิการ์ ยิงยงค์ศักดิ์ศรี
- การวิเคราะห์รูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการทำคะแนนของทีมชาติไทยในการแข่งขัน
วอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก 2022  89
สุริยนต์ เหลืองตรงกิจ กรวิวุฒิ ระงับเหตุ และปิติรัฐ คงทองคำ



สารบัญ

หน้า

การศึกษาพฤติกรรมการท่องเที่ยวและทัศนคติในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยว ต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูปของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล กฤษณพัชญ์ บุญช่วย	99
การตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ของผู้บริโภคไทย กฤษฎา เนียมชาญเวช และวรรณชลี ไนรยา	111
การศึกษาองค์ประกอบเพื่อการพัฒนาธุรกิจอุตสาหกรรมการกีฬาไทย กฤษณะ หล้าคงคา	125
การรับรู้และความคาดหวังของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่อการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ การบริหารจัดการกีฬาภายใต้สถานการณ์โควิด 19 คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคใต้ ฐิตินันท์ พูลศิลป์ เสาวภา กิตติสาร สุริยณย์ หัวหิน และรพี แหะเหลียมิน	137
การพัฒนาสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ในพื้นที่ภาคกลาง ธนภฤตา สุขสมวาจา และวาสนี ทิพย์ศรี	151
รูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน ปวีณา อุทุมภา และปัญญา ศักดิ์แก้ว	165
กลยุทธ์การตลาดเพื่อพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา สุพัตรา คำแหง และชัยญานุช โมราศิลป์	177
ผลของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็กที่มีต่อคุณภาพชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กนาวิน วัฒนากุล และสุวิมล ตั้งสัจจะพจน์	191
การพัฒนาหลักสูตรอบรมป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของพนักงานในสำนักงาน โดยใช้การขัดจังหวะการนั่ง กิจกรรมประกอบดนตรี และสื่อสังคมออนไลน์ ชวพัล โตเจริญบุตตี จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และสรวิญญา รอดพิพัฒน์	203



สารบัญ

	หน้า
ระบบสนับสนุนการศึกษาในยุควิถีใหม่สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ บุญชัย เลิศพิริยะชัยกุล และโชคชัย ปัญญาคำ	217
การพัฒนาระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์ เพื่อการวัดสมรรถนะวิชาชีพครู: สาระความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหา และพัฒนาผู้เรียนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ รังสิมาภรณ์ หนูน้อย และโชคชัย ปัญญาคำ	227
ผลการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน ลูกมาน เฮาะมะ สะใจ ส่วนไพโรจน์ และมัยดี แวดราแม	239
การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสำหรับนักศึกษา สาขาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วรพล แสนจันทร์ และธารินทร์ ก้านเหลือง	251
ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิค การใช้คำถามขั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษา ศดานันท์ เทพจันทา และสรียญา รอดพิพัฒน์	263
การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ วิชาชีพครูของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ สิทธิศักดิ์ บุญหาญ	275
บทความวิชาการ แนวทางในการส่งเสริมความสามารถในการสร้างความปลอดภัยทางไซเบอร์สำหรับผู้เรียน วัตสาตรี ดิถียนต์	291





ผลของการฝึกไทชิต่อสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบของร่างกายในนักศึกษาวิทยาลัย ที่มีระดับคอรัลไธล์ของดัชนีมวลกายแตกต่างกัน: กรณีศึกษาในประเทศจีน ในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019

มิน หวัง,^{1,2} ศุภศาสตร์ คนหาญ,^{3,4} ปริมาภรณ์ แสงภรา⁵

¹หลักสูตรสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

²คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา สาธารณรัฐประชาชนจีน

³สาขาวิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

⁴ศูนย์วิจัยปวดหลัง ปวดคอ ปวดข้ออื่นๆ และสมรรถนะของมนุษย์ (BNOJPH) มหาวิทยาลัยขอนแก่น

⁵สาขาวิชาสถิติศาสตร์ประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกไทชิต่อสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบของร่างกายในกลุ่มอาสาสมัครที่มีระดับคอรัลไธล์ของค่าดัชนีมวลกายที่แตกต่างกันในกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัยชาวจีนในช่วงของการแพร่ระบาดของโรคโควิด 2019 อาสาสมัครเป็นนักศึกษาจากวิทยาลัยหูโจวในประเทศจีน จำนวน 22 คน อายุ 19 - 21 ปี เข้ารับการฝึกไทชิเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ จากนั้นแบ่งกลุ่มอาสาสมัครออกเป็น 4 กลุ่มตามระดับคอรัลไธล์ของค่าดัชนีมวลกาย และเปรียบเทียบผลของการฝึกในกลุ่มระดับคอรัลไธล์กับสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบของร่างกาย โดยใช้สถิติ Mixed model (4×2) ANOVA ผลการวิจัยพบว่า การฝึกไทชิส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของการกระโดดไกล ($F = 19.897, P < 0.01$) น้ำหนักกล้ามเนื้อ ($F = 12.751, P < 0.01$) และมวลไขมัน ($F = 5.395, P = 0.03$) ที่แตกต่างกันในแต่ละระดับคอรัลไธล์ โดยเฉพาะกลุ่มที่มีระดับคอรัลไธล์ที่ 1 ($P < 0.01$) ระดับคอรัลไธล์ที่ 2 ($P < 0.01$) และระดับคอรัลไธล์ที่ 4 ($P = 0.03$) ที่มีพลังกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่พบว่า กลุ่มที่มีระดับคอรัลไธล์ที่ 1 ($P = 0.03$) และระดับคอรัลไธล์ที่ 3 ($P = 0.03$) มีน้ำหนักกล้ามเนื้อดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเปลี่ยนแปลงของมวลไขมันเพิ่มขึ้นชัดเจนในกลุ่มที่มีระดับดัชนีมวลกายในคอรัลไธล์ที่ 3 ($P = 0.03$) การศึกษาครั้งนี้จึงสามารถสรุปได้ว่า การฝึกไทชิเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบของร่างกายที่ดีขึ้น โดยเฉพาะการกระโดดไกล น้ำหนักของกล้ามเนื้อ และมวลไขมันร่างกาย โดยมีความแตกต่างกันระหว่างระดับคอรัลไธล์ของค่าดัชนีมวลกาย ดังนั้นการกำหนดแนวทางการออกกำลังกายควรนำปัจจัยในระดับคอรัลไธล์มาร่วมในการพิจารณาวางแผนการฝึกและส่งเสริมสุขภาพด้วย

คำสำคัญ: สมรรถนะ; มวลไขมัน; กลุ่มคอรัลไธล์ดัชนีมวลกาย; การระบาดของไวรัสโคโรนา 2019



EFFECTS OF TAI CHI TRAINING ON PHYSICAL FITNESS AND BODY COMPOSITION AMONG COLLEGE STUDENTS WITH DIFFERENT QUARTILES OF BODY MASS INDEX: A CASE STUDY IN CHINA DURING PANDEMIC OF CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID - 19)

Min Wang^{1,2}, Kurusart Konharn^{3,4}, and Paramaporn Sangpara⁵

¹Postgraduate Program in Exercise and Sport Sciences, Graduate school, Khon Kaen University

²School of Physical Education, Huzhou University, Zhe Jiang, China,

³School of Physical Therapy, Faculty of Associated Medical Sciences, Khon Kaen University

⁴Research Center in Back, Neck, Other Joint Pain and Human Performance (BNOJPH),
Khon Kaen University

⁵Program in Applied Statistics, Faculty of Science and Technology, Rajabhat Mahasarakham
University

Abstract

This study aimed to examine and compare the effects of 12 - week TC training on physical fitness and body composition in different body mass index (BMI) quartile groups among Chinese college students during the Pandemic of COVID - 19. Participants were 22 college students, aged 19 - 21 years, from Huzhou University, China. They completed the 12 - week training intervention and included in the analysis. They were categorized into four groups by using quartile percentages. The differences in physical fitness performances and body composition among these four groups were compared using Mixed model (4×2) ANOVA. The results showed that there was a significant effect time effect in the long jump ($F = 19.897$, $P < 0.01$), skeletal muscle mass ($F = 12.751$, $P = 0.01$), and body fat ($F = 5.395$, $P = 0.032$) in BMI quartile groups. For the long jump, there was a significant improvement in the BMI Q1 group ($P < .01$), BMI Q2 group ($P < 0.01$), and BMI Q4 group ($P = 0.04$). For skeletal muscle mass, there was also a significant increase in BMI Q1 group ($P = 0.03$) and BMI Q3 group ($P = 0.03$), and a decrease significantly in body fat in the BMI Q3 group ($P = 0.03$). In conclusion, 12 weeks of TC exercise improves the long jump performance, skeletal muscle mass, and body fat in the BMI quartile groups. The different BMI levels have significant impacts in various subcategories, supporting focuses on BMI quartile groups, with on - need health promotion for each sub - group.

Keywords: Performance, body fat, body mass index quartile, Covid - 19 pandemic

บทนำ

ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนมีอัตราการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะหากเกิดขึ้นในกลุ่มวัยรุ่นจะส่งผลให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพในกลุ่มวัยรุ่นใหญ่มาก (Sanyaolu, Okorie, Qi, Locke, & Rehman, 2019) ผลกระทบดังกล่าวมีความเกี่ยวข้องกับการลดลงของสมรรถภาพทางร่างกาย เช่น ความแข็งแรง ความทนทาน และพลังของกล้ามเนื้อ การทรงตัว ความยืดหยุ่นของร่างกาย เป็นต้น (Pazzianotto - Forti, Moreno, Plater, Buruki, Raser, & Ried, 2020) ขณะที่ดัชนีมวลกาย (Body mass index) เป็นตัวกำหนดการแบ่งระดับภาวะน้ำหนักตัวที่ได้รับการยอมรับและใช้อย่างแพร่หลายทั่วโลก (Zhang, Schumann, Huang, Törmäkangas, & Cheng, 2018; and Javed et al., 2015) เนื่องจากการมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ (Overweight) หรืออ้วน (Obesity) ส่งผลอย่างมากต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตในทุกกลุ่มอายุ โดยตัวชี้วัดระดับน้ำหนักตัวได้มาจากการวัดสัดส่วน ร่างกาย เช่น มวลไขมัน เปอร์เซนต์ไขมัน น้ำหนักหรือมวลกล้ามเนื้อ เป็นต้น (Graziano et al., 2022) การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย (Physical activity) เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญที่ช่วยในการลดการเกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายที่ดี (Erickson et al., 2019) ขณะที่รูปแบบของการมีกิจกรรมทางกายดังกล่าวมีหลากหลาย โดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) เป็นรูปแบบที่ได้รับการยอมรับมากที่สุด

ไทชิ (Tai Chi) เป็นรูปแบบการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแรงกระแทกต่ำ (Low impact) ที่มีความหนักอยู่ที่ระดับเบาถึงปานกลาง (Light - to - moderate aerobic exercise) มีลักษณะการเคลื่อนไหวของแขน ไหล่ เอว และสะโพก ร่วมกับการเคลื่อนย้ายส่วนขาและข้อเท้าอย่างมีลำดับขั้นร่วมกับการฝึกการควบคุมการหายใจ จึงช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างค่อยเป็นค่อยไป ทำให้การทรงตัวดีขึ้น (Larkey, James, Belyea, Jeong, & Smith, 2018) ขณะที่การศึกษาที่ผ่านมาส่วนใหญ่ได้ทำในกลุ่มผู้สูงอายุและพบว่าไทชิช่วยลดน้ำหนักตัวและยังเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยให้เกิดสมาธิ การรู้ตระหนักรู้ตนเอง และลดความวิตกกังวล (Zou, Wang, Tian, Wang, & Shu, 2017; and Cai, Jiang, Yin, Chen, Wang & Wang, 2020) ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญในช่วงที่มีการเกิดสถานการณ์ทางสังคมที่ไม่ปกติ เช่น การเกิดการแพร่ระบาดของโรคซึ่งทำให้มีข้อจำกัดในการออกกำลังกายซึ่งจะนำไปสู่การลดลงของสมรรถภาพทางกายและสุขภาพต่าง ๆ นอกจากนี้ไทชิยังช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายด้านอื่น ๆ ได้อีกด้วย (Yang et al., 2022) อย่างไรก็ตาม การศึกษาผลของไทชิในกลุ่มวัยรุ่นใหญ่นั้น ยังมีข้อจำกัด (Zheng et al., 2015) แต่เป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบอย่างมากจากปัญหาดังกล่าว (Gómez - García Ramos - Navas - Parejo, De La Cruz - Campos, & Rodríguez - Jiménez, 2022) และผลกระทบต่อการเล่นกีฬาอาจมีความแตกต่างกัน (Riskowski, & Almeheyawi, 2019) ขณะที่การศึกษาที่ผ่านมาส่วนใหญ่ได้ทำการเปรียบเทียบผลของไทชิต่อสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มดัชนีมวลกายที่แตกต่างกัน ได้แก่ กลุ่มอ้วน กลุ่มน้ำหนักเกิน และกลุ่มน้ำหนักตัวปกติ (Siu et al., 2021; and Li et al., 2022) ตามเกณฑ์ปกติเท่านั้น เช่น หลี่ และคณะ (Li et al., 2022) พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกไทชิเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ส่งผลในการลดลงของค่าดัชนีมวลกายในอาสาสมัครเพศหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

อย่างไรก็ตามงานวิจัยเหล่านี้ยังไม่ได้ทำการเปรียบเทียบผลของไทชิในระดับควอร์ไทล์ (Quartile) ที่อาจส่งผลได้แตกต่างกัน ซึ่งจะสัมพันธ์กับการพิจารณาปรับวิธีการในการส่งเสริมการมีระดับกิจกรรมทางกายที่แตกต่างกันในระดับกลุ่มย่อย (Subgroup) รวมถึงผลต่อสมรรถภาพทางกายอีกด้วย โดยการศึกษาที่ผ่านมา ที่มีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่กว่า 4,000 ราย ชี้ให้เห็นว่าระดับควอร์ไทล์ของสัดส่วนร่างกาย (Body shape index) มีผลต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรและการเกิดโรคติดต่อไม่เรื้อรังต่าง ๆ (Grant, Chittleborough, Shi, & Taylor, 2017) ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกไทชิระยะเวลา 12 สัปดาห์ ต่อสมรรถภาพทางกายในนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีระดับควอร์ไทล์ของค่าดัชนีมวลกายที่แตกต่างกัน เพื่อนำไปสู่การวางแผนทางในการมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายให้เหมาะสมต่อกลุ่มย่อยให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อไป



วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกไท้ชื้อต่อสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบของร่างกายในกลุ่มอาสาสมัครที่มีระดับคอรัไธลของค่าดัชนีมวลกายที่แตกต่างกันในกลุ่มนักศึกษาวิตาลัยชาวฉินในช่วงของการแพร่ระบาดของโรคไควิด 2019

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research)

จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

โครงการวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจากศูนย์จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (เลขที่อ้างอิง HE652012) โดยอาสาสมัครทุกคนจะได้รับการชี้แจงและลงนามในใบยินยอมการเข้าร่วมวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างมาจากการชักชวนนักศึกษาจากวิทยาลัยโวจวในประเทศฉิน ผ่านการประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ จำนวน 98 คน อายุ 19 - 22 ปี ในช่วงระหว่าง เดือนพฤศจิกายน 2021 ถึง เดือนมกราคม 2022 ในจำนวนนี้มีอาสาสมัครจำนวน 30 คน ที่ผ่านการคัดกรองโดยใช้แบบสอบถามและเข้าสู่กระบวนการทดลอง แต่มีอาสาสมัครจำนวน 22 คนที่ผ่านการฝึกครบ 12 สัปดาห์

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

- 1) มีอายุระหว่าง 18 - 22 ปี
- 2) มีความพร้อมในการเข้าร่วมการออกกำลังกายในระดับต่ำถึงปานกลาง (low - to - moderate intensity) ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์
- 3) ไม่มีประวัติในการสูบบุหรี่หรือดื่มสุราเป็นประจำ
- 4) ไม่อยู่ระหว่างการรับประทานยาเสริมหรือยาใด ๆ
- 5) ไม่มีประวัติการบาดเจ็บของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อที่เป็นข้อจำกัดของการออกกำลังกาย

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออกจากกรวิจัย

- 1) เป็นผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในระดับปานกลางเป็นประจำ
- 2) มีประวัติโรคหัวใจและ/หรือโรคทางเดินหายใจและ/หรือโรคทางระบบประสาท
- 3) อยู่ระหว่างการตั้งครรภ์หรือสงสัยว่าอาจตั้งครรภ์

การแบ่งกลุ่มอาสาสมัคร

ในกระบวนการเก็บข้อมูลได้ดำเนินการเก็บข้อมูลตัวแปรต่าง ๆ ก่อนการทดลอง (baseline assessment) และหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ น้ำหนักและส่วนสูงของอาสาสมัครได้ถูกวัดคนละ 2 ครั้งและนำมาหาค่าเฉลี่ย จากนั้นคำนวณเป็นค่าดัชนีมวลกาย (Body mass index) โดยใช้สูตรน้ำหนัก (kg.) / ส่วนสูง (m.)² จากนั้นแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กันตามระดับคอรัไธลของค่าดัชนีมวลกาย โดยกลุ่มที่มีระดับคอรัไธลที่ 1 (Q1) มีค่าดัชนีมวลกายในระดับ 25% แรก ซึ่งอยู่ในช่วง 18.00 - 19.60 kg/m² กลุ่มที่มีระดับคอรัไธลที่ 2 (Q2) มีค่าดัชนีมวลกายในระดับ 26 - 50% ซึ่งอยู่ในช่วง 19.80 - 22.00 kg/m² กลุ่มที่มีระดับคอรัไธลที่ 3 (Q3) มีค่าดัชนีมวลกายในระดับ 51 - 75% ซึ่งอยู่ในช่วง 22.30 - 22.70 kg/m² และกลุ่มที่มีระดับคอรัไธลที่ 4 (Q4) จะมีค่าดัชนีมวลกายในระดับตั้งแต่ 76% ขึ้นไปซึ่งอยู่ในช่วง 24.90 - 30.80 kg/m²

วิธีการทดลอง

อาสาสมัครทุกคนจะได้รับคำแนะนำในการงดการออกกำลังกายอย่างหนัก ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีนก่อนการเข้าร่วมการทดลองไม่น้อยกว่า 24 ชั่วโมง จากนั้นได้รับการฝึกพร้อมกับผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกไท้ชื้อที่มีประสบการณ์กว่า 10 ปี จนสามารถทำได้ถูกต้องตามหลักการ วิธีการ และเป็นลำดับขั้น โดยในแต่ละสัปดาห์อาสาสมัครจะทำการฝึกพร้อมกับผู้เชี่ยวชาญจำนวน 2 ครั้ง และฝึกเองที่บ้าน 1 ครั้ง รวมเป็น 3 ครั้งต่อสัปดาห์



ขณะที่ผู้วิจัยได้ทำการติดตามและให้ข้อเสนอแนะแก่อาสาสมัครตลอดระยะเวลา 12 สัปดาห์ของการฝึกไทชิ โดยการฝึกแต่ละวันใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกาย 5 นาที โดยการยืดกล้ามเนื้อและวิ่งจ็อกกิ้ง ฝึกไทชิ 35 นาที และอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย 5 นาที รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 45 นาทีที่ระดับความหนัก 55% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (Maximum heart rate) โดยมีการเปลี่ยนแปลงท่าทางของการฝึกในแต่ละสัปดาห์ เพื่อให้เป็นไปตามหลักการของการฝึกไทชิ (Redwine, Pung, Wilson, Bangen, Delano – Wood, & Hurwitz, 2020)

การวัดและประเมินตัวแปร

การวัดสัดส่วนร่างกาย

การวัดค่าสัดส่วนร่างกายต่าง ๆ กระทำโดยผู้ที่มีประสบการณ์ และอาสาสมัครสวมเสื้อผ้านิรภัยที่ใส่สบาย ถอดรองเท้า และวัดตัวแปรต่าง ๆ ดังนี้ ใช้เครื่องตรวจวัดค่าประจุไฟฟ้าของร่างกาย (Bioelectrical impedance analyzer: Huawei Smart Scale 3 Pro, Huawei, ประเทศจีน) ในการวัดค่าปริมาณไขมันในร่างกาย (Body fat) ผ่านตัวเซ็นเซอร์ 8 จุดของร่างกาย วัดความสูง (Body height) และน้ำหนักตัว (Body weight) โดยใช้เครื่องวัดมาตรฐาน (Stadiometer height scale, Jiangsu Suhong Medical Equipment Co., Ltd., ประเทศจีน) ซึ่งมีค่าความละเอียดของการวัดที่ 1 เซนติเมตร และ 0.1 กิโลกรัม ตามลำดับ วิธีการวัดความสูง ใช้แถบวัดมาตรฐานหน่วยเป็นเซนติเมตร อาสาสมัครสวมเสื้อผ้านิรภัย ถอดรองเท้า ยืนในท่าตรงเท้าทั้งสองข้างชิดกัน ขนานกับสันเท้า แขนสองข้างแนบลำตัว ก้น ไหล่และศีรษะชิดผนังแถบวัด ตามองตรง และชั่งน้ำหนักโดยยืนตัวตรงบนเครื่องชั่งอัตโนมัติ ทำจำนวน 2 ครั้ง แล้วหาค่าเฉลี่ย

การวัดสมรรถภาพทางกาย

พลังกล้ามเนื้อโดยการวัดการยืนกระโดดไกล (Standing long jump) วัดโดยให้ผู้รับการทดสอบเหยียบผงแป้งด้วยสันเท้า แล้วยืนปลายเท้าทั้งสองชิดด้านหลังของเส้นเริ่มบนแผ่นยางที่เรียบไม่ลื่น เหยียดแขนไปข้างหน้าอย่างแรงและรวดเร็วพร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างไปข้างหน้าให้ไกลที่สุดด้วยกำลังของขา โดยห้ามล้ม จากนั้นใช้ไม้วัดหาที่ตั้งฉากกับเส้นเริ่มและขนานกับขีดบอกระยะ วัดจนถึงรอบสันเท้าที่ใกล้เส้นเริ่มต้นมากที่สุด อ่านระยะจากขีดบอกระยะเป็นหน่วยเซนติเมตร ทำจำนวน 2 ครั้ง เลือกครั้งที่ดีที่สุด

ความสามารถในการทรงตัว (Balance) ผู้วิจัยให้อาสาสมัครยืนเท้าเปล่า มือทั้ง 2 ข้างวางที่ตำแหน่งบริเวณเอว เมื่อเริ่มการทดสอบให้ยืนลงน้ำหนักขาเดียวของขาข้างที่ถนัดและหันหลัง ผู้วิจัยจับเวลาของระยะเวลาที่อาสาสมัครสามารถรักษาระดับความสามารถในการทรงตัว ทดสอบ 2 รอบ เลือกครั้งที่ดีที่สุด

ความยืดหยุ่นของร่างกาย (Sit and reach flexibility) วัดโดยใช้กล่องวัดความยืดหยุ่นแบบ sit and reach (JH - 1441 Mechanical flexion, Jiangsu Suhong Medical Equipment Co., Ltd. ประเทศจีน) เริ่มจากวางกล่องวัดความอ่อนตัว ไว้บนพื้นราบ จากนั้นอาสาสมัครทำการถอดรองเท้าและถุงเท้า นั่งเหยียดเท้าตรงและเข้าตั้งโดยฝ่าเท้าทั้งสองข้างวางชิดผนังกล่อง แยกห่างกันเล็กน้อย จากนั้นอาสาสมัครเหยียดแขนตรงไปข้างหน้าให้ได้ระยะทางมากที่สุด จนถึงจุดที่รู้สึกตึงที่สุดแต่ไม่เจ็บหลัง ค้างไว้ได้ 2 - 3 วินาที ทำการบันทึกวัดระยะที่ทำได้จากปลายนิ้ว หน่วยเป็นเซนติเมตร โดยทำซ้ำ 2 ครั้ง เลือกครั้งที่ดีที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของตัวแปรต่าง ๆ ได้แก่ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง สมรรถภาพทางกาย องค์ประกอบของร่างกาย
2. ทดสอบการแจกแจงแบบปกติของข้อมูล โดยใช้ Shapiro - Wilk test
3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของข้อมูลพื้นฐานของอาสาสมัครระหว่างระดับคอวีไธลด้วยสถิติ one - way ANOVA ใช้ Mixed model 4x2 ANOVA
4. ทดสอบหาระดับสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างค่าดัชนีมวลกายและค่าสมรรถภาพทางกาย และองค์ประกอบของร่างกายด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient)
5. กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติน้อยกว่า 0.05 ($P < 0.05$)



6. การทดสอบทางสถิติทั้งหมดใช้การวิเคราะห์ผลผ่านโปรแกรมคอมพิวเตอร์ IBM SPSS Statistics เวอร์ชัน 26.0 (IBM Corp., Armonk, NY ประเทศสหรัฐอเมริกา)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของอาสาสมัคร (Demographic characteristics of participants; n = 22) แบ่งตามกลุ่มควอร์ไทล์ของค่าดัชนีมวลกาย (Q1 - Q4)

ตัวแปร	BMI Q1 (n = 6) M (± S.D.)	BMI Q2 (n = 6) M (± S.D.)	BMI Q3 (n = 5) M (± S.D.)	BMI Q4 (n = 5) M (± S.D.)	P-value
อายุ (ปี)	20.17 (.41)	20.2 (.45)	20.0 (.25)	20.0 (.30)	.57
จำนวนเพศ (ชาย, หญิง)	6 (2, 4)	5 (3, 2)	6 (1, 5)	5 (1, 4)	.57
ยืนกระโดดไกล (cm)	177.83 (31.00)	181.60 (44.26)	161.83 (36.56)	156.20 (50.01)	.69
การทรงตัว (วินาที)	18.53 (13.72)	96.63 (92.08)	44.29 (31.18)	36.19 (39.70)	.11
ความยืดหยุ่น (cm)	12.55 (12.16)	12.92 (4.81)	17.90 (10.61)	18.54 (3.06)	.56
ดัชนีมวลกาย (kg/m ²)	18.92 (.69)	20.78 (.91)	22.93 (.59)	27.26 (2.17)	.000
น้ำหนักกล้ามเนื้อ (kg)	22.58 (3.38)	25.5 (5.52)	21.23 (3.16)	25.18 (7.94)	.47
มวลไขมัน (kg)	11.28 (4.88)	10.82 (3.82)	17.53 (3.28)	23.74 (2.32)	.000

หมายเหตุ Q1: กลุ่มควอร์ไทล์ของค่าดัชนีมวลกายที่ 1; Q2: กลุ่มควอร์ไทล์ของค่าดัชนีมวลกายที่ 2; Q3: กลุ่มควอร์ไทล์ของค่าดัชนีมวลกายที่ 3; Q4: กลุ่มควอร์ไทล์ของค่าดัชนีมวลกายที่ 4

จากตารางที่ 1 แสดงว่า อาสาสมัครที่ใช้ในการวิเคราะห์ผลครั้งนี้จำนวน 22 คนซึ่งเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกไทชิครบระยะเวลา 12 สัปดาห์ โดยในระหว่างการทดลองไม่มีการรายงานผลข้างเคียงหรืออันตรายใด ๆ ที่เกิดจากการฝึก โดยอาสาสมัครมีอายุ พลังกล้ามเนื้อโดยการวัดการยืนกระโดดไกล ความสามารถในการทรงตัว ความยืดหยุ่นของร่างกาย และปริมาณน้ำหนักกล้ามเนื้อโครงร่าง (Skeletal Muscle Mass) ระหว่างแต่ละควอร์ไทล์ไม่แตกต่างกัน ($P > 0.05$) โดยมีดัชนีมวลกายและปริมาณมวลไขมันร่างกาย (Body fat) แตกต่างกัน



ตารางที่ 2 แสดงผลของกลุ่มควอร์ไทล์ของค่าดัชนีมวลกายต่อผลการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบของร่างกาย

ตัวแปร	กลุ่มควอร์ไทล์	ก่อน	หลัง	ผลหลักต่อเวลา (Time effect)			ผลหลักต่อกลุ่ม (Group effect)			ผลปฏิสัมพันธ์ร่วม ของเวลาและกลุ่ม (Time*Group effect)		
		M ($\pm$ SD)	M ($\pm$ SD)	F	P	η_p^2	F	P	η_p^2	F	P	η_p^2
ยืนกระโดดไกล (cm)	BMI Q1	177.83 (31.00)	195.5 (32.62)	19.897	.000	.525	1.545	.22	.162	1.786	.18	.229
	BMI Q2	181.6 (44.26)	203.8 (40.75)									
	BMI Q3	161.83 (36.56)	164.67 (37.87)									
	BMI Q4	156.2 (50.01)	169.8 (39.37)									
การทรงตัว (วินาที)	BMI Q1	18.53 (13.72)	42.75 (62.85)	.010	.92	.001	1.987	.14	.199	1.549	.23	.205
	BMI Q2	96.63 (92.08)	68.07 (61.52)									
	BMI Q3	44.29 (31.18)	51.73 (57.74)									
	BMI Q4	36.19 (39.7)	29.52 (15.96)									
ความยืดหยุ่น (cm)	BMI Q1	12.55 (12.16)	14.1 (7.16)	.346	.56	.019	1.829	.16	.186	.357	.78	.056
	BMI Q2	12.92 (4.81)	12.08 (4.64)									
	BMI Q3	17.9 (10.61)	19.68 (11.01)									
	BMI Q4	18.54 (3.06)	18.52 (2.84)									
ดัชนีมวลกาย (kg/m ²)	BMI Q1	18.92 (.69)	19.27 (1.31)	1.104	.30	.058	162.622	.000	.953	.164	.91	.027
	BMI Q2	20.78 (.91)	21 (1.42)									
	BMI Q3	22.93 (.59)	22.93 (1.1)									
	BMI Q4	27.26 (2.17)	27.48 (2.54)									
น้ำหนักกล้ามเนื้อ (kg)	BMI Q1	22.58 (3.38)	23.83 (4.45)	12.751	.00	.415	.937	.43	.105	.235	.87	.038
	BMI Q2	25.5 (5.52)	26.22 (6.1)									
	BMI Q3	21.23 (3.16)	22.48 (4.5)									
	BMI Q4	25.18 (7.94)	26.02 (7.32)									
มวลไขมัน (kg)	BMI Q1	11.28 (4.88)	10.13 (5.21)	5.395	.03	.231	21.129	.000	.725	.519	.67	.080
	BMI Q2	10.82 (3.82)	10.26 (4.76)									
	BMI Q3	17.53 (3.28)	15.31 (4.05)									
	BMI Q4	23.74 (2.32)	22.89 (1.73)									

หมายเหตุ: η_p^2 : means partial eta squared; BMI: Body mass index (ดัชนีมวลกาย)

จากตารางที่ 2 พบว่า การฝึกไทชิเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ทำให้ความสามารถในการยืนกระโดดไกล ($F = 19.897$, $P < 0.001$) น้ำหนักกล้ามเนื้อ ($F = 12.751$, $P < 0.01$) และมวลไขมันดีขึ้น ($F = 5.395$, $P < 0.05$) โดยมีค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) ตั้งแต่ 0.231 - 0.525 แต่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงในส่วนอื่น ๆ ขณะที่ระดับควอร์ไทล์ของดัชนีมวลกายที่แตกต่างกันไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกาย และกลุ่มระดับควอร์ไทล์ของดัชนีมวลกายไม่มีปฏิสัมพันธ์กับก่อนและหลังทดลองต่อสมรรถภาพทางกาย ขณะที่ในส่วนของการน้ำหนักกล้ามเนื้อมีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกลุ่มที่มีระดับควอร์ไทล์ที่ 1 ($P < 0.05$) และระดับควอร์ไทล์ที่ 3 ($P < 0.01$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ 5.54% - 5.89% และยังพบว่ามวลไขมันมีการลดลง 12.68% ในระดับควอร์ไทล์ที่ 3 ($P = 0.03$) โดยการเปลี่ยนแปลงนี้พบความแตกต่างรายคู่ระหว่างระดับควอร์ไทล์ โดยระดับควอร์ไทล์ที่ 1 มีเปอร์เซ็นต์การลดลงของมวลไขมันมากกว่า



ระดับคอรัไท์ที่ 4 (10.24% vs. 3.56%, $P < 0.05$) และพบว่า ระดับคอรัไท์ที่ 4 มีเปอร์เซ็นต์การลดลงของมวลไขมันต่ำที่สุดเมื่อเทียบกับระดับคอรัไท์อื่น ๆ

ตารางที่ 3 แสดงความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean difference) และเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบของร่างกาย ก่อนและหลังการทดลอง (Percentage of changes) และความแตกต่างรายคู่ระหว่างแต่ละกลุ่มคอรัไท์ของค่าดัชนีมวลกาย

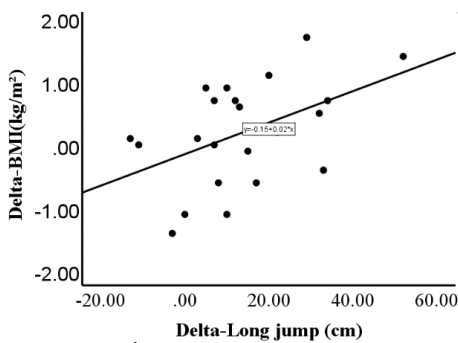
ตัวแปร	กลุ่มคอรัไท์	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean difference)	เปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลง (%)	Std. Error	P-value	95% Confidence Interval for Difference	
						Lower Bound	Upper Bound
ยีนกระโดดไกล (cm)	BMI Q1	17.66	9.93	6.017	.00	-30.308	-5.025
	BMI Q2	22.20	12.22	6.591	.00	-36.048	-8.352
	BMI Q3	2.83	1.75	6.017	.64	-15.475	9.808
	BMI Q4	13.60	8.71	6.591	.04	-27.448	.248
การทรงตัว (วินาที)	BMI Q1	-24.22	-25.07	17.09	.17	-60.136	11.686
	BMI Q2	28.56	64.48	18.72	.14	-10.779	67.899
	BMI Q3	-7.44	-20.56	17.09	.66	-43.353	28.47
	BMI Q4	6.67	53.15	18.72	.72	-32.669	46.009
ความยืดหยุ่น (cm)	BMI Q1	-1.55	-11.99	2.005	.45	-5.763	2.663
	BMI Q2	0.84	4.69	2.197	.70	-3.775	5.455
	BMI Q3	-1.783	-9.62	2.005	.38	-5.996	2.43
	BMI Q4	0.02	0.001	2.197	.99	-4.595	4.635
ดัชนีมวลกาย (kg/m^2)	BMI Q1	-0.35 ^{a,d}	-1.85	0.358	0.34	-1.103	0.403
	BMI Q2	-0.22 ^b	-1.06	0.393	0.58	-1.045	0.605
	BMI Q3	7.11 ^c	3.10	0.358	0.10	-0.753	0.753
	BMI Q4	-0.22	-0.81	0.393	0.58	-1.045	0.605
น้ำหนักกล้ามเนื้อ (kg)	BMI Q1	1.25	5.54	.542	.03	-2.389	-.111
	BMI Q2	0.72	2.82	.594	.24	-1.967	.527
	BMI Q3	1.25	5.89	.542	.03	-2.389	-.111
	BMI Q4	0.84	3.34	.594	.17	-2.087	.407
มวลไขมัน (kg)	BMI Q1	-1.15 ^a	-10.24	.98	.25	-.904	3.214
	BMI Q2	-.552 ^b	-5.10	1.073	.61	-1.703	2.807
	BMI Q3	-2.22 ^c	-12.68	.98	.03	.163	4.28
	BMI Q4	-0.84	-3.56	1.073	.44	-1.409	3.101

หมายเหตุ η^2 : means partial eta squared; BMI: Body mass index (ดัชนีมวลกาย); ^a พบความแตกต่างรายคู่ระหว่าง BMI Q1 และ BMI Q4 ($P < 0.05$); ^b พบความแตกต่างรายคู่ระหว่าง BMI Q2 และ BMI Q4 ($P < 0.05$); ^c พบความแตกต่างรายคู่ระหว่าง BMI Q3 และ BMI Q4 ($P < 0.05$); ^d พบความแตกต่างรายคู่ระหว่าง BMI Q1 และ BMI Q3 ($P < 0.05$) โดยวิธีการเปรียบเทียบพหุคูณแบบ Bonferroni

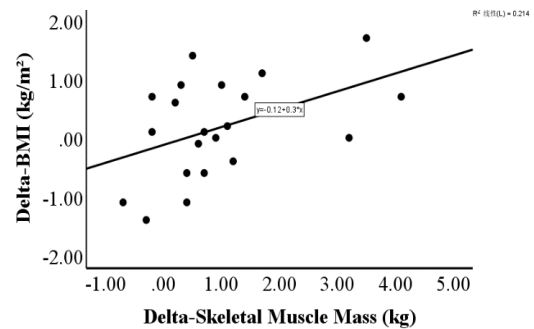
จากตารางที่ 3 พบว่า ความสามารถในการยืนกระโดดไกลหลังได้รับการฝึกไทชิ 12 สัปดาห์ของกลุ่มที่มีระดับคอรัไท์ที่ 1 ($P < 0.01$) ระดับคอรัไท์ที่ 2 ($P < 0.01$) และระดับคอรัไท์ที่ 4 ($P < 0.05$) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ 8.71% - 12.22%

ตารางที่ 4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างค่าดัชนีมวลกายและค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบของร่างกาย

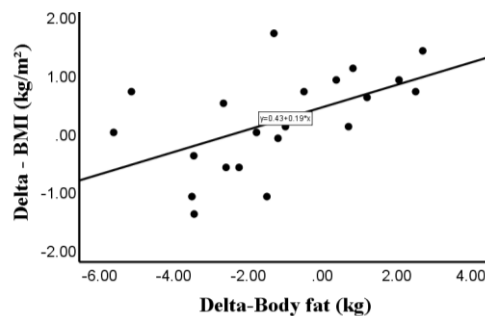
ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน	P-value
ดัชนีมวลกาย (kg/m^2)	1.00	NA
ยืนกระโดดไกล (cm)	.47	.03
ความยืดหยุ่น (cm)	-.16	.48
การทรงตัว (วินาที)	.25	.26
น้ำหนักกล้ามเนื้อ (kg)	.46	.03
มวลไขมัน (kg)	.54	.01



ภาพที่ 2(a) กราฟแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงของค่าดัชนีมวลกายและการเปลี่ยนแปลงของการยืนกระโดดไกล ($r = .470$, $P = 0.02$)



ภาพที่ 2(b) กราฟแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงของค่าดัชนีมวลกายและการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักกล้ามเนื้อ ($r = .463$, $P = 0.03$)



ภาพที่ 2(c) กราฟแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงของค่าดัชนีมวลกายและการเปลี่ยนแปลงของมวลไขมัน ($r = .539$, $P = 0.01$)

จากตารางที่ 4 ภาพที่ 2(a) และภาพที่ 2(b) พบว่า ดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับการยืนกระโดดไกลและน้ำหนักกล้ามเนื้อ โดยมีระดับความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง ($r = .46 - .47$, $P = 0.03$) ขณะที่ภาพที่ 2(c) พบว่า ดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับมวลไขมันในระดับสูง ($r = .54$, $P = 0.01$)

การอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบผลของการฝึกไทชิเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ต่อการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบของร่างกายในนักศึกษาวิทยาลัยที่มีระดับคอรัลโธลของดัชนีมวลกายที่แตกต่างกัน ขณะที่จากการศึกษาแบบการทบทวนอย่างเป็นระบบ (Systematic reviews) ระบุว่า โดยทั่วไปใช้เวลาฝึกไทชิในในเด็กและวัยรุ่นประมาณ 6 สัปดาห์ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการฝึกนาน 12 สัปดาห์ ซึ่งช่วยในการยืนยันผลของการฝึกไทชิในระยะเวลานานกว่าได้ชัดเจนขึ้น อย่างไรก็ตามการฝึกไทชิในกลุ่มวัยรุ่นใหญ่อาจส่งผลต่อความสนใจ ความต่อเนื่อง และประโยชน์ต่อภาวะสุขภาพได้มากกว่าในเด็กและวัยรุ่น

(Riskowski, & Almeheyawi, 2019) การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ถือเป็นครั้งแรกที่ทำการทดสอบผลของระดับกลุ่มคอรัลโธลของค่าดัชนีมวลกายของอาสาสมัครต่อผลลัพธ์ทางสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบของร่างกายซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญต่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังเป็นกรณีศึกษาในประเทศจีนในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 และมีการประยุกต์รูปแบบการออกกำลังกายที่ร่วมกับผู้ฝึกที่เชี่ยวชาญและอาสาสมัครฝึกเองที่บ้านเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของนโยบายการควบคุมสถานการณ์ของรัฐบาลจีน

แม้ว่าผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าระดับคอรัลโธลของดัชนีมวลกายที่แตกต่างกันไม่ได้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกาย แต่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของมวลไขมัน และในแต่ละระดับคอรัลโธลของดัชนีมวลกายยังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของการกระโดดไกลหรือพลังของกล้ามเนื้อ (Muscle power) ที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเมื่อไม่นานมานี้ซึ่งพบว่า การฝึกไทชิส่งผลให้การกระโดดไกลในหญิงวัยกลางคนเพิ่มขึ้น 11.71% แต่ระยะเวลาของการฝึกต่อวันนานกว่าการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ 5 นาที และยังมีจำนวนครั้งของการฝึกต่อสัปดาห์น้อยกว่า 1 วัน แต่ไม่ได้ระบุความหนักของการออกกำลังกายที่ชัดเจน (Zhang et al., 2022) อย่างไรก็ตามการศึกษาค้นคว้านี้ให้อาสาสมัครฝึกจำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์นั้น และยังเป็นการศึกษาที่บ้าน 1 ครั้ง และมีการเปรียบเทียบผลในแต่ละระดับคอรัลโธลของดัชนีมวลกายของอาสาสมัคร โดยพบว่า เฉพาะในกลุ่มที่มีระดับคอรัลโธลที่ 1 ระดับคอรัลโธลที่ 2 และระดับคอรัลโธลที่ 4 มีพลังของกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นชัดเจน โดยมีเปอร์เซ็นต์การเพิ่มขึ้นนี้ถึง 8.71 - 12.22% ขณะที่ระดับคอรัลโธลที่ 3 ซึ่งมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 22.30 - 22.70 kg/m² มีการเพิ่มขึ้นของพลังกล้ามเนื้อเพียงร้อยละ 1.75 ขณะที่กลุ่มอยู่ในระดับคอรัลโธลที่ 2 ซึ่งมีค่าดัชนีมวลกายในระดับ 19.80-22.00 kg/m² มีการเพิ่มขึ้นมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มระดับคอรัลโธลอื่น ๆ โดยมีระยะเวลาของการกระโดดไกลเพิ่มขึ้น 22.20 เซนติเมตร รองลงมา คือ กลุ่มที่มีระดับคอรัลโธลที่ 1 ซึ่งมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในช่วง 18.00 - 19.60 kg/m² มีพลังกล้ามเนื้อที่ดีขึ้นประมาณร้อยละ 10 ผลการทดลองในครั้งนี้จึงแสดงให้เห็นแนวโน้มว่า การฝึกออกกำลังกายแบบไทชิช่วยเพิ่มความสามารถของการกระโดดไกลได้ดีในกลุ่มที่มีน้ำหนักตัวในเกณฑ์ปกติ (Normal weight: 18.50 - 22.90 kg/m²) ตามอ้างอิงของคณะผู้เชี่ยวชาญ (WHO Expert Consultation, 2004) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกไทชิส่งผลต่อการเพิ่มพลังกล้ามเนื้อที่ชัดเจนในกลุ่มผู้ที่มีน้ำหนักตัวในเกณฑ์ปกติมากกว่าผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ ซึ่งมีการเพิ่มขึ้นของพลังกล้ามเนื้อที่น้อยกว่าอย่างชัดเจนในกลุ่มที่มีภาวะอ้วน (Obesity) ซึ่งอาสาสมัครในงานวิจัยครั้งนี้ที่อยู่ในกลุ่มระดับคอรัลโธลที่ 4 มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในช่วง 24.90 - 30.80 kg/m² ขณะที่หลังจากอาสาสมัครได้รับการฝึกไทชิมีน้ำหนักกล้ามเนื้อหรือมวลกล้ามเนื้อมีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกลุ่มที่มีระดับคอรัลโธลที่ 1 และระดับคอรัลโธลที่ 3 โดยมีเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงประมาณ 6%

ที่น่าสนใจ คือ แม้ว่าดัชนีมวลกายจะเป็นทำนายปริมาณมวลไขมันในร่างกายได้ แต่ก็ไม่ใช่ว่าการประเมินปริมาณมวลไขมันโดยตรง ขณะที่ดัชนีมวลกายและมวลไขมันในร่างกายมีความแตกต่างในแต่ละกลุ่มอายุ เพศ และเชื้อชาติ (Han, Al - Gindan, Govan, Hankey, & Lean, 2019) ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า การเปลี่ยนแปลงของมวลไขมันมีความเกี่ยวข้องกับระดับคอรัลโธลของดัชนีมวลกายที่แตกต่างกันในนักศึกษามหาวิทยาลัยกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ระดับคอรัลโธลมีผลต่อการลดลงของมวลไขมันของอาสาสมัครจากการฝึกไทชิอย่างชัดเจนในภาพรวมพบว่า ในทุกกลุ่มคอรัลโธลมีการลดลงของมวลไขมันเฉลี่ยร้อยละ 7.90 (3.56-12.68%) ซึ่งมีเปอร์เซ็นต์สูงกว่าผลจากการศึกษาก่อนหน้าในวัยกลางคนชาวฮ่องกงสุขภาพดีที่ได้รับการฝึกไทชิวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ที่พบมวลไขมันลดลงร้อยละ 2.76 (Hui, Xie, Woo, & Kwok, 2015) ซึ่งเป็นไปได้ว่าการฝึกไทชิในกลุ่มผู้ใหญ่วัยตอนต้นส่งผลต่อการลดลงของมวลไขมันได้ดีกว่ากลุ่มที่อายุนกว่า

โดยการเปลี่ยนแปลงนี้พบความแตกต่างรายคู่ระหว่างระดับคอรัลโธล โดยระดับคอรัลโธลที่ 1 มีเปอร์เซ็นต์การลดลงของมวลไขมันมากกว่าระดับคอรัลโธลที่ 4 แตกต่างกันประมาณ 7% (10.24% vs. 3.56%) และพบว่าระดับคอรัลโธลที่ 4 มีเปอร์เซ็นต์การลดลงของมวลไขมันต่ำที่สุดเมื่อเทียบกับระดับคอรัลโธลอื่น ๆ ซึ่งลักษณะเป็นไปในทางเดียวกันกับตัวแปรด้านพลังกล้ามเนื้อ แต่ที่น่าสนใจอีก คือ อาสาสมัครในระดับคอรัลโธลที่ 3 มีการ

ลดลงของมวลไขมันมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 12.68 และทุกตัวแปรข้างต้นมีค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) อยู่ในระดับปานกลางถึงสูง นอกจากนี้ดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับการยืนกระโดดไกลและน้ำหนักกล้ามเนื้อ โดยมีระดับความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง ($r = .46 - .47$) ขณะที่ดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับมวลไขมันในระดับสูง ($r = .54$)

แต่เป็นที่น่าสนใจว่า ผลการศึกษาในครั้งนี้ ไม่พบการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของตัวแปรด้านสมรรถภาพทางกายอื่น ๆ เช่น ความสามารถในการทรงตัว ความยืดหยุ่นของร่างกาย ซึ่งขัดแย้งกับผลการศึกษาในผู้ใหญ่วัยตอนต้นที่ระบุว่า การฝึกไทชิวันละ 40 นาที ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวและความยืดหยุ่นของร่างกาย (Zheng et al., 2015) อย่างไรก็ตามการศึกษาดังกล่าวอาสาสมัครต้องทำการฝึกไทชิสัปดาห์ละ 5 ครั้ง เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ แต่อาสาสมัครในการศึกษาครั้งนี้ฝึกเพียงสัปดาห์ละ 3 วัน ซึ่งความหนักของการออกกำลังกายรายสัปดาห์ครั้งนี้อาจทำให้ไม่พบการเปลี่ยนแปลงต่อความสามารถในการทรงตัว ความยืดหยุ่นของร่างกาย อย่างไรก็ตามไม่พบความสอดคล้องกับการศึกษาในผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายเสริมด้วยไทชิ 50 นาที ต่อวัน สัปดาห์ละ 3 วัน ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งพบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัวด้วยการยืนขาเดียวดีขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม โดยมีความสามารถในการทรงตัวในการทดสอบการยืนขาเดียวโดยไม่ใช้มือค้ำยันหรืออุปกรณ์ช่วยพยุงเพิ่มขึ้นถึง 37.22% ขณะที่กลุ่มควบคุมมีความสามารถด้านนี้ไม่เปลี่ยนแปลง (Sudpranorm Smuntavekin, Boonsri Kittichotpanich, & Oranuch Chawpreecha, 2021) ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่า สมรรถภาพทางกายเริ่มต้นที่อาจแตกต่างกันระหว่างนักศึกษามหาวิทยาลัยซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้นกับผู้สูงอายุ 60 - 69 ปี ทำให้พบการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุได้ชัดเจนมากกว่า ในขณะที่นักศึกษามหาวิทยาลัยอาจความสามารถในการทรงตัว ความยืดหยุ่นของร่างกายที่สูงมากอยู่แล้วเนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีสมรรถภาพร่างกายสูงสุดทำให้พบการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย การศึกษานี้มีข้อจำกัดของการวิจัย คือมีกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็กจากมีข้อจำกัดตามนโยบายของรัฐบาลจีน ทำให้ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ อาจมีข้อจำกัดในการนำไปใช้ และไม่ได้ควบคุมการบริโภคอาหารซึ่งอาจมีผลต่อผลการทดลอง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การฝึกไทชิเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ช่วยเพิ่มความสามารถในการกระโดดไกล น้ำหนักกล้ามเนื้อและมวลไขมันในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้นได้ โดยเกิดผลชัดเจนในกลุ่มผู้ที่มีน้ำหนักตัวในเกณฑ์ปกติมากกว่าผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ โดยเฉพาะกลุ่มที่มีภาวะอ้วน กล่าวคือ ระดับคอรัไพล์ของดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับระดับการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบร่างกาย ดังนั้นการกำหนดแนวทางการออกกำลังกายควรนำปัจจัยในระดับคอรัไพล์มาร่วมในการพิจารณาวางแผนการฝึกและส่งเสริมสุขภาพให้เกิดประสิทธิภาพสูงมากขึ้น และควรพิจารณารูปแบบการฝึกที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มเฉพาะ

References

- Cai, Z., Jiang, W., Yin, J., Chen, Z., Wang, J., & Wang, X. (2020). Effects of Tai Chi chuan on cognitive function in older adults with cognitive impairment: a systematic and meta - analytic review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020, 6683302. doi: 10.1155/2020/6683302.
- Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Bloodgood, B., Conroy, D. E., ... & Powell, K. E. (2019). Physical activity, cognition, and brain outcomes: A review of the 2018 physical activity guidelines. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6), 1242 - 1251. doi: 10.1249/MSS.0000000000001936.



- Gómez - García, G., Ramos-Navas-Parejo, M., de la Cruz-Campos, J. C., & Rodríguez-Jiménez, C. (2022). Impact of COVID - 19 on university students: An analysis of Its Influence on psychological and academic factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10433. doi: 10.3390/ijerph191610433.
- Grant, J. F., Chittleborough, C.R., Shi, Z., & Taylor, A. W. (2017). The association between a body shape index and mortality: Results from an Australian cohort. *PLoS One*, 12(7), e0181244. doi: 10.1371/journal.pone.0181244.
- Graziano, E., Peghin, M., De Martino, M., De Carlo, C., Da Porto, A., Bulfone, L., ... & Tascini, C. (2022). The impact of body composition on mortality of COVID - 19 hospitalized patients: A prospective study on abdominal fat, obesity paradox and sarcopenia. *Clinical Nutrition ESPEN*, 51, 437 - 444. doi: 10.1016/j.clnesp.2022.07.003.
- Han, T. S., Al - Gindan, Y. Y., Govan, L., Hankey, C. R., & Lean, M. E. J. (2019). Associations of body fat and skeletal muscle with hypertension. *Journal of Clinical Hypertension*, 21(2), 230 - 238. doi: 10.1111/jch.13456.
- Hui, S. S., Xie, Y. J., Woo, J., & Kwok, T. C. (2015). Effects of Tai Chi and walking exercises on weight loss, metabolic syndrome parameters, and bone mineral density: A cluster randomized controlled trial. *Evidence - Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015, 976123. doi: 10.1155/2015/976123.
- Javed, A., Jumeau, M., Murad, M. H., Okorodudu, D., Kumar, S., Somers, V. K., ... & Lopez - Jimenez, F. (2015). Diagnostic performance of body mass index to identify obesity as defined by body adiposity in children and adolescents: A systematic review and meta - analysis. *Pediatric Obesity*, 10(3), 234 - 244. doi: 10.1111/ijpo.242.
- Larkey, L. K., James, D., Belyea, M., Jeong, M., & Smith, L. L. (2018). Body composition outcomes of Tai Chi and Qigong practice: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Behavioral Medicine*, 25(5), 487 - 501. doi: 10.1007/s12529-018-9725-0
- Li, Y., Peng, C., Zhang, M., Xie, L., Gao, J., Wang, Y., ... & Hou, L. (2022). Tai Chi for overweight / obese adolescents and young women with Polycystic ovary syndrome: A randomized controlled pilot trial. *Evidence - Based Complementary and Alternative Medicine*, 291477. doi: 10.1155/2022/4291477.
- Pazzianotto - Forti, E. M., Moreno, M. A., Plater, E., Buruki, S. B. S., Rasera, I., & Ried W. D. (2020). Impact of physical training programs on physical fitness in people with class II and III obesity: A systematic review and meta - analysis. *Physical Therapy*, 100(6), 963 - 978.
- Redwine, L. S., Pung, M. A., Wilson, K., Bangen, K. J., Delano - Wood, L., & Hurwitz, B. (2020). An exploratory randomized sub-study of light - to - moderate intensity exercise on cognitive function, depression symptoms and inflammation in older adults with heart failure. *Journal of Psychosomatic Research*, 128, 109883. doi: 10.1016/j.jpsychores.2019.109883.
- Riskowski, J. L., & Almeheyawi, R. (2019). Effects of Tai Chi and Qigong in children and adolescents: A systematic review of trials. *Adolescent Research Review*, 4, 73 - 91.



- Sanyaolu, A., Okorie, C., Qi, X., Locke, J., & Rehman, S. (2019). Childhood and adolescent obesity in the United States: A public health concern. *Global Pediatric Health*, 6(63). doi: 10.1177/2333794X19891305.
- Siu, P. M., Yu, A. P., Chin, E. C., Yu, D. S., Hui, S. S., Woo, J., ... & Irwin, M. R. (2021). Effects of Tai Chi or conventional exercise on central obesity in middle - aged and older adults: A three - group randomized controlled trial. *Annals of Internal Medicine*, 174(8), 1050 - 1057. doi: 10.7326/M20-7014.
- Sudpranorm Smuntavekin, Boonsri Kittichotpanich, & Oranuch Chawpreecha. (2021). Effect of Tai Chi and aerobic exercise program on muscular strength, balance and quality of life in elders. *Journal of The Police Nurses*, 13(2), 346 - 356.
- WHO Expert Consultation. (2004). Appropriate body - mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *Lancet*, 363(9403), 157 - 63. doi: 10.1016/S0140-6736(03)15268-3.
- Yang, J., Wang, Y., He, S., Peng, X., Wang, C., Li, N., & Liao, Y. (2022). Relationship between Tai Chi and clinical outcomes in elderly patients with COVID-19: A protocol for systematic review and dose-response meta-analysis. *BMJ Open*, 12(12), e066803. doi: 10.1136/bmjopen-2022-066803.
- Zhang, L., Wang, D., Xie, C., Liu, S., Chi, L., Ma, X., & Ren, F. F. (2022). The effects of Tai Chi on the executive functions and physical fitness in middle-aged adults with depression: A randomized controlled trial. *Evidence - Based Complementary and Alternative Medicine*, 2022, 1589106. doi: 10.1155/2022/1589106.
- Zhang, M., Schumann, M., Huang, T., Törmäkangas, T., & Cheng, S. (2018). Normal weight obesity and physical fitness in Chinese university students: an overlooked association. *BMC Public Health*, 18(1), 1334. doi: 10.1186/s12889-018-6238-3.
- Zheng, G., Lan, X., Li, M., Ling, K., Lin, H., Chen, L., Tao, J., Li, J., Zheng, X., Chen, B., & Fang, Q. (2015). Effectiveness of Tai Chi on physical and psychological health of college students: Results of a randomized controlled trial. *PLoS One*, 10(7), e0132605. doi: 10.1371/journal.pone.0132605.
- Zou, L., Wang, C., Tian, Z., Wang, H., & Shu, Y. (2017). Effect of Yang-style Tai Chi on gait parameters and musculoskeletal flexibility in healthy Chinese older women. *Sports (Basel)*, 5(3). doi: 10.3390/sports5030052.

Received: 2023, March 8

Revised: 2023, March 30

Accepted: 2023, April 3





ผลของการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน 10 สัปดาห์ ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพการนอนหลับ และสุขสมรรถนะของผู้สูงอายุหญิง

ฐิติพร ตระกูลศรี และณอมวงศ์ กฤษณ์เพชร
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพการนอนหลับและสุขสมรรถนะของผู้สูงอายุหญิง หลังการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน 10 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุเพศหญิงที่มีอายุ 60 - 75 ปี จำนวน 37 คน โดยการสุ่มเข้ากลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม 18 คน และกลุ่มทดลอง 19 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน 10 สัปดาห์ ครึ่งละ 50 นาที เป็นเวลา 3 วันต่อสัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตตามปกติ ทำการทดสอบตัวแปรด้านคุณภาพการนอนหลับและสุขสมรรถนะ ก่อนการฝึก หลังการฝึก 6 สัปดาห์ และ 10 สัปดาห์ นำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มก่อนการฝึก หลังการฝึก 6 สัปดาห์ และ 10 สัปดาห์ ใช้การทดสอบค่าทีแบบอิสระ โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุหญิงที่ออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน 10 สัปดาห์ มีคุณภาพการนอนหลับและสุขสมรรถนะทุกตัวแปรพัฒนาเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงสรุปได้ว่าการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน 10 สัปดาห์ สามารถช่วยพัฒนาคุณภาพการนอนหลับได้ดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยเพิ่มสุขสมรรถนะ ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวได้

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ; การออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน 10 สัปดาห์; คุณภาพการนอนหลับ; สุขสมรรถนะ



EFFECTS OF 10 - WEEK RUESIE-DATTON EXERCISE ON IMPROVING SLEEP QUALITY AND HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS AMONG FEMALE OLDER ADULTS

Thitiporn Trakoolsri and Thanomwong Kritpet

Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University

Abstract

The purpose of the study was to compare the effects of 10 - week Russie - Datton exercise on sleep quality and health - related physical fitness of the elderly. Samples were thirty-seven older women aged 60 to 75 years old. They were randomized into 2 groups: control group (n = 18) and experimental group (n = 19). The participants in the experimental group were asked to perform 50 minutes of Russie - Datton exercise for 3 days per weeks of 10 - week, whereas the control group had daily life activity. Sleep quality and health-related physical fitness were assessed on pre-test, mid - test (after 6 weeks) and post - test (after 10 weeks). Data were analyzed using mean independent t - test to determine different group, using a statistic significance level of $p < 0.05$. The findings showed that the experimental group had improved quality of sleep and health-related physical fitness in all variables more than the control group ($p < 0.05$). Therefore, it was concluded that the 10 - week Russie - Datton exercise could improve sleep quality as well as health - related physical fitness (muscular strength and flexibility).

Keywords: Elderly; 10 - week Russie - Datton Exercises; Sleep Quality; Health - Related Physical Fitness

บทนำ

ประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี 2564 และมีแนวโน้มที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว คาดว่าในปี พ.ศ. 2579 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอดโดยมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (Survey of Health Promotion Foundation, 2021) จึงทำให้ผู้สูงอายุจัดเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ที่ต้องได้รับการดูแลเป็นอย่างดี เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยทางสุขภาพกายและใจ อีกทั้งการมีกิจกรรมทางกายต่ำ ทำให้ความสามารถในการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ลดลง เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ความอ่อนตัวลดน้อยลง ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดลดลง รวมไปถึงจำนวนเซลล์สมองลดลงและเสื่อมสภาพทำให้ความจำเสื่อม เลือดไปเลี้ยงสมองลดลง ความกระตือรือร้นน้อยลง ทางด้านจิตใจผู้สูงอายุทั่วไปมักมีความคิดเชิงลบ มีความทรงจำและพึงพอใจต่อชีวิตลดน้อยลง ทำให้แบบแผนการนอนเปลี่ยนแปลง เวลานอนหลับน้อยลง เวลาตื่นมากขึ้น (Wiliwan Thongcharoen, 2015) การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีเท่าที่ควร

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและเหมาะสมจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉง เพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูกและกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายทำให้ความสามารถในการทำงานของข้อต่อดีขึ้น ช่วยในการทรงตัวและระบบประสาทสัมผัสทำงานได้ดี (Department of Mental Health, 2019) ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายที่มีความหนักระดับเบาถึงระดับปานกลาง โดยเริ่มต้นที่ 20 - 30 นาทีต่อวัน และเพิ่มความยืดหยุ่น ความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและกระดูก แล้วย่อย ๆ เพิ่มเวลาขึ้นเป็น 40 นาที 50 นาที และ 60 นาทีต่อวัน และควรทำกิจกรรมการออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ (Thanomwong Kritpet, 2012) สำหรับการออกกำลังกายที่สามารถช่วยพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กัน เช่น การรำมวยจีน ไทชิ โยคะ พิลาทิส ซิกง เป็นต้น

การออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน (Russie - Datton exercise) เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่กำลังได้รับความนิยมและทำการศึกษามากขึ้นถึงประโยชน์ในผู้สูงอายุอันเนื่องจากสามารถช่วยให้ลดความดันโลหิต เพิ่มสมรรถภาพทางกายและทางจิตใจได้ การบริหารกายและจิตด้วยท่าฤๅษีดัดตนที่เน้นการเคลื่อนไหวของร่างกาย ด้วยการยืด หด บิด และงอ เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง เพิ่มความอ่อนตัว ช่วยการไหลเวียนโลหิตและกระตุ้นให้ร่างกายผลิตสารเอ็นโดรฟินและการกำหนดลมหายใจเข้าออกให้มีความสัมพันธ์กัน เพื่อช่วยทำให้จิตใจเกิดความผ่อนคลาย และลดความตึงเครียด อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความมีสมาธิ มีสติ เพราะการบริหารด้วยวิธีนี้มีท่ากายบริหารจำนวนหลายท่า ครอบคลุมทุกส่วนของร่างกายที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ นุ่มนวลทำให้สุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ (Watpo Thai Traditional Medical School, 2006) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของฤๅษีดัดตนในประเทศไทยมี ดังนี้ สโรชา สุทธิจิต (Sarocho Sutijit, 2008) พบว่าการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนเป็นเวลา 12 สัปดาห์ สามารถช่วยพัฒนาความอ่อนตัวและการทรงตัวของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นได้ กนิษฐ์ ไ้วศิริ ประสงค์ ตันมหาสมุทร และสุจิตรา สุคนธทรัพย์ (Kanit Ngowsiri, Phasong Tanmahasamut & Suchitra Sukonthasub, 2014) พบว่าการบริหารร่างกายตามแบบฉบับฤๅษีดัดตนในหญิงวัยหมดประจำเดือน เป็นเวลา 13 สัปดาห์จะส่งผลดีต่อดัชนีมวลกาย อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก และความดันโลหิตลดลง มีความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ และมีคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้น ดารชา เทพสุริยานนท์และภักศศิภรณ์ ชันทอง (Daracha Thepsuriyanon, & Phaksajeeporn Khanthong, 2017) กำหนดให้ผู้สูงอายุฝึกท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า วันละ 60 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 4 สัปดาห์ พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิต (WHOQOL - BREF - THAI) ดีขึ้นจากเกณฑ์ปานกลางเป็นเกณฑ์ที่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ วารี วิดจาया ธนารักษ์ วงศ์วัฒนพงษ์ และอมรพันธ์ อัจจิมาพร (Waree Widjaja, Thanarak Wongwattanapong & Amornpan Ajjimaporn, 2019) พบว่าการฝึกโปรแกรมฤๅษีดัดตนประยุกต์ 60 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทำให้สมรรถภาพทุก ตัวแปร (นั่งอตัวไปข้างหน้า ลูก - นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที ลูก ยืน เดิน 8 ฟุต และเดิน 6 นาที) ดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



อมรรักษ์ นระสนธิ์ ภัคศจีภรณ์ ชันทอง และอนัญญา เตชะคำภู (Amornrat Natason, Phaksachiphon Khanthong, & Ananya Dechakhamphu, 2020) ศึกษาผู้สูงอายุ 23 คน ออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน 15 นาที วันละ 60 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 12 สัปดาห์ พบว่า ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ความหนาแน่นไขมันใต้ผิวหนัง เปอร์เซ็นต์ไขมันและเปอร์เซ็นต์กล้ามเนื้อในร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกายไม่แตกต่างกันแต่คะแนนคุณภาพชีวิต (WHOQOL – BREF – THAI) ดีขึ้นกว่าก่อนออกกำลังกาย กนิษฐ ใจศิริ และกันยา นภาพงษ์ (Kanit Ngowsiri, & Kanya Napapongsa, 2021) กำหนดให้ผู้สูงอายุจำนวน 29 คน ฝึกฤๅษีดัดตน 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้งกับผู้วิจัยและฝึกกันเองในกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุ 28 คน ให้ใช้ชีวิตตามปกติพบว่า ผู้สูงอายุฝึกฤๅษีดัดตนมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว และการทรงตัวดีกว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่มีการฝึกฤๅษีดัดตน รวมทั้งมีความกลัวหกล้มลดลงและมีความกลัวหกล้มต่ำกว่าอีกด้วย งานวิจัยส่วนใหญ่ที่ใช้การบริหารกายและจิตใจในผู้สูงอายุได้กำหนดระยะเวลา 8 และ 12 สัปดาห์เพื่อช่วยพัฒนาสุขสมรรถนะ แต่ยังไม่พบการวิจัยเกี่ยวกับผลการฝึกออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนที่มีต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ ระยะเวลาฝึก 10 สัปดาห์ ดังนั้นคณะผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน 10 สัปดาห์ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตการนอนหลับและสุขสมรรถนะของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพการนอนหลับและสุขสมรรถนะของผู้สูงอายุหญิงหลังการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน 10 สัปดาห์

สมมติฐานการวิจัย

การออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน 10 สัปดาห์ ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับและสุขสมรรถนะของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนกลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลขที่โครงการวิจัย 202/63 วันที่รับรอง 18 มกราคม 2564

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้สูงอายุเพศหญิงที่มีอายุ 60 - 75 ปี เป็นสมาชิกของศูนย์บริการสาธารณสุข 3 สวนพริกไทย จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มอาสาสมัครที่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตามระยะเวลาที่กำหนด มีความพร้อมในการออกกำลังกายและผ่านการประเมินแบบคัดเลือกอสาสมัครก่อนเข้าร่วมวิจัยดำเนินการ หอประชุม คณะผู้วิจัยใช้ตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของโคเฮน (Cohen, 1988) กำหนดค่าที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05 ค่าขนาดของผลกระทบ (Effect Size) ที่ 1.00 และค่าอำนาจของการทดสอบ (Power of the test) ที่ระดับ 0.80 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 17 คน รวมทั้งสิ้น 34 คน แต่ผู้วิจัยป้องกันการสูญหาย (Drop out) ของผู้เข้าร่วมการวิจัยระหว่างดำเนินการทดลองจนอาจทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่พอแก่การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงคำนวณกลุ่มตัวอย่างเพิ่มเติมอีกร้อยละ 20 เท่ากับ 6 คน การศึกษานี้จึงใช้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 20 คน รวมทั้งสิ้น 40 คน สุ่มเข้ากลุ่มโดยใช้คะแนนคุณภาพการนอนหลับ (T - PSQI) คะแนนรวมมากกว่า 5 คะแนนขึ้นไป คือ กลุ่มฝึกการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน จำนวน 17 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 17 คน แต่เมื่อสิ้นสุดการทดลองมีการถอนตัวจากการวิจัยครั้งนี้ไป 3 คน กลุ่มควบคุม 2 คน จากสาเหตุไม่มาทดสอบเมื่อครบ 10 สัปดาห์ และกลุ่มทดลอง 1 คน จากสาเหตุการหกล้มในการเข้าร่วมพิธีบวงสรวงทำวสุหรารี จึงได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุม 18 คน กลุ่มทดลอง 19 คน รวมทั้งสิ้น 37 คน

เกณฑ์ในการคัดกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมในการวิจัย (Inclusion criteria)

1. ผู้สูงอายุเพศหญิง ที่มีอายุ 60 - 75 ปี
2. ไม่มีปัญหาในการมองเห็นหรือได้ยิน
3. ไม่มีโรคทางกายที่เป็นปัญหาอุปสรรคในการเคลื่อนไหว หรือถ้ามีโรคประจำตัวให้ปรึกษาแพทย์ว่า จะไม่เป็นอุปสรรค
4. ไม่ได้อยู่ระหว่างการใช้นอนหลับตามการรักษาของแพทย์
5. มีความยินยอมให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัย
6. มีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ (มีการออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาที ต่อครั้ง 2 วันต่อสัปดาห์)
7. ต้องทำแบบทดสอบสุขสมรรถนะทุกรายการทดสอบได้
8. ต้องผ่านการทำแบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย (Physical Activity Readiness Questionnaire; PAR - Q) (America College of Sports and Medicine, 2018) โดยตอบว่า “ไม่” ทุกข้อ
9. ต้องผ่านเกณฑ์คะแนนคุณภาพการนอนหลับโดยประเมินคุณภาพการนอนหลับฉบับภาษาไทย (Thai version - The Pittsburgh Sleep Quality Index, T - PSQI) ซึ่ง ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ และวรณัฐ ตันชัยสวัสดิ์ (Thawanchai Jirapramukpitak, & Warun Tanchaisawad, 1997) ได้แปลเป็นฉบับภาษาไทย ที่มีคะแนนรวมมากกว่า 5 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี

เกณฑ์ในการคัดกลุ่มตัวอย่างออกจากกรวิจัย (Exclusion criteria)

1. ไม่สมัครใจเข้าร่วมในการวิจัยต่อไป
2. เกิดเหตุสุดวิสัยที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมงานวิจัยต่อไปได้ เช่น เกิดอาการบาดเจ็บจากการดำเนินชีวิตประจำวัน มีอาการเจ็บป่วย เป็นต้น
3. ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการกำหนด ขาดเกิน 6 ครั้ง (เข้าร่วมไม่ถึง 24 ครั้ง จากทั้งหมด 30 ครั้ง)

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

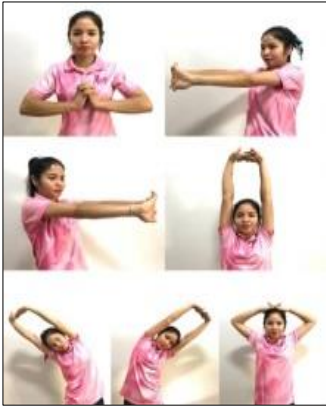
1. ทบทวนวรรณกรรมและศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ สุขสมรรถนะ การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ และฤๅษีคัดตน
2. นำทำฤๅษีคัดตนโรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดเชตุพนฯ (วัดโพธิ์) ทั้งหมด 18 ท่า ไปทำการศึกษา นำร่องใช้กับผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี 65 ปี 70 และ 75 ปี จำนวน 4 คน ผลการศึกษานำร่องพบว่า ผู้สูงอายุไม่สามารถปฏิบัติในท่าที่ยืนขาเดียว โน้มตัวไปข้างหน้า และท่าที่มีการใช้ข้อสะโพกที่มากเกินไปเสียการทรงตัว เตะ เตะ ไม่มีความมั่นคง ทำออกกำลังกายบางท่าจึงไม่เหมาะกับผู้สูงอายุเนื่องจากเป็นท่าที่ยากเกินความสามารถของผู้สูงอายุ โดยตัดท่าที่ยืนขาเดียว ท่าที่มีการโน้มตัวไปข้างหน้า และท่าที่มีการใช้ข้อสะโพกที่มากเกินไปออก
3. คณะผู้วิจัยทำการเลือกทำฤๅษีคัดตน 14 ท่า จากเดิม 18 ท่า ซึ่งเป็นท่าที่ไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ หรือเสี่ยงต่อการหกล้ม เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านฤๅษีคัดตน 1 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย 2 ท่าน ซึ่งมีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาเอก เพื่อหาความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ (Item objective congruence: IOC) กำหนดค่า IOC มากกว่าหรือเท่ากับ 0.60 ซึ่งได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.97
4. นำทำฤๅษีคัดตนไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณาความยากง่ายของท่าฤๅษีคัดตนอีกครั้งและให้การปฏิบัติเป็นไปตามลำดับขั้นตอนที่กำหนดไว้ก่อนนำไปใช้จริง
5. กลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติเป็นระยะเวลาทั้งหมด 10 สัปดาห์
6. กลุ่มทดลองฝึกออกกำลังกายท่าฤๅษีคัดตน 50 นาที มีการอบอุ่นร่างกายและคลายอุ่นร่างกาย ช่วงละ 10 นาที และออกกำลังกายท่าฤๅษีคัดตน 30 นาทีต่อครั้ง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลาทั้งหมด 10

สัปดาห์ วันจันทร์ พุธและศุกร์ ช่วงเวลา 13.00 - 14.00 น. ณ ลานอเนกประสงค์วัดหลักร้อย อากาศถ่ายเทได้ดี มีการลงชื่อในการเข้าร่วมการฝึกทุกครั้งและต้องใช้แอลกอฮอล์เจลล้างมือ วัดอุณหภูมิร่างกาย และเว้นระยะห่าง ในการฝึกการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 2019) และผู้วิจัยหลักเป็นผู้นำการฝึก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ การออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน 50 นาทีต่อครั้ง จำนวน 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ คือวันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ เป็นเวลาทั้งหมด 10 สัปดาห์โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน

สัปดาห์ที่	เวลา 50 นาที	การออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน
1-10	10 นาที	ช่วงอบอุ่นร่างกาย ให้กลุ่มตัวอย่างอบอุ่นร่างกายท่าละ 5 รอบ ท่าที่ 1 ท่าดัดตนแก้ลมปวดศีรษะ  ท่าที่ 2 ท่าดัดตนแก้เกียจ  ท่าที่ 3 ท่าดัดตนแก้โรคในอก  ท่าที่ 4 ท่าดัดตนแก้ลมในข้อมือ 



ตารางที่ 1 ต่อ

สัปดาห์ที่	เวลา 50 นาที	การออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน
1-10	30 นาที	ช่วงออกกำลังกาย ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนตามผู้วิจัย ท่าละ 5 รอบ โดยหายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ แบ่งช่องท้องให้ท้องป่องออกขณะเคลื่อนไหวดัดตน และมีระยะเวลาที่ค้างท่าไว้ โดยให้นับ 3 - 2 - 1 ช้า ๆ แล้วจึงค่อยหายใจออกทางปากโดยห่อปากผอมลมหายใจออกช้า ๆ จนหมดโดยยุบท้องขณะกลับสู่ท่าเริ่มต้น ท่าที่ 1 ดัดตนแก้คอและไหล่  ท่าที่ 2 ดัดตนแก้ไหล่และขา  ท่าที่ 3 ดัดตนแก้เข่าขา  ท่าที่ 4 ดัดตนแก้ลมในอกในเอว  ท่าที่ 5 ดัดตนแก้กร่อนปัญหาต  ท่าที่ 6 ดัดตนแก้จันทมาฏเข้าขา  ท่าที่ 7 ดัดตนแก้เข่าขัด  ท่าที่ 8 ดัดตนแก้สะโพกสลับเพชร 

ตารางที่ 1 ต่อ

สัปดาห์ที่	เวลา 50 นาที	การออกกำลังกายทำฤๅษีติดตน
		ท่าที่ 9 ดัดตนแก้ตะคริวมือและตะคริวเท้า  ท่าที่ 10 ดัดตนดำรงกายอายุยืน 
1-10	10 นาที	ช่วงคลายอุ่น ให้กลุ่มตัวอย่างทำการคลายอุ่นร่างกาย ท่าละ 5 รอบ เหมือนช่วงอบอุ่นร่างกาย

หมายเหตุ : ก่อนการฝึกทำฤๅษีติดตนให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสร้างความคุ้นเคยกับท่าฤๅษีติดตนก่อนการฝึก 2 ครั้งเพื่อให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยปฏิบัติท่าทางได้ถูกต้องและสอดคล้องกับการหายใจเข้า - ออก จำนวน 3 รอบต่อ 1 ท่า หากถึงช่วงการฝึกยังปฏิบัติไม่ได้ เช่น เสียการทรงตัวไม่มั่นคงในบางท่าให้ใช้มือแตะหรือเกาะเก้าอี้และในการฝึกหากปฏิบัติท่าไม่สมบูรณ์ตามแบบฉบับฤๅษีติดตนให้ทำตามความสามารถของผู้สูงอายุ เช่นการย่อเข้าหรือโน้มตัวไปข้างหน้า เช่น ท่าดัดตนแก้จันทราเข้าขา ดัดตนแก้เข้าขัด เป็นต้น

2. แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ

2.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลประกอบด้วย อายุ โรคประจำตัวและยาที่รับประทานเป็นประจำ (ใช้ก่อนการฝึก)

2.2 แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับฉบับภาษาไทย (T-PSQI) ที่มีคะแนนรวมมากกว่า 5 คะแนนขึ้นไป หมายถึงมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีและได้หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ 0.83 จากข้อคำถาม 9 ข้อประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ

การแปลผลคะแนนรวมทั้ง 7 องค์ประกอบของการประเมินอยู่ระหว่างคะแนน 0 - 21 คะแนน โดยคะแนนรวมที่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน หมายถึงมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีและคะแนนรวมที่มากกว่า 5 คะแนน หมายถึงมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี

3. เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ

3.1 เครื่องมือที่ใช้ทดสอบตัวแปรทางสรีรวิทยา

1) เครื่องชั่งน้ำหนัก (Weight scale) และวัดส่วนสูง (Height scale) ยี่ห้อ ZEPPER รุ่น ZT - 160 ประเทศจีน

2) เครื่องวัดความดันโลหิตและอัตราการเต้นหัวใจขณะพักแบบดิจิตอล (Automatic blood pressure monitor) ยี่ห้อ OMRON รุ่น SEM - 1 model ประเทศญี่ปุ่น

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบสุขสมรรถนะ

1) นาฬิกาจับเวลา ใช้ทดสอบลุก - นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที
2) เก้าอี้พนักพิง ความสูงของที่นั่งประมาณ 17 นิ้ว (43.2 เซนติเมตร) ใช้ทดสอบลุก - นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที

3) เครื่องวัดแรงบีบมือ (Handgrip dynamometer) ยี่ห้อ Grip-D รุ่น T.K.K.5401

4) กล่องทดสอบความอ่อนตัว (Sit and reach test box)

5) ไม้บรรทัด ใช้ทดสอบตะโพกด้านหลัง



การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ข้อมูลคุณภาพการนอนหลับดำเนินการเก็บข้อมูลโดยผู้วิจัยหลัก
2. ข้อมูลสุขสมรรถนะด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาโดยใช้การทดสอบลุก - นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที (30 Seconds chair stand) บันทึกจำนวนครั้งที่ผู้เข้ารับการทดสอบลุกขึ้นยืนตรงและนั่งลงอย่างถูกต้อง ภายในเวลา 30 วินาทีโดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติเพียงครั้งเดียว

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือและแขนท่อนล่างโดยใช้แบบทดสอบแรงบีบมือ (Hand grip strength) บันทึกผลครั้งที่ดีที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง แล้วนำค่าที่ได้มาหารด้วยน้ำหนักตัวบันทึกค่าแรงบีบมือหน่วยเป็นกิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว

ความอ่อนตัวของหลัง สะโพก และขาด้านหลังโดยใช้แบบทดสอบการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and reach test) บันทึกระยะทางที่ทำได้เป็นเซนติเมตรโดยบันทึกค่าที่ดีที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง

ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ขวา - ซ้าย โดยใช้การทดสอบแตะมือด้านหลัง (Back scratch test) บันทึกโดยวัดระยะทางปลายนิ้วกลางของมือทั้งสองข้างถ้าแตะกันพอดีระยะทางเป็น 0 ถ้านิ้วกลางหรือมือทับกันระยะทางเป็น +... เซนติเมตรถ้านิ้วกลางแตะไม่ถึงกันระยะทางเป็น -... เซนติเมตรทำการทดสอบ 2 ครั้ง โดยใช้ค่าครั้งที่ดีที่สุด

ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยผู้ช่วยนักวิชาการสาธารณสุขประจำศูนย์บริการสาธารณสุข 3 สวนพริกไทย 3) สถานที่ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ศาลาอเนกประสงค์วัดหลักกร้อย จ.นครราชสีมา ระหว่างวันที่ 11 มกราคม ถึงวันที่ 7 มีนาคม 2564

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้ว ทำการตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติของข้อมูลด้วยสถิติ Shapiro - Wilk test ด้วยโปรแกรม SPSS (Statistics package for social sciences)
2. เปรียบเทียบผลการทดลองภายในกลุ่มของข้อมูลคุณภาพการนอนหลับ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว ก่อนการฝึก หลังการฝึก 6 สัปดาห์ และ 10 สัปดาห์ โดยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent t - test)

ผลการวิจัย

1. ผลของการฝึกออกกำลังกายท่าฤๅษีตัดต้น 10 สัปดาห์ ที่มีต่อการพัฒนาค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพการนอนหลับกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ดังตารางที่ 2 และ 3
2. ผลของการฝึกออกกำลังกายท่าฤๅษีตัดต้น 10 สัปดาห์ ที่มีต่อพัฒนาค่าเฉลี่ยสุขสมรรถนะทุกตัวแปรของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ดังตารางที่ 3



ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของตัวแปรคุณภาพการนอนหลับแบบแยกองค์ประกอบระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก 6 สัปดาห์ และ 10 สัปดาห์

องค์ประกอบแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ	กลุ่มควบคุม (n = 18) $\bar{X} \pm S.D.$	กลุ่มทดลอง (n = 19) $\bar{X} \pm S.D.$	t	P - value
ก่อนการฝึก (Pre - test)				
องค์ประกอบที่ 1 คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย**	1.72 $\pm$ 0.57	1.89 $\pm$ 0.57	0.919	0.364
องค์ประกอบที่ 2 ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ	1.17 $\pm$ 1.04	1.32 $\pm$ 0.88	0.470	0.641
องค์ประกอบที่ 3 ระยะเวลาของการนอนหลับในแต่ละคืน	2.22 $\pm$ 0.43	2.21 $\pm$ 0.42	- 0.084	0.934
องค์ประกอบที่ 4 ประสิทธิภาพการนอนหลับโดยปกติวิสัย	2.11 $\pm$ 0.58	2.05 $\pm$ 0.52	- 0.321	0.750
องค์ประกอบที่ 5 การรบกวนการนอนหลับ	1.33 $\pm$ 0.90	1.42 $\pm$ 0.90	0.295	0.770
องค์ประกอบที่ 6 การใช้อายานอนหลับ***	0.00 $\pm$ 0.00	0.00 $\pm$ 0.00	0.000	
องค์ประกอบที่ 7 ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางวัน	1.22 $\pm$ 0.80	1.37 $\pm$ 0.76	0.567	0.575
คุณภาพการนอนหลับ	9.78 $\pm$ 2.60	10.26 $\pm$ 2.53	- 0.575	0.569
หลังการฝึก 6 สัปดาห์ (Mid - test)				
องค์ประกอบที่ 1 คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย**	1.56 $\pm$ 0.61	1.26 $\pm$ 0.65	- 1.399	0.171
องค์ประกอบที่ 2 ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ	0.94 $\pm$ 0.41	1.21 $\pm$ 0.85	1.193	0.241
องค์ประกอบที่ 3 ระยะเวลาของการนอนหลับในแต่ละคืน	1.61 $\pm$ 0.60	1.58 $\pm$ 0.60	- 0.161	0.873
องค์ประกอบที่ 4 ประสิทธิภาพการนอนหลับโดยปกติวิสัย	1.33 $\pm$ 0.48	1.42 $\pm$ 0.60	0.484	0.631
องค์ประกอบที่ 5 การรบกวนการนอนหลับ	1.28 $\pm$ 0.46	1.32 $\pm$ 0.82	0.172	0.864
องค์ประกอบที่ 6 การใช้อายานอนหลับ***	0.00 $\pm$ 0.00	0.00 $\pm$ 0.00	0.000	
องค์ประกอบที่ 7 ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางวัน	0.78 $\pm$ 0.42	1.21 $\pm$ 0.79	2.061	0.047*
คุณภาพการนอนหลับ	7.56 $\pm$ 2.33	8.00 $\pm$ 3.24	- 0.476	0.637
หลังการฝึก 10 สัปดาห์ (Post - test)				
องค์ประกอบที่ 1 คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย**	1.06 $\pm$ 0.87	0.58 $\pm$ 0.61	- 1.938	0.061
องค์ประกอบที่ 2 ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ	1.06 $\pm$ 0.41	0.68 $\pm$ 0.58	- 2.240	0.032*
องค์ประกอบที่ 3 ระยะเวลาของการนอนหลับในแต่ละคืน	1.39 $\pm$ 0.69	0.89 $\pm$ 0.57	- 2.370	0.023*
องค์ประกอบที่ 4 ประสิทธิภาพการนอนหลับโดยปกติวิสัย	1.22 $\pm$ 0.64	1.11 $\pm$ 0.31	- 0.693	0.485
องค์ประกอบที่ 5 การรบกวนการนอนหลับ	1.00 $\pm$ 0.59	0.68 $\pm$ 0.67	- 1.512	0.139
องค์ประกอบที่ 6 การใช้อายานอนหลับ***	0.00 $\pm$ 0.00	0.00 $\pm$ 0.00	0.000	
องค์ประกอบที่ 7 ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางวัน	1.06 $\pm$ 0.53	1.05 $\pm$ 0.23	- 0.022	0.983
คุณภาพการนอนหลับ	6.83 $\pm$ 2.85	5.00 $\pm$ 2.21	2.191	0.035*

*p < 0.05 ** เป็นการประเมินคุณภาพการนอนหลับโดยรวมของบุคคลนั้นว่าดีหรือไม่ดี

*** ไม่เคยใช้อายานอนหลับเลย



ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของตัวแปรคุณภาพการนอนหลับ และสุขสมรรถนะระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก 6 สัปดาห์และ 10 สัปดาห์

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม (n = 18) $\bar{X} \pm S.D.$	เกณฑ์มาตรฐาน คุณภาพการ นอนหลับและ สุขสมรรถนะ**	กลุ่มทดลอง (n = 19) $\bar{X} \pm S.D.$	เกณฑ์มาตรฐาน คุณภาพการนอน หลับและ สุขสมรรถนะ**	t	P - value
ก่อนการฝึก (Pre - test)						
คุณภาพการนอนหลับ (คะแนน)	9.78 $\pm$ 2.60	ไม่ตี	10.26 $\pm$ 2.53	ไม่ตี	- 0.575	0.569
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ						
แรงบีบมือ (กก.)	0.35 $\pm$ 0.11	ต่ำ	0.26 $\pm$ 0.80	ต่ำมาก	- 2.813	0.008*
ลุก - นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที (ครั้ง)	13.50 $\pm$ 3.31	ต่ำ	12.53 $\pm$ 2.87	ต่ำมาก	0.957	0.345
ความอ่อนตัว						
นั่งงอตัวไปข้างหน้า (ซม.)	10.11 $\pm$ 6.08	ปานกลาง	8.79 $\pm$ 8.80	ปานกลาง	0.528	0.601
แตะมือด้านหลังขวา (ซม.)	- 13.78 $\pm$ 5.45	ปานกลาง	- 15.47 $\pm$ 6.49	ปานกลาง	0.858	0.397
แตะมือด้านหลังซ้าย (ซม.)	- 17.00 $\pm$ 5.63	ดี	- 15.47 $\pm$ 6.49	ดี	- 0.762	0.451
หลังการฝึก 6 สัปดาห์ (Mid - test)						
คุณภาพการนอนหลับ (คะแนน)	7.56 $\pm$ 2.33	ไม่ตี	8.00 $\pm$ 3.24	ไม่ตี	- 0.476	0.637
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ						
แรงบีบมือ (กก.)	0.35 $\pm$ 0.10	ต่ำ	0.39 $\pm$ 0.13	ปานกลาง	0.956	0.346
ลุก - นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที (ครั้ง)	15.83 $\pm$ 4.52	ต่ำ	25.89 $\pm$ 5.34	ดี	- 6.163	0.001*
ความอ่อนตัว						
นั่งงอตัวไปข้างหน้า (ซม.)	9.56 $\pm$ 6.81	ปานกลาง	14.53 $\pm$ 6.81	ดี	- 2.219	0.033*
แตะมือด้านหลังขวา (ซม.)	- 13.78 $\pm$ 5.45	ปานกลาง	- 5.63 $\pm$ 7.28	ดีมาก	- 3.835	0.001*
แตะมือด้านหลังซ้าย (ซม.)	- 16.94 $\pm$ 5.27	ดี	- 10.11 $\pm$ 6.82	ดีมาก	- 3.398	0.002*
หลังการฝึก 10 สัปดาห์ (Post - test)						
คุณภาพการนอนหลับ (คะแนน)	6.83 $\pm$ 2.85	ไม่ตี	5.00 $\pm$ 2.21	ดี	2.191	0.035*
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ						
แรงบีบมือ (กก.)	0.34 $\pm$ 0.08	ต่ำ	0.42 $\pm$ 0.99	ปานกลาง	2.403	0.022*
ลุก - นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที (ครั้ง)	17.89 $\pm$ 6.17	ปานกลาง	25.11 $\pm$ 4.76	ดี	- 3.995	0.001*
ความอ่อนตัว						
นั่งงอตัวไปข้างหน้า (ซม.)	10.67 $\pm$ 5.40	ปานกลาง	14.89 $\pm$ 5.43	ดี	- 2.372	0.023*
แตะมือด้านหลังขวา (ซม.)	- 9.33 $\pm$ 4.56	ดี	- 4.61 $\pm$ 5.87	ดีมาก	- 2.723	0.010*
แตะมือด้านหลังซ้าย (ซม.)	- 14.17 $\pm$ 7.04	ดี	- 9.18 $\pm$ 6.95	ดีมาก	- 2.165	0.037*

*p < 0.05

** Division of Sport Science Departments of Physical Education (2013)

อภิปรายผล

คุณภาพการนอนหลับระหว่างกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กลุ่มผู้สูงอายุหญิงที่ได้รับการฝึกออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนมีคุณภาพการนอนหลับดีกว่ากลุ่มผู้สูงอายุหญิงที่ไม่ได้รับการฝึกออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน เนื่องจากการฝึกออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนเป็นการออกกำลังกายแบบกายบริหารที่มีการควบคุมลมหายใจเข้าออกให้มีความสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวร่างกายที่ช้า นุ่มนวลและต่อเนื่อง โดยมีการนวดผสมผสานในบางท่ากายบริหาร ส่งผลต่อปฏิกิริยาการตอบสนองของระบบประสาท ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้นและสมองผลิตสารเอ็นโดรฟินทำให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลายด้านจิตใจ ทำให้การปรับตัวกับความเครียดดีขึ้น ไม่หงุดหงิด มีสติ สมาธิ ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัว

ไม่คิดฟุ้งซ่าน จิตใจจดจ่ออยู่กับการฝึกออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน (Watpo Thai Traditional Medical School, 2006) เมื่อร่างกายได้ใช้พลังงาน หรือมีกิจกรรมในตอนกลางวัน ส่งผลดีต่อคุณภาพการนอนในคืนนั้น ๆ ทำให้หลังการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนส่งผลดีต่อคุณภาพการนอนหลับ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณภัทรินทร์ พุฒศรี (Naphatharin Puthsri, 2004) พบว่า การมีกิจกรรมทางกายด้วยการรำมวยจีนไทชี 12 สัปดาห์ ที่เป็นการออกกำลังกายแบบกายบริหาร มีการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ควบคุมสมาธิและลมหายใจ จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับและสุขภาพจิตดีขึ้นและสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิณธร ปรัชญานุสรณ์ (Pintorn Prayanusorn, 2005) พบว่า นาฏกรรมบำบัด 6 สัปดาห์ ในกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อบริหารกล้ามเนื้อและส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น และ เพ็ญภพ พันธุ์เสือ (Phenphop Phansuea, 2017) พบว่าการออกกำลังกายแบบซิงก์ครั้งละ 1 ชั่วโมง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ติดต่อกัน 36 ครั้ง หรือ 12 สัปดาห์ สามารถลดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มผู้สูงอายุที่เริ่มมีภาวะซึมเศร้าและเพิ่มคุณภาพการนอนให้ดีขึ้นและ ฮาวเพิน และคณะ (Halpern et al., 2014) พบว่า ออกกำลังกายด้วยโยคะ 12 สัปดาห์ ในกลุ่มผู้สูงอายุชายและหญิง มีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียดลดลง ดังนั้นการฝึกออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนที่เป็นการออกกำลังกายแบบกายบริหารแบบกายกับจิต เช่นเดียวกับการออกกำลังกายแบบซิงก์และโยคะจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มหลังการฝึก 6 สัปดาห์ และหลังการฝึก 10 สัปดาห์ ผู้สูงอายุหญิงที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนมีสุขสมรรถนะด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและความอ่อนตัว เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุหญิงที่ไม่ได้รับการฝึกออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน เนื่องจากการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนเป็นการออกกำลังกายแบบกายบริหารที่ออกแรงทุกส่วนของร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้ามีการย่อ ยืด หด บิด งอ ดัด ออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อ และค้างท่าไว้นาน 5 วินาทีและท่าช้า 5 รอบต่อท่า ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดความแข็งแรงและมีความอ่อนตัวดีขึ้น (Watpo Thai Traditional Medical School, 2006) ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลายงานวิจัย ได้แก่ สโรชา สุทธิจิต (Sarochoa Suthijit, 2008) พบว่า การออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนเป็นเวลา 6 สัปดาห์และ 12 สัปดาห์ สามารถช่วยพัฒนาความอ่อนตัวและการทรงตัวของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นได้ นิภาพร เหล่าชา (Nipaporn Laochar, 2010) พบว่าการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนช่วยในการพัฒนาทางด้านสุขสมรรถนะด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของลำตัวได้ด้นนอกจากนี้ วารี วิตจาया ชนารักษ์ วงศ์พัฒนพงษ์ และอมรพันธ์ อัจฉิมพร (Waree Widjaja, Thanarak Wongwattanapong, & Amornpan Ajjimaporn, 2019) พบว่า การฝึกโปรแกรมฤๅษีดัดตนประยุกต์ 60 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า สมรรถภาพการกายดีขึ้น และ กนิษฐ์ โง้วศิริ และกันยา นภาพงษ์ (Kanit Ngowsiri, & Kanya Napapongsa, 2021) ให้ผู้สูงอายุฝึกฤๅษีดัดตน 12 สัปดาห์ พบว่า ผู้สูงอายุฝึกฤๅษีดัดตนมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนที่ และการทรงตัวดีกว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่มีการฝึกฤๅษีดัดตน ดังนั้น การฝึกออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนส่งผลต่อสุขสมรรถนะเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุ มีแนวโน้มในการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวทำให้ผู้สูงอายุมั่นใจในสมรรถภาพร่างกายของตนเองมากยิ่งขึ้น กล้าที่จะทำกิจกรรมทางกายต่าง ๆ มากขึ้น มีความมั่นใจในตนเอง จึงส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

สรุปผลการวิจัย การฝึกออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน 10 สัปดาห์เป็นอีกหนึ่งทางเลือกทำให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาคุณภาพการนอนหลับดีขึ้นและช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือและแขนท่อนล่าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัวของหลัง สะโพกและขาด้านหลัง และความอ่อนตัวของแขนขา - ซ้ายได้ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย



1. ระยะเวลา 10 สัปดาห์ในการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น จึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุฝึกออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน 3 วันต่อสัปดาห์
2. ควรให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนเพื่อช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์และสามารถฝึกต่อเนื่องได้ถึง 10 สัปดาห์เพื่อส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงสุขสมรรถนะที่ดีเพิ่มขึ้น
3. การออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนเพื่อช่วยให้คุณภาพการนอนหลับ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของผู้สูงอายุดีขึ้น จึงควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนให้ศูนย์บริการสาธารณสุขอื่น ๆ นำไปใช้ได้

References

- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (10th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Amornrat Natason, Phaksachiphon Khanthong, & Ananya Dechakhamphu. (2020). The effect of "Rueseedutton" exercise postures on nutritional status and quality of life in older People. *Rama Nursing Journal*, 26(1), 176 - 185.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavior sciences* (2nd ed.). Hillsdale NJ: Lawrence Erlbaum.
- Daracha Thepsuriyanon, & Phaksajeepon Khanthong. (2017). Quality of life in ascetic exercise among elderly in Ban Sai Mool, Yasothon province. *Journal of Traditional Thai Medical Research*, 3(2), 1 - 5.
- Department of Mental Health, Ministry of Public Health. (2019). *Good health in the elderly*. Retrieved from <https://www.dmh.go.th/>
- Division of Sport Science, Department of Physical Education. Ministry of Tourism and sports. (2013). *Physical fitness assessments and norms for elderly aged between 60 - 89 years*. Bangkok. Sampachaya Printing.
- Halpern, J., Cohen, M., Kennedy, G., Reece, J., Cahan, C., & Baharav, A. (2014). Yoga for improving sleep quality and quality of life for older adults. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 20(3), 37 - 46. Retrieved from <http://www.nso.go.thsite>
- Kanit Ngowsiri, & Kanya Napapongsa. (2021). The effects of applied Rusie Dutton exercise on fall prevention in older adult. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 22(1), 176 - 185.
- Kanit Ngowsiri, Phasong Tanmahasamut, & Suchitra Sukonthasub. (2014). Rusie Dutton traditional Thai exercise promotes health related physical fitness and quality of life in menopausal women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(3), 164 - 171.
- Naphatharin Puthsri. (2004). *Effect of Tai Chi exercise on sleep quality and well - being among elders living in residential care facilities* (Master' s thesis), Prince of Songkla University.
- Nipaporn Laochar. (2010). *Stretching exercise on muscle strength and flexibility of working wome* (Master' s thesis), Chulalongkorn University.
- Phenphop Phansuea. (2017). *Effectiveness of qigong exercise exercise to depression in Thai elderly* (Doctoral dissertation), Chulalongkorn University.



- Pintorn Prayanusorn (2005). *The effect of dance therapy on sleep quality among elderly in the aging club (Master' s thesis)*, Chulalongkorn University.
- Sarocho Suthijit. (2008). *The effects of Rusie Dutton exercises on flexibility and body balance of the elderly (Master' s thesis)*, Chulalongkorn University.
- Survey of Health Promotion Foundation. (2021). *The 6th Thai Health Promotion, 2019 - 2020*. Retrieved from <https://Shorturl.asia/HLsS>
- Thanomwong Kritpet. (2012). *Physiology of Exercise* (2nd ed.). Bangkok: Teeranasan Printing.
- Thawanchai Jirapramukpitak & Warun Tanchaisawad (1997). Sleep disturbances among nurses of Songklanagarind Hospital. *Journal of the Psychiatrist Association of Thailand*, 42(3), 122 - 131.
- Waree Widjaja, Thanarak Wongwattanapong & Amornpan Ajjmaporn. (2019). The effect of modified Rusie Datton training on functional physical fitness in obese older women. *Journal of Medicine and Health Science*, 26(3), 84 - 101.
- Watpo Thai Traditional Medical School. (2006). *Texts of Hermit Datton Wat Pho*. Bangkok: Watpo Thai Traditional Medical School.
- Wiliwan Thongcharoen. (2015). *Science and art of gerontological nursing* (2nd ed.). Bangkok: Textbook Project Faculty of Nursing, Mahidol University.

Received: 2022, December 20

Revised: 2023, January 18

Accepted: 2023, January 20



ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” ที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย

ปรัชญา ชมสะอาด¹ อธิษฐ์ พุทธิพิณ² และ กมลวรรณ พุดแก้ว³

¹คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

²คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตวิทยาเขตอ่างทอง

³คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” ที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครเพศหญิง จำนวน 40 คน แบ่งเป็น กลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน ทำการออกกำลังกายตามปกติ และ กลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” เก็บรวบรวมข้อมูลโดยทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 4 และ 8 สัปดาห์ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มด้วยสถิติ One-way ANOVA และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ด้วยสถิติ t-test independent ผลการวิจัยพบว่า

1. โปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” ประกอบด้วยท่าออกกำลังกายดาบมือเดียว 15 ท่า แบ่งเป็น 3 ชุด ๆ ละ 5 ท่า และโปรแกรมออกกำลังกาย จำนวน 10 เพลง

2. ผลการทดลองโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง หลังการออกกำลังกายดีขึ้น ดังนี้

2.1 สมรรถภาพทางกายในกลุ่มทดลอง ก่อนการออกกำลังกายกับหลังการออกกำลังกาย 8 สัปดาห์ พบว่า การทดสอบการยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที และการยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที มีความแตกต่างทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05

2.2 สมรรถภาพทางกาย ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า การยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที มีความแตกต่างทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05

คำสำคัญ: คอร์สดาบมือเดียว; การออกกำลังกายแบบกลุ่ม; ศิลปะการต่อสู้ ป้องกันตัวของไทย



THE EFFECT OF GROUP EXERCISE "ONE - HANDED SWORD COURSE" HAS AN EFFECT ON PHYSICAL FITNESS

Prachya Chomsahai¹, Athinat Puttaphimsen², and Kamonwan Pudkaew³

¹Faculty of Sport and Health Sciences, Thailand National Sports University: Chiang Mai campus

²Faculty of Education, Thailand National Sports University: Ang Thong Campus

³Faculty of Sport and Health Sciences, Thailand National Sports University: Krabi Campus

Abstract

The research aims to study the effects of a group exercise program "One - Handed Sword Course" on physical fitness. The sample were 40 females who volunteered to be a research sample and were divided into a control group of 20 persons who exercised as usual and an experimental group of 20 persons who participated in a group exercise program by using the "One - Handed Sword Course". The research tools were the group exercise program "One - Handed Sword Course" and Physical Fitness Test Program. The physical fitness test data were collected before and after the experiment at 4 weeks and 8 weeks using data analysis for comparing within-group differences between pre-exercise and after the exercise, one-way ANOVA was used and the differences between groups were compared by independent t-test. The results were as follows:

1. The group exercise program "One-handed sword course" consisted of 15 one-handed sword exercises, divided into 3 sets of 5 poses each, and a 10-track exercise program.

2. Results of the experimental group exercise program "One-Handed Sword Course" on the physical fitness of the subjects. After exercise, it improved as follows:

2.1 Physical fitness in the experimental group before and after 8 weeks of exercise, it was found that the standing-sitting test for 60 seconds and the knee lift test for 3 minutes showed statistical differences at the .05 level of significance.

2.2 Physical fitness between the control group and the experimental group after the 8th week of the experiment, it was found that standing up and down knees for 3 minutes found a statistical difference at the .05 level of significance.

Keywords: one - handed sword course, group exercise, martial arts of Thai self-defense

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

นโยบายของประเทศไทยที่มุ่งพัฒนานวัตกรรม ตามแนวคิด “ไทยแลนด์ 4.0” นั้น ในเชิงของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และตามบริบทของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 2561-2565 ยุทธศาสตร์ที่ 4 การทะนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม (Thailand National Sports University, 2018) มีการสืบสานศิลปวัฒนธรรม การต่อสู้ การป้องกันตัวสมัยโบราณไว้ในลักษณะการเล่นของไทย จึงมีแนวคิดในการนำศิลปวัฒนธรรมการต่อสู้ การป้องกันตัวสมัยโบราณมาพัฒนาต่อยอดในเชิงของนวัตกรรม เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการของการพัฒนาต่อยอด จึงมีการศึกษาผลของโปรแกรมออกกำลังกายกับกลุ่มตัวอย่างในสถานออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรือ ฟิตเนส และศึกษาผลเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย ปัจจัยด้านการพัฒนาโปรแกรมออกกำลังกายแบบแอโรบิก ด้วยอาวุธไทยโบราณตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำมาขยายผลในเชิงของการพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน การจัดโปรแกรมออกกำลังกายเชิงอนุรักษ์ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของไทย รวมไปถึงการขยายผลในเชิงของการสร้างมูลค่าเพิ่มในอนาคต

การพัฒนาโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยให้ศิลปะการต่อสู้ไทย ส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นการบูรณาการการต่อสู้แบบมือเปล่า หรือ มวยไทย กับการออกกำลังกาย เช่น สร้างรูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณสำหรับเยาวชน (Torsak Kaewcharatwilai, 2016) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมออกกำลังกายศิลปะมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพของเยาวชนที่ขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมออกกำลังกาย อีกทั้งการพัฒนาศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเชิงพาณิชย์ (Chiraphan Suwatnakin, & Kriengkrai Watanasawad, 2020) ได้ศึกษาแนวทางการต่อสู้ป้องกันตัวเชิงพาณิชย์เพื่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปะไทย รวมถึงเผยแพร่เข้าสู่สังคมสมัยใหม่มากขึ้น

แนวคิดในการพัฒนารูปแบบออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยให้ศิลปะการต่อสู้ด้วยอาวุธไทย ควรมีการพัฒนาต่อยอดศิลปะการต่อสู้แบบใช้อาวุธไทย เช่น กระบี่ กระบอง และดาบไทย เป็นต้น ศิลปะที่มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวในด้านการรำร่า และต่อสู้ด้วยดาบ เรียกว่า “ไม้ร่า และ ไม้ตี” (Athinat Phutthaphimsen, 2020) นำมาประยุกต์เข้ากับการจัดโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายแบบการเต้นแอโรบิก หรือ กลุ่มออกกำลังกายอื่นที่มีความนิยม ส่งผลดีต่อการมีสุขภาพที่ดีของประชาชน (Teerawan Sutham, & Napatsawan Thanaphonganan, 2016) เนื่องจากการทำกิจกรรมทางกายที่ต่อเนื่อง จะส่งผลต่อความสามารถในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวกับสุขภาพให้ดีขึ้น

การออกแบบท่าทางในการออกกำลังกายมุ่งเน้นศิลปะการป้องกันตัวด้วยอาวุธไทย หรือ กระบี่ ทักษะการตีลูกไม้ นำมาบูรณาการเข้ากับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ในรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มใช้เวลาประมาณ 50 นาที และใช้เวลาในการทดลองโปรแกรมออกกำลังกาย 8 สัปดาห์ ผลที่คาดว่าจะได้รับ ได้แก่ โปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” ที่มีต่อสมรรถภาพ ปัจจัยด้านการพัฒนาโปรแกรมออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” โดยมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาทิเช่น ฟิตเนส สามารถจัดกิจกรรมออกกำลังกายโดยบูรณาการศิลปะการต่อสู้ด้วยอาวุธไทยโบราณ หรือ ดาบ มาเป็นหนึ่งในแนวทางในการต่อยอดในเชิงของธุรกิจด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รวมไปถึงการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมการต่อสู้ด้วยอาวุธไทยโบราณไป อีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” ของประชาชนที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” ที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย



ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ “ฟิตเนส” กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยเป็นประชาชนมีพื้นฐานการออกกำลังกายแบบกลุ่ม หรือคอร์สออกกำลังกาย
2. การพัฒนาโปรแกรมออกกำลังกาย เป็นรูปแบบการบูรณาการโดยใช้ศิลปะการต่อสู้ ป้องกันตัวของไทย ได้แก่ มวยไทย ดาบไทย และกระบี่ กระบอง มาพัฒนาเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายแบบกลุ่มประกอบดนตรี
3. การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” ที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย แบ่งตัวแปรที่เกี่ยวข้อง 2 กลุ่ม ประกอบด้วย ตัวแปรอิสระ 1 ตัว คือ โปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” และตัวแปรตาม 1 ตัว คือ สมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ ดัชนีมวลกาย นั่งอตัวไปข้างหน้า แรงบีบมือ ยืน - นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที และ ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การออกกำลังกายแบบกลุ่ม (Group exercises) หมายถึง การออกกำลังกายที่มีคนเข้าร่วมมากกว่า 2 คนขึ้นไป มีผู้นำออกกำลังกายและมีการออกแบบจัดเรียงท่าให้ใช้การเคลื่อนไหวที่หลากหลายผสมผสานการฝึกสมรรถภาพทางกายพร้อมกับเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย
2. คอร์สดาบมือเดียว (One - Handed Sword Course) หมายถึง การออกกำลังกายด้วยอาวุธไทยที่นำเอาศิลปะการต่อสู้ ป้องกันตัวของไทย ได้แก่ มวยไทย ดาบไทย และกระบี่ กระบอง มาประยุกต์เข้ากับการออกกำลังกายแบบกลุ่มประกอบดนตรี
3. สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและเพิ่มความสามารถในการทำงานของร่างกาย

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” สำหรับประชาชนที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และขั้นตอนที่ 2 ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” ที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นประชาชนเพศหญิงที่อาสาสมัคร เข้าร่วมออกกำลังกายแบบกลุ่มในสถานออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่แบบโคต้า จำนวน 40 คน อายุเฉลี่ย 21 (.81) ปี แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้วิธีแบบการจับคู่ (Matching group) กลุ่มละ 20 คน ได้แก่ กลุ่ม 1 กลุ่มควบคุม ทำการออกกำลังกายตามปกติ จำนวน 20 คน และกลุ่ม 2 กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” จำนวน 20 คน โดยผ่านการคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น ด้วยแบบประเมินสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย (PAR-Q+) (Sombat Onsiri, Natchanon Sungpook, Akom Thipnet, & Sukanya Authamontree, 2019) กลุ่มตัวอย่างทุกคนทราบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิจัยและลงชื่อเข้าร่วมการวิจัยในหนังสือแสดงความยินยอมการเป็นกลุ่มตัวอย่าง (Sombat Onsiri et al., 2019)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” มีการพัฒนาท่าทางการออกกำลังกายด้วยดาบมือเดียวให้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง ใช้ระยะเวลาการออกกำลังกาย 50 นาที / ครั้ง อุปกรณ์ออกกำลังกาย คือ “ดาบไม้” ความหนักประมาณ 3.0 กรัม หรือ 0.3 กิโลกรัม โดยผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อจากของผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 5 ท่าน มีความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ .82 และทดลองใช้ผู้ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 5 คน สามารถปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายได้



2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นแบบทดสอบมาตรฐานทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 รายการ (Department of Physical Education, 2019) ได้แก่ ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) แรงบีบมือ (Hand Grip Strength) ยืน - นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที (30 Seconds Chair Stand) และ ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)

การเก็บข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” สำหรับประชาชนที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทำการประชุมกลุ่มย่อยเพื่อวิเคราะห์เนื้อหาการออกกำลังกายแบบบูรณาการ โดยนำเอาท่าทางการเคลื่อนไหวของวิชาอาวุธกระบี่ “ท่าการตีลูกไม้” หรือ “ไม้ตี” มาปรับใช้กับอาวุธดาบ โดยออกแบบการเคลื่อนไหวให้สอดคล้องกับจังหวะเพลง และออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” ที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” ที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

1. ประชาสัมพันธ์การเปิดรับกลุ่มตัวอย่างแบบโควตา จากนั้นนัดหมายกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงรายละเอียดวิธีปฏิบัติในการวิจัย ใช้ระยะเวลา 1 วัน ในกิจกรรมการอบรมเนื้อหาคอร์สออกกำลังกายแบบกลุ่ม และคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น

2. การเก็บข้อมูลด้านสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ทำการเก็บข้อมูลก่อนการออกกำลังกาย และหลังการออกกำลังกายสัปดาห์ที่ 4 และ 8

3. การทดลองโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันจันทร์ พุธและศุกร์ โดยใช้ห้องออกกำลังกายแบบกลุ่มของสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ในจังหวัดเชียงใหม่

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” ด้วยการจัดสรุปหมวดหมู่และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลจากความสอดคล้องของผู้วิจัย ด้านประชุมกลุ่มย่อย ด้านเนื้อหาโปรแกรมออกกำลังกาย และการทวนซ้ำถามกลับไปยังแหล่งข้อมูล

2. คำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

3. เปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มของตัวแปรทางสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ระหว่างก่อนกับหลังสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ One - way ANOVA และเมื่อพบความแตกต่างทำการเปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มแบบรายคู่ด้วยสถิติ Tukey

4. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของตัวแปรทางสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ที่ด้วยสถิติ t-test Independent

ผลการวิจัย

1. การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” สำหรับประชาชนที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการบูรณาการศิลปะการต่อสู้ของไทยเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายแบบกลุ่ม ประกอบด้วย ศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบ (อาวุธดาบมือเดียว) ศิลปะการต่อสู้ด้วยกระบี่ กระบอง และศิลปะการต่อสู้มวยไทย นำมาออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” โดยแบ่งการพัฒนาเป็น 2 ส่วน ได้แก่ การพัฒนาท่าออกกำลังกายดาบมือเดียวประกอบดนตรี และการพัฒนา “คอร์สดาบมือเดียว” ดังนี้ การพัฒนาท่าออกกำลังกายดาบมือเดียวประกอบดนตรี บูรณาการจากท่าทางการต่อสู้ด้วยอาวุธกระบี่ (การตีลูกไม้ หรือ “ไม้ตี”) ให้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรี แบ่งเป็น 3 ชุด ชุดละ 5 ท่า ดังตาราง



ตารางที่ 1 ชุดท่าออกกำลังกายดาบมือเดียวประกอบดนตรี

ชุด 1	ชุด 2	ชุด 3
พื้นฐานการโจมตีด้วยดาบ	พื้นฐานการป้องกันด้วยดาบ	พื้นฐานการต่อสู้ด้วยมวยไทย (ขณะมือถือดาบ)
ท่า 1 ตีบนขวา-ซ้าย	ท่า 6 กันบนขวา-ซ้าย	ท่า 11 เตะขวา-ซ้าย
ท่า 2 ตีล่างขวา-ซ้าย	ท่า 7 กันล่างขวา-ซ้าย	ท่า 12 ถีบขวา-ซ้าย
ท่า 3 ตีกลางขวา-ซ้าย	ท่า 8 กันกลางขวา-ซ้าย	ท่า 13 เข่าขวา-ซ้าย
ท่า 4 ตีบนกลาง	ท่า 9 กันบนกลาง	ท่า 14 หมัดตรงซ้าย
ท่า 5 แทะกลาง	ท่า 10 กันทะกลาง	ท่า 15 ศอกซ้าย

การพัฒนา “คอร์สดาบมือเดียว” เป็นโปรแกรมสำหรับการออกกำลังกายด้วยอาวุธไทย มีความหนักประมาณ 65 - 75 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด หรืออัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่าง 130 - 145 ครั้งต่อนาที ใช้ระยะเวลาการออกกำลังกาย 50 นาที แบ่งเป็นโปรแกรมน้อยๆ จำนวน 10 เพลง หรือ 10 Track แบ่งเป็น 3 ช่วง ดังนี้

ช่วงอบอุ่นร่างกาย Track 1 ใช้เวลา 5 นาทีแรก การอบอุ่นร่างกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ความเร็วเพลง 125 BPM

ช่วงออกกำลังกาย จำนวน 8 Track ใช้เวลาประมาณ 40 นาที แบ่งเป็น ระดับง่าย 2 Track ระดับปานกลาง 3 Track และระดับยาก 2 Track มีรายละเอียดเบื้องต้น ได้แก่ ระดับง่าย Track 2 - 3 เป็นการออกกำลังกายในชุดพื้นฐานการโจมตีด้วยดาบ มีความเร็วเพลง 125 - 130 BPM ระดับปานกลาง Track 4, 5, 8, 9 เป็นผสมการโจมตีและการป้องกัน มีความต่อเนื่องของท่าต่อจังหวะ Combo 16 เคาะ ต่อเนื่อง 2 ชุด มีความเร็วเพลง 130 - 135 BPM ระดับปานกลาง Track 7 - 8 เป็นผสมการโจมตีและการป้องกัน มีความต่อเนื่องของท่าต่อจังหวะ Combo 32 เคาะ มีความเร็วเพลง 135 - 140 BPM

ช่วงคลายอุ่น Track 10 ใช้เวลา 5 นาทีสุดท้าย การคลายอุ่นและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ มีความเร็วเพลง 125 BPM

2. ผลของการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

2.1 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของสมรรถภาพทางกายแต่ละด้าน ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกัน และกลุ่มทดลอง ในการทดสอบ การยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที และการยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 2



ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพแต่ละด้าน ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

รายการ	ระยะเวลา	กลุ่มควบคุม				กลุ่มทดลอง			
		$\bar{X}$	S.D.	F	p	$\bar{X}$	S.D.	F	p
1. ดัชนีมวลกาย	ก่อนการทดลอง	23.11	4.35	.02	.98	22.56	4.51	.01	.99
	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	22.99	4.20			22.57	4.43		
	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	23.28	4.10			22.40	3.86		
2. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ก่อนการทดลอง	13.30	6.20	0.01	0.99	9.60	6.07	1.72	.19
	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	13.60	5.91			10.35	5.21		
	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	13.35	5.61			12.48	3.40		
3. แร้งปีมมือ (กิโกรัม/น้ำหนักตัว)	ก่อนการทดลอง	.61	.13	.20	.81	.57	.10	2.00	.14
	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	.62	.14			.57	.09		
	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	.63	.13			.62	.09		
4. ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	ก่อนการทดลอง	56.85	10.53	.01	.99	51.60	11.32	4.84	.01*
	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	57.25	9.96			56.85	9.19		
	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	57.10	9.67			61.19	7.09		
5. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	ก่อนการทดลอง	149.10	12.56	.02	.98	152.00	19.62	6.17	.00*
	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	149.55	12.69			159.25	18.19		
	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	149.85	12.11			172.95	19.26		

*P<.05

ตารางที่ 3 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่ของสมรรถภาพที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ด้านยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที ของกลุ่มทดลอง

ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที	ค่าเฉลี่ย	ทดสอบก่อน	4 สัปดาห์	8 สัปดาห์
		51.60	56.85	61.19
ทดสอบก่อน	51.60	-	-5.25	-9.15*
ทดสอบ 4 สัปดาห์	56.85		-	-3.90
ทดสอบ 8 สัปดาห์	61.19			-

*P<.05

ตารางที่ 4 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่ของสมรรถภาพที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ด้านยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที ของกลุ่มทดลอง

ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที	ค่าเฉลี่ย	ทดสอบก่อน	4 สัปดาห์	8 สัปดาห์
		152.00	159.25	172.95
ทดสอบก่อน	152.00	-	-7.25	-21.00*
ทดสอบ 4 สัปดาห์	159.25		-	-13.75
ทดสอบ 8 สัปดาห์	172.95			-

*P<.05

จากตารางที่ 2 พบความแตกต่างค่าความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ จึงทำการเปรียบเทียบแบบรายคู่ด้วยวิธี Tukey ในตารางที่ 3 พบว่า การยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตารางที่ 4 พบว่า การยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



2.2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย ด้วยค่าที (Independent t - test) ของสมรรถภาพกายแต่ละด้าน ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ไม่มีความแตกต่างกัน และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ในการทดสอบ การยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย ด้วยค่าที (Independent t-test) ของสมรรถภาพทางกาย ที่แต่ละด้าน กลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

รายการ	ระยะเวลา	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		t	sig.
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ดัชนีมวลกาย	ก่อนการทดลอง	23.11	4.35	22.56	4.51	-.397	.69
	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	22.99	4.20	22.57	4.43	-.31	.76
	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	23.28	4.10	22.40	3.86	-0.71	.48
2. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ก่อนการทดลอง	13.30	6.20	9.60	6.07	-1.90	.06
	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	13.60	5.91	10.35	5.21	-1.84	.07
	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	13.35	5.61	12.48	3.40	-0.61	.55
3. แรงแบบบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	ก่อนการทดลอง	.61	.13	.57	.10	-1.18	.24
	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	.62	.14	.57	.09	-1.57	.12
	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	.63	.13	.62	.09	-.53	.59
4. ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	ก่อนการทดลอง	56.85	10.53	51.60	11.32	-1.51	.13
	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	57.25	9.96	56.85	9.19	-.13	.90
	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	57.10	9.67	61.19	7.09	1.55	.13
5. ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	ก่อนการทดลอง	149.10	12.56	152.00	19.62	.55	.58
	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	149.55	12.69	159.25	18.19	1.96	.06
	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	149.85	12.11	172.95	19.26	4.57	.00*

*P<.05

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” และเพื่อสุขภาพเพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” ที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย ทำการทดลองโปรแกรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ มีผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” เป็นหนึ่งในการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย ที่มุ่งเน้นการบูรณาการศิลปะการต่อสู้ของไทยเข้ามามีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทั้งในระดับเยาวชน ประชาชน เช่นเดียวกับการวิจัยก่อนหน้านี้ เช่น การออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ การออกกำลังกายท่าชุดมวยไทยด้วยการชกมวย การออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทย การออกกำลังกายโดยใช้ท่ามวยไทยโบราณ (Chana Ritthitham, & Nirut Sukdee, 2021; Nirut Sukdee, 2019; Aungkana Tangthai, Niromlee Makaje, Toasak Kwajaratwilai, & Ratree Ruangthai, 2020; Ban Chabairam, & Suchart Homchan, 2018) อีกทั้งแนวโน้มการศึกษาที่การนำเอาศิลปะการต่อสู้ ปกป้องกันตัวไทย มาเป็นส่วนหนึ่งออกกำลังกาย

ผลการเปรียบเทียบการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีผลการทดสอบการยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นการทดสอบเกี่ยวกับความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ และการยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นการทดสอบเกี่ยวกับความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Department of Physical



Education, 2019) สอดคล้องกับการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยแอโรบิกมวยไทยที่พบว่า กลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพหลังการออกกำลังกายดีขึ้น (Manatsnan Sriphutorn, & Thaweesub Koeipakvaen, 2021) และการนำเอาศิลปะการต่อสู้ ป้องกันตัวไทย มาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น เช่น การออกกำลังกายท่าชุดมวยไทยด้วยการชกลม กระสอบทรายและเป้าล่อที่มีต่อการตอบสนองของระบบหัวใจและหายใจ ในกลุ่มประชาชนเพศหญิง มีอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการใช้ออกซิเจน ปริมาณการเกิด คาร์บอนไดออกไซด์ ปริมาณการระบายอากาศหายใจต่อนาทีที่ขึ้น (Aungkana Tangthai et al., 2020)

ผลการเปรียบเทียบการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ในการทดสอบสัปดาห์ที่ 8 การยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งความสัมพันธ์กับองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทนของกล้ามเนื้อมีการพัฒนาที่ดีขึ้น (Department of Physical Education, 2019) รวมถึงการเข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบกลุ่มมีการควบคุมปริมาณและความหนักในการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับการบูรณาการนำการต่อสู้ การป้องกันตัว ด้วยอาวุธไทย หรือ ดาบ ในการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ แสดงให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตของนักเรียน ในด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมดีขึ้น (Chana Ritthitham, & Nirut Sukdee, 2021)

อย่างไรก็ตาม การนำเอารูปแบบการนำเอาศิลปะการต่อสู้ ป้องกันตัวไทย ในรูปต่อสู้มือเปล่า หรือใช้อาวุธ เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมไทยที่ควรอนุรักษ์ศิลปะดั้งเดิม ควบคู่กับต่อยอดให้เกิดรูปแบบกิจกรรมที่สมัยใหม่ และเข้าถึงกลุ่มคนที่มีความสนใจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยครั้งนี้

1. ควรมีการเก็บข้อมูลพัฒนาการของการแสดงทักษะในการออกกำลังกาย “คอร์สดาบมือเดียว” เนื่องจากส่งผลในการออกแรงขณะออกกำลังกาย เป็นทำให้เกิดความแตกต่างของความหนักในการออกกำลังกายแต่ละบุคคลได้
2. การนำโปรแกรมออกกำลังกายไปใช้ควรมีการเสริมกิจกรรม หรือ ท่าทางในการออกกำลังกายที่เกี่ยวกับความอ่อนตัวด้านหน้า และความแข็งแรงของร่างกายส่วนบน รวมถึงวิธีการทดสอบที่เกี่ยวกับการทดสอบองค์ประกอบของร่างกาย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม โดยใช้ศิลปะการต่อสู้ ป้องกันตัวด้วยอาวุธไทย ในลักษณะอื่น เช่น อาวุธดาบ / โล่ / ไม้ตะพด และกระบอง เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาและพัฒนาแบบการวัดกิจกรรมการฝึกผู้นำโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการบูรณาการศิลปะการต่อสู้ ป้องกันตัวของไทย เพื่อให้เกิดความลึกซึ้งในการออกกำลังกาย
3. ควรมีการศึกษาและขยายผลโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม “คอร์สดาบมือเดียว” ในกลุ่มผู้ออกกำลังกายในช่วงวัยอื่น ๆ

จริยธรรมการวิจัย

ผลการวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยอาวุธไทยโบราณ : กรณีศึกษากลุ่มออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และได้รับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ รหัส SCI 005/2564 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ให้คำแนะนำในการดำเนินงานวิจัย กลุ่มตัวอย่าง สถานประกอบการ เพื่อสุขภาพ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัย ที่ให้ความช่วยเหลือดำเนินการวิจัยจนสามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

References

- Athinat Phutthaphimsen. (2020). *Documents for teaching skills and teaching Krabi Krabong*. Chiang Mai: Faculty of Education National Sports University Chiang Mai Campus.
- Aungkana Tangthai, Niromlee Makaje, Toasak Kwajaratwilai, & Ratreer Ruangthai. (2020) Effects of muay thai exercise with shadow boxing, sand bag and pad on cardiorespiratory responses in female. *Journal of Science and Technology*, 9(1), 42 - 55.
- Ban Chabairam, & Suchart Homchan. (2018) Exercise using Muay Boran posture influencing the physical fitness of the elderly. *The 2nd National and International Academic Conference: Entrepreneurial University in the 21st Century Entrepreneurial Education Development and Research for a Sustainable Society* (pp. 398 - 405). Buriram: Buriram Rajabhat University.
- Chana Ritthitham, & Nirut Sukdee. (2021). The development of exercise program by using Thai martial arts with two handed sword to effect on quality of life in upper high school student. *Science and Technology Journal of Sisaket Rajabhat University*, 13(3), 51 - 61.
- Chiraphan Suwatnakin, & Kriengkrai Watanasawad. (2020). A development of martial art for commerce: A case study of Ultra Tiger Co., Ltd. *Mahachula Academic Journal*, 7(2), 107 - 120.
- Department of Physical Education. (2019). *Bangkok, a test and standard criteria for physical fitness of people aged 19 - 59 years old*. Bangkok: Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports.
- Manatsnan Sriphutorn & Thaweesub Koeipakvaen. (2021). *The effects of Thai boxing aerobic dance towards health - related physical fitness of 10 grade students* (Master's thesis), Naresuan University.
- Thailand National Sports University. (2018). *Strategic Institute of Physical Education. (National Sports University) 2018 - 2022*. Chonburi: Thailand National Sports University.
- Nirut Sukdee. (2019). The development of an exercise program using muay Thai arts to improve upon life skills regarding emotional coping of upper elementary students. *Rajabhat Maha Sarakham University Journal*, 13(3), 51 - 61.
- Sombat Onsiri, Natchanon Sungpook, Akom Thipnet, & Sukanya Authamontree. (2019). Health screening before exercise. *Kasetsart Educational Review*, 34(1) 98 - 108.
- Teerawan Sutham, & Napatsawan Thanaphonganan. (2016). Effects of aerobic exercise to the health - related physical fitness on overweight. *Journal Prince of Songkla University*. 27(3), 73 - 88.



Torsak Kaewcharatwilai. (2016). Creation of ancient Muay Thai Exercises Model for Youth.
Journal of Education Khon Kaen University, 39(2), 77 - 86.

Received: 2023, April 20

Revised: 2023, June 12

Accepted: 2023, June 12





สมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์

พัชรี ทองคำพานิช¹, ดารณี ลิขิตวรศักดิ์⁴, จัตุรตระกูล ปานอุทัย¹,
สุพร บุญปก², เพิ่มพร บุพพวงษ์³ และนัยนา บุพพวงษ์³

¹ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

² คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

³ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

⁴ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือในงานวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ได้ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา มีค่าเท่ากับ 0.93 และหาความเชื่อมั่น มีค่าเท่ากับ 0.80 และปรับปรุงเครื่องมือก่อนนำมาเก็บข้อมูลจริง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ จำนวน 8 คน โดยเลือกแบบเจาะจง นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลบนพื้นฐานเชิงแนวคิดสมรรถนะของแมคเคิลแลนด์ และกรอบแนวคิดการวิจัย จากนั้นนำผลการวิเคราะห์ที่ได้ไปทำการสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 คน เพื่อประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์

ผลการวิจัยพบว่า สมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของนักกีฬารุ่นใหม่ให้สูงขึ้นในระดับโลก มีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านแรงจูงใจ ด้านคุณลักษณะ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านความรู้ และด้านทักษะ

ข้อค้นพบจากการวิจัย ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องแต่ละชนิดกีฬาในทุกระดับ ทุกภาคส่วนไม่ว่าจะเป็น สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย สโมสรกีฬา ผู้จัดการทีมกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา นักกีฬา และนักวิทยาศาสตร์การกีฬาสามารถนำสมรรถนะที่ค้นพบจากการวิจัยในครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการสรรหา การคัดเลือกนักกีฬารุ่นใหม่ และพัฒนานักกีฬาให้มีศักยภาพสูงขึ้น สอดคล้องกับสมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์

ข้อเสนอแนะการวิจัย ควรนำข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ไปจัดทำรายละเอียดที่บ่งชี้เชิงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสมรรถนะ ทั้ง 5 ด้าน และนำไปสร้างเกณฑ์ตัวชี้วัด เพื่อใช้ในการประเมินสมรรถนะนักกีฬา อีกทั้งควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปวางแผนพัฒนานักกีฬาให้สอดคล้องเหมาะสมกับสมรรถนะหลักในแต่ละด้านต่อไป

คำสำคัญ: สมรรถนะ; นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ; การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์



COMPETENCE OF SUCCESSFUL ATHLETES IN OLYMPIC GAMES

Patcharee Tongkampanit¹, Daranee Likhitworasak⁴, Chattrakul Panuthai¹,
Suporn Boonpok², Permporn Buppawong³ and Naiyana Buppawong³

¹Faculty of Sports and Health Science, Thailand National Sports University, Suphan Buri Campus

³Faculty of Education, Thailand National Sports University, Suphan Buri Campus

⁴Ministry of Tourism & Sports

Abstract

The purpose of this research was to investigate the competence of successful athletes in Olympic Games. It was designed in a qualitative research method. The semi-structured interview was used as the research instrument, the content validity of which was found at 0.93, and the reliability of which was found at 0.80. The research instrument was also improved before data collection. The in-depth interview was conducted with eight key informants by purposive selection. The data analysis was based on competence concept of McClelland, and theoretical research framework, and conducted by a focus group method with a panel of seven experts for reviewing appropriateness, feasibility and expected benefits.

The findings revealed that the competence of successful athletes in Olympic Games, which was considered very important for heightening the athlete's potential and ability to achieve the international level consisted of five components, Motivation, Qualification, Opinion about Oneself, Knowledge and Skill.

The research results would be beneficial to all stakeholders in sports such as sports associations of Thailand, sports clubs, team managers, coaches, athletes and sports scientists as the guidelines for recruitment and selection of new athletes, and development of athletes' potential in order to meet the competence of successful athletes in Olympic Games.

The research suggestions showed that specification of behaviors complying with the aforementioned five components of competence should be indicated so as to construct the criteria of indicators for athlete's competence assessment, Moreover, the factors affecting successful athletes in Olympic Games should be investigated to make a plan for developing athletes to meet each component of competence.

Keywords: competence, successful athletes, Olympic Games

บทนำ

ในปี พ.ศ. 2560 กล่าวได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงเชิงนโยบายในการพัฒนาการกีฬาของประเทศไทย และเป็นครั้งแรกที่มีการตรึงหมุดหมายที่จะไปสู่การกำหนดหลักการสำคัญของการกีฬาของประเทศไทย กล่าวคือ มีการบรรจุถ้อยคำ “การกีฬา” ในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 ซึ่งประกาศลงในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 6 เมษายน 2560 นับเป็นครั้งแรกที่มีการบรรจุถ้อยคำ “การกีฬา” ไว้ในกฎหมายสูงสุดของประเทศนับตั้งแต่มีการประกาศใช้รัฐธรรมนูญ เมื่อปี พ.ศ. 2475 เป็นต้นมาซึ่งเป็นสิ่งที่การกำหนดทิศทางอันชัดเจนและยั่งยืนของการดำเนินกิจการทางด้านการกีฬาของประเทศไทย ซึ่งปรากฏในหมวด 6 มาตราที่ 71 ได้กล่าวถึง “รัฐพึงเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวอันเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของสังคม จัดให้ประชาชนมีที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสม ส่งเสริมและพัฒนากีฬาเพื่อสุขภาพเพื่อประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรงและจิตใจเข้มแข็ง รวมตลอดทั้งส่งเสริมและพัฒนากีฬาให้ไปสู่ความเป็นเลิศและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชน” (Office of the Constitutional Court, 2021) เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561 - 2580) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ประเด็นยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ข้อที่ 4.7 การเสริมสร้างศักยภาพการกีฬาในการสร้างคุณค่าทางสังคมและพัฒนาประเทศ ที่ได้ให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างศักยภาพการกีฬาในการสร้างคุณค่าทางสังคมและพัฒนาประเทศ มุ่งส่งเสริมการใช้กิจกรรมกีฬานันทนาการเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างสุขภาวะของประชาชน อย่างครบวงจรและมีคุณภาพมาตรฐาน การสร้างนิสัยรักกีฬามีน้ำใจเป็นนักกีฬาร่วมกับการใช้กีฬาและนันทนาการในการพัฒนาจิตใจ สร้างความสามัคคีของคนในชาติ หล่อหลอมการเป็นพลเมืองดี พัฒนาคุณภาพชีวิต รวมทั้งการพัฒนาทักษะด้านกีฬาสู่ความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพในระดับนานาชาติในการสร้างชื่อเสียงและเกียรติภูมิของประเทศชาติเพื่อรองรับอุตสาหกรรมกีฬา ประกอบด้วย 4 การพัฒนา คือ 1) การส่งเสริมการออกกำลังกาย และกีฬาขั้นพื้นฐานให้กลายเป็นวิถีชีวิต 2) การส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ 3) การส่งเสริมการกีฬาเพื่อพัฒนาสู่ระดับอาชีพ และ 4) การพัฒนาบุคลากรด้านการกีฬาและนันทนาการเพื่อรองรับการเติบโตของอุตสาหกรรมกีฬา (Office of Commission on Economic and Social Development, 2019)

อย่างไรก็ตาม การพัฒนาการกีฬาของประเทศไทยตั้งแต่แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531 - 2539) ถึงแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 - 2565) ได้ให้ความสำคัญกับเป้าหมายเพื่อให้คนไทยได้รับการส่งเสริมให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต มีสุขภาพที่ดี มีน้ำใจนักกีฬา และเพื่อพัฒนานักกีฬาของชาติให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันระดับต่าง ๆ สร้างความภาคภูมิใจและความสามัคคีของคนในชาติ และเพื่อยกระดับการบริหารจัดการกีฬาทุกมิติ อย่างเป็นระบบตามหลักธรรมาภิบาลให้เกิดการสร้างรายได้ สร้างอาชีพ และพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ โดยในช่วงการดำเนินงานของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 - 2565) ประชาชนทุกภาคส่วนมีความสนใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ซึ่งอุตสาหกรรมกีฬาสามารถช่วยสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจของประเทศ แต่ประเทศไทย ยังไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งกีฬา ทั้งในระดับภูมิภาค ระดับทวีป และระดับโลกได้ตามเป้าหมาย โดยในการแข่งขันซีเกมส์ ครั้งที่ 29 (ปี 2560) ได้อันดับที่ 2 และครั้งที่ 30 (ปี 2562) ได้อันดับที่ 3 จากเป้าหมายที่ต้องได้อันดับที่ 1 การแข่งขันอาเซียนพาราเกมส์ ครั้งที่ 9 (ปี 2560) ได้อันดับที่ 3 จากเป้าหมายที่ต้องได้อันดับที่ 1 การแข่งขันเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 (ปี 2561) ได้อันดับที่ 12 จากเป้าหมายที่ต้องได้อันดับที่ 6 การแข่งขันเอเชียนพาราเกมส์ ครั้งที่ 2 (ปี 2561) ได้อันดับที่ 7 จากเป้าหมายที่ต้องได้อันดับที่ 6 และการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ครั้งที่ 32 (ปี 2564) ได้อันดับที่ 12 ของเอเชีย จากเป้าหมายที่ต้องได้ไม่ต่ำกว่าอันดับที่ 7 ของเอเชีย (Ministry of Tourism and Sports, 2023)

ในขณะที่แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2566 - 2570) ได้ให้ความสำคัญกับประเด็นการพัฒนาที่ 3 เรื่องการส่งเสริมและพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพ ส่งเสริม



ความต้องการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา รวมทั้งนักกีฬาคนพิการเพื่อความเป็นเลิศ การสร้างและการพัฒนานักกีฬารุ่นใหม่ให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันในระดับต่าง ๆ รวมถึงการส่งเสริมการพัฒนาต่อยอดนักกีฬาที่มีความเป็นเลิศไปสู่การมีอาชีพทางการกีฬาที่ยั่งยืน โดยจัดให้มีการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน เช่น ศูนย์ฝึกกีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา ทั้งนักกีฬา คนปกติและนักกีฬาคนพิการ รวมทั้งการสนับสนุนการยกระดับกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพ ให้เข้าสู่มาตรฐานสากล (Ministry of Tourism and Sports, 2023) ดังนั้น การพัฒนานักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและต่อยอดเพื่อความสำเร็จในระดับอาชีพ จึงเป็นวาระสำคัญแห่งชาติ ที่ภาครัฐและหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรเร่งดำเนินการพัฒนานักกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศและสามารถต่อยอดในระดับอาชีพอย่างจริงจังและเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะการพัฒนา ศักยภาพและขีดความสามารถของนักกีฬาให้มีศักยภาพระดับโลก ซึ่งต้องอาศัยระยะเวลาที่ยาวนาน หนทางที่เป็นทางออกที่ดีในการพัฒนานักกีฬาให้สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและมีศักยภาพที่สูงขึ้น ทัดเทียมในระดับนานาชาติ คือ การนำกลยุทธ์หรือเครื่องมือในการบริหารทรัพยากรบุคคลโดยใช้สมรรถนะ (competency) มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนานักกีฬาให้มีสมรรถนะที่สูงขึ้นและประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ระดับต่าง ๆ จนสามารถพัฒนาต่อยอดไปสู่การเป็นนักกีฬามีอาชีพอย่างเต็มตัว ซึ่งการค้นหาสมรรถนะของนักกีฬา จึงถือเป็นทางออกที่ช่วยเป็นแนวทางการดำเนินการที่ชัดเจนในการสรรหาและพัฒนานักกีฬาในแต่ละ ชนิดกีฬาอย่างเป็นระบบและครบวงจร และปัจจุบันองค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ เอกชน และภาครัฐ กำลังให้ความสนใจและได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เนื่องจากสมรรถนะเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเกิดผลงานหรือการ บรรลุเป้าหมายขององค์กร ซึ่งสมรรถนะเป็นคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมทางด้านความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะ พื้นฐานประจำตัวของบุคคลที่ทำให้บุคคลหนึ่งมีความแตกต่างจากอีกบุคคลหนึ่ง หากจะวัดสมรรถนะในการ ปฏิบัติงานจะสามารถวัดคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมได้จากผลการปฏิบัติงานในงานที่รับผิดชอบที่บุคคลหนึ่งมี ผลงานสูงกว่าอีกคนหนึ่งหรือปฏิบัติได้เหนือกว่าเกณฑ์หรือเป้าหมายที่กำหนดไว้ สอดคล้องกับ แมคเคลแลนด์ (McClelland, 1973) ได้กล่าวถึง สมรรถนะไว้ว่า เป็นลักษณะบุคลิกที่ซ่อนอยู่ภายในปัจเจกบุคคลซึ่งสามารถ ผลักดันให้ปัจเจกบุคคลนั้นสร้างผลการปฏิบัติงานที่ดีหรือตามเกณฑ์ที่กำหนดในงานที่ตนรับผิดชอบ ประกอบ ไปด้วย แรงจูงใจ (motives) คุณลักษณะ (traits) ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง (self - concept) ความรู้ (knowledge) และทักษะ (skill) ซึ่งก่อให้เกิดสมรรถนะ

จากความเป็นมาและความสำคัญของการพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาให้มีศักยภาพสูงทัดเทียม กับประเทศชั้นนำระดับโลก ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะค้นหาสมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ว่าควรประกอบไปด้วยอะไรบ้าง เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนานักกีฬา รุ่นใหม่ให้มีศักยภาพที่สูงขึ้นในระดับโลกต่อไป โดยข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้จะสามารถเป็นแนวทางในการสร้าง การสนับสนุน การส่งเสริม การพัฒนาศักยภาพ และความสามารถของนักกีฬาในประเทศไทยอย่างต่อเนื่อง และอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์

วิธีดำเนินการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาการวิจัยเรื่อง สมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ โดยผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังต่อไปนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตด้านเนื้อหาการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับสมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดสมรรถนะของ แมคเคลแลนด์ (McClelland, 1973)



ที่สำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านแรงจูงใจ (motives) ด้านคุณลักษณะ (traits) ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง (self - concept) ด้านความรู้ (knowledge) และด้านทักษะ (skill) มาเป็นขอบเขตด้านเนื้อหาการวิจัยครั้งนี้

2. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากร ผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ (key informants) ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. คณะกรรมการบริหาร คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
2. นายกสมาคมหรือคณะกรรมการบริหารสมาคมที่ได้รับเหรียญทองในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์
3. ผู้ฝึกสอนกีฬาทีมชาติไทยที่ได้รับเหรียญทองในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์
4. นักกีฬาทีมชาติไทยที่ได้รับเหรียญทองในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์
5. ผู้เชี่ยวชาญทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาประจำทีมกีฬาทีมชาติไทยในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง ผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้จากการสุ่มด้วยวิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sample) จำนวน 8 คน ประกอบด้วย

1. คณะกรรมการบริหาร คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 1 คน โดยเกณฑ์การคัดเลือก พิจารณาจากการมีบทบาทในการเป็นคณะกรรมการบริหาร คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยและมีบทบาทหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ อย่างน้อย 1 ครั้ง
2. นายกสมาคมหรือคณะกรรมการบริหารสมาคม จำนวน 1 คน โดยเกณฑ์การคัดเลือก พิจารณาจากการมีบทบาทในการเป็นผู้บริหารระดับสูงของสมาคมที่ได้รับเหรียญทองในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ อย่างน้อย 1 ครั้ง
3. ผู้ฝึกสอนกีฬาทีมชาติไทย โดยเกณฑ์การคัดเลือก จำนวน 3 คน โดยเกณฑ์การคัดเลือกพิจารณาจากการมีบทบาทในการเป็นผู้ฝึกสอนนักกีฬาทีมชาติไทยที่ได้รับเหรียญทองในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์
4. นักกีฬาทีมชาติไทย จำนวน 2 คน โดยเกณฑ์การคัดเลือก พิจารณาจากการมีบทบาทในการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยที่ได้รับเหรียญทองในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์
5. ผู้เชี่ยวชาญทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 1 คน โดยเกณฑ์การคัดเลือก พิจารณาจากการมีบทบาทในการเป็นนักวิทยาศาสตร์การกีฬาประจำทีมชาติไทยในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ อย่างน้อย 1 ครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (semi - structured interview)

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย 10 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร งานวิจัย เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย

ทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ ทางด้านสมรรถนะสำหรับนักกีฬา ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ แล้วจึงนำมาวิเคราะห์/สังเคราะห์ เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยและสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

สรุปกรอบแนวคิดการวิจัย ร่างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเคราะห์เนื้อหา มาสร้างเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เพื่อสัมภาษณ์ปัจจัยที่มีความสำคัญกับการพัฒนาสมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันโอลิมปิกเกมส์ โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ ได้แก่ เพศ อายุ วุฒิการศึกษา ตำแหน่งการปฏิบัติงาน ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน ประสบการณ์การทำงาน ลักษณะข้อคำถามเป็นคำถามปลายเปิดให้ผู้ถูกสัมภาษณ์กรอกข้อมูลประวัติส่วนตัว

ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสำคัญกับการพัฒนาสมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ลักษณะข้อคำถามเป็นลักษณะแนวคำถามหลักเพื่อสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยครอบคลุมใน 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านแรงจูงใจ
2. ด้านคุณลักษณะ
3. ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง
4. ด้านความรู้
5. ด้านทักษะ

ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวการพัฒนาสมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันโอลิมปิกเกมส์ ลักษณะข้อคำถามเป็นคำถามแบบปลายเปิด

ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนาเครื่องมือ

นำร่างแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่พัฒนาขึ้นให้ที่ปรึกษางานวิจัยได้ตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมครอบคลุมกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ตรวจสอบคุณภาพ และความชัดเจนของประเด็นคำถามให้สามารถสื่อความหมายชัดเจนมีความเข้าใจตรงกันระหว่างผู้ถามและผู้ตอบคำถาม

ขั้นตอนที่ 4 การตรวจสอบหาคุณภาพของเครื่องมือ

นำแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วมาตรวจสอบหาคุณภาพของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการกีฬา ด้านโอลิมปิกศึกษา ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือด้านการฝึกสอนกีฬา จำนวน 3 ท่าน

1. ตรวจสอบหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล สำหรับเครื่องมือแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ด้วยการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of item objective congruence: IOC) ตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญเป็นรายข้อคำถาม (Rovinelli, & Hambleton, 1997)

IOC = ผลรวมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด/จำนวนผู้เชี่ยวชาญ ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ กำหนดโดย:

- +1 เหมาะสม คือ เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความตรงด้านเนื้อหา
- 0 เมื่อไม่แน่ใจ
- 1 ไม่เหมาะสม เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น ไม่มีความตรงด้านเนื้อหา

2. เลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า .50 จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน มาเป็นข้อคำถาม ซึ่งได้ตรวจสอบเครื่องมือแล้วเห็นว่า แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงของเนื้อหา ครอบคลุมในแต่ละด้านและครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา มีค่าเท่ากับ 0.93

3. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ คณะกรรมการบริหารสมาคมกีฬา ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 5 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง โดยใช้สูตรการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค มีค่าเท่ากับ 0.80

4. นำแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพมาปรับปรุงข้อคำถามแล้วไปให้ที่ปรึกษางานวิจัยได้ตรวจสอบอีกครั้งก่อนนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริง

ขั้นตอนที่ 5 การขอจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ดำเนินการขอจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ไปยังมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เลขที่ 035/2564 รับรองเมื่อวันที่ 27 มกราคม 2565

ขั้นตอนที่ 6 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้มีการตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและมีความน่าเชื่อถือมากที่สุด โดยใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (data triangulation) ตรวจสอบโดยใช้แหล่งข้อมูลแตกต่าง แหล่งเวลาแหล่งสถานที่ แหล่งบุคคลที่ใช้การตรวจสอบข้อมูลที่ได้มาจากการวิจัยกับผลการวิจัยจากแหล่งอื่น ๆ ว่ามีความเหมือนกันหรือไม่ รวมทั้งมีการสอบถามในประเด็นเดียวกันหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลยืนยันคำตอบ ซึ่งถ้าทุกแหล่งข้อมูลพบว่า ได้ข้อค้นพบมาเหมือนกันแสดงว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มามีความถูกต้องและวิธีการตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (methodological triangulation) เพื่อตรวจสอบยืนยันความสอดคล้องของข้อมูล คือ การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ กันในการรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน โดยการสำรวจข้อมูลจากเอกสารและการใช้เอกสารเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญกับการพัฒนาสมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ และสำรวจข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม (focus group) โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยความเคร่งครัดต่อจริยธรรมในการวิจัย เพื่อการสังเคราะห์ผลการวิจัยจากข้อมูลที่ต้องสมบูรณ์และเชื่อถือได้มากที่สุด เพื่อให้ได้ข้อมูลครอบคลุมเชิงลึกในเรื่องของสมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การสำรวจเอกสาร (documentary research) เป็นการศึกษาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิที่เป็นหลักฐานในการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ โดยเก็บข้อมูลจากเอกสาร แผนยุทธศาสตร์ นโยบาย รายงานประจำปีของสมาคม ซึ่งอาจอยู่ในรูปข้อมูลดิบที่ผู้รวบรวมเอาไว้ หรือข้อมูลที่ผ่านการรวมวิธีทางข้อมูลหรือการวิเคราะห์มาแล้ว

2. การสำรวจข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (in - depth interview) เป็นการศึกษาข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key informants) ด้วยการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ ด้วยแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เพื่อต้องการข้อมูลลึกเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสำคัญกับการพัฒนาสมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ โดยใช้หลักความยืดหยุ่นการสัมภาษณ์ดำเนินไปเสมือนเป็นการสนทนาในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละคนและสถานการณ์การสัมภาษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

ในการดำเนินการสัมภาษณ์จริงนั้นจะไม่มีกรเียงลำดับข้อคำถามแต่จะเปิดโอกาสให้ผู้ถูกสัมภาษณ์นั้นแสดงความคิดเห็นหรือให้ข้อมูลได้อย่างเสรีและเต็มที่ ภายใต้บรรยากาศการสนทนาแลกเปลี่ยนเป็นกันเอง ทั้งนี้ ขณะดำเนินการสัมภาษณ์ได้มีการขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลสำคัญก่อนการบันทึกเสียงและมีการบันทึกข้อความหรือถ้อยคำหลัก ๆ ไว้เพื่อกลับมาทบทวนในภายหลัง

ขั้นตอนที่ 7 การวิเคราะห์ข้อมูล แผลผล ตีความ และสรุปประเด็น

สรุปประเด็นต่าง ๆ จากเอกสาร คำสนทนา และจัดแยกเป็นหมวดหมู่ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยประกอบด้วยขั้นตอนปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

1. การถอดเทปข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์อย่างละเอียด ชนิดคำต่อคำ (transcribing interview) ห้ามมีการข้ามประโยคบางประโยคที่ผู้วิจัยตัดสินใจว่า “ไม่มีความสำคัญ” เพราะข้อมูลบางอย่างอาจนำมาใช้ในการตรวจสอบในภายหลังได้ (Sakul Changmai, 2003)

2. การจัดเตรียมข้อมูล (data management) เนื่องจากการวิจัยเชิงคุณภาพไม่เน้นการใช้เครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูลจึงต้องมีการจดบันทึกข้อมูลต่าง ๆ (note taking) ซึ่งได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการต่าง ๆ โดยข้อมูลที่จดบันทึกอาจจัดเตรียมเป็นลักษณะแฟ้มต่าง ๆ และนำข้อมูลเหล่านั้นมาช่วยในการวิเคราะห์ข้อมูล

3. การให้รหัส (coding) จัดหมวดหมู่ข้อมูล (categorizing) หรือการทำดัชนีข้อมูล (indexing) เป็นการเลือกคำบางคำมาใช้ เพื่อจัดหมวดหมู่ข้อมูล โดยดัชนีข้อมูลนี้อาจเป็นคำ (words) เป็นประโยค (sentences) เป็นแนวคิด (concept) ก็ได้



4. การตัดทอนข้อมูล (data reduction) การทำข้อสรุปชั่วคราว เป็นการลงเขียนข้อสรุปแต่ละเรื่อง การทำข้อสรุปชั่วคราว จึงเป็นการลดขนาดข้อมูลและช่วยกำจัดข้อมูลที่ไม่ต้องการออกไปได้

5. การเสนอข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์และการนำเสนอ (displaying data for analysis and presentation) เป็นการนำข้อสรุปย่อย ๆ มาเชื่อมโยงกัน เพื่อหาข้อสรุปซึ่งจะตอบปัญหาการวิจัย โดยจัดทำเป็นแผนผังความรู้ (mind map) แผนภูมิ (charts) ตารางบรรจุเนื้อหา (matrices) และการจัดแบ่งประเภทของคำ ความคิด ความเชื่อ (taxonomies or ethno classifications)

6. การประมวลผลและสรุปข้อเท็จจริง (drawing and verifying conclusions) ได้แก่ การค้นหาแบบแผน การจัดกลุ่ม การวิเคราะห์ปัจจัย การระบุความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ การเชื่อมโยงแนวคิด ทฤษฎี กับสิ่งที่ค้นพบ

7. การพิสูจน์บทสรุป เป็นการโยงข้อสรุปเชิงนามธรรมกลับไปสู่รูปธรรมในเหตุการณ์ใหม่อีกครั้ง เพื่อให้แน่ใจว่าบทสรุปที่ทำไว้นั้นเหมาะสมดีแล้ว มีความน่าเชื่อถือ โดยการตรวจสอบความเป็นตัวแทนของ ข้อมูลว่ามาจากแหล่งที่เป็นตัวแทนจริงหรือไม่ การตรวจสอบตัวนักวิจัยมีอคติหรือไม่ การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า การประเมินคุณภาพของข้อมูล และอาจตรวจสอบบทสรุปที่ได้กับผู้ให้ข้อมูล เป็นต้น เมื่อแน่ใจว่าบทสรุปที่ได้ มีความเหมาะสม น่าเชื่อถือ จึงทำเป็นรายงาน

ขั้นตอนที่ 8 การสังเคราะห์รูปแบบบนพื้นฐานเชิงแนวคิด ทฤษฎี และกรอบแนวคิดการวิจัย

สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้ตามประเด็นต่าง ๆ จากการวิเคราะห์ข้อมูล แปลผล ตีความ และการสรุป ประเด็นบนพื้นฐานเชิงแนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด และตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อได้สมรรถนะของ นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์

ขั้นตอนที่ 9 ประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์

ประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์ ของสมรรถนะของนักกีฬาที่ ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ โดยใช้การสนทนากลุ่ม (focus group) ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 คน ได้แก่ ผู้บริหารสมาคม จำนวน 2 คน ผู้ฝึกสอน จำนวน 2 คน นักกีฬา จำนวน 1 คน นักวิชาการด้านการ จัดการกีฬา จำนวน 1 คน และผู้ที่มีประสบการณ์ที่ได้เข้าร่วมในกีฬาโอลิมปิกเกมส์ จำนวน 1 คน

ขั้นตอนที่ 10 ปรับปรุง และนำเสนอสมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน กีฬาโอลิมปิกเกมส์ที่เหมาะสม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยตัวของผู้วิจัยเองและใช้วิธีการบันทึก และถอดเทประหว่างการสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม (focus group) โดยผู้วิจัยใช้วิธีการประมวลผลทาง หลักสถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นต่าง ๆ ในลักษณะพรรณนาความอธิบายปรากฏการณ์แสดงให้เห็นถึงการจัดกลุ่มข้อมูลที่มีคุณลักษณะในทิศทางเดียวกัน รวมถึงข้อค้นพบที่มีความสัมพันธ์อย่างมีความหมายตามวัตถุประสงค์และประเด็นที่ต้องการศึกษา

2. การวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนการดำเนินการวิจัย แล้วจึงนำเสนอข้อมูลในแบบพรรณนา โดยนำ ข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในแต่ละขั้นมาสรุปวิเคราะห์และสังเคราะห์จนได้ผลการวิจัยที่เป็นไป ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย จนได้สมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอในรูปแบบของการบรรยายเชิงพรรณนาตามที่กำหนดไว้ โดยผลสุดท้ายผู้วิจัยได้สังเคราะห์ ผลการวิจัยนำเสนอเป็น “สมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์” โดยจะเลือกนำเสนอเฉพาะข้อมูลที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเรื่องที่ผู้วิจัยศึกษาเท่านั้น ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ ข้อมูลเชิงคุณภาพตามขั้นตอนการดำเนินการวิจัย โดยนำข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในแต่ละขั้น



มาสรุป วิเคราะห์ และสังเคราะห์จนได้สมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ และรายงานผลที่ได้จากการศึกษาในรูปแบบการพรรณนา

ผลการวิจัย

สำหรับการค้นหาสมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ พบว่าสมรรถนะหลักที่สำคัญของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ องค์ประกอบที่สำคัญ 5 ด้าน ได้แก่

1. ด้านแรงจูงใจ (motives) ทั้งที่มาจากภายในตัวนักกีฬาและสิ่งเร้าจากภายนอก

1.1 แรงจูงใจภายในตัวนักกีฬา (intrinsic motivation) ที่เป็นแรงขับเคลื่อนความสำเร็จของนักกีฬา ได้แก่ ความสนใจ (interest) ความต้องการ (need) และทัศนคติที่ดี (attitude) ต่อกีฬา ทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะทุ่มเทเวลา ขยันฝึกซ้อม เพียรพยายาม และตั้งใจจริงกับสิ่งที่ตนเองมีความสนใจ และเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามความต้องการ และนำไปสู่ความสำเร็จตามที่คาดหวังไว้

1.2 แรงจูงใจภายนอก (extrinsic motivation) ที่เป็นสิ่งจูงใจและกระตุ้นความสำเร็จของนักกีฬา ได้แก่ ค่าตอบแทนและรางวัลจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน ชื่อเสียงและเกียรติยศ นักกีฬาตัวอย่างที่เคยประสบความสำเร็จในการแข่งขันโอลิมปิกเกมส์ ความมั่นคงในอาชีพการงาน การสนับสนุนและกำลังใจจากครอบครัว และความเชื่อมั่นและศรัทธาในตัวผู้ฝึกสอน

2. ด้านคุณลักษณะ (traits) โดยรวมทั้งหมดของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ มีลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกให้เห็นได้อย่างชัดเจน คือ เป็นผู้มีความมีระเบียบวินัยในตนเองอย่างสูงมากกว่านักกีฬามีอสมครเล่นทั่วไป เป็นคนเสียสละอย่างจริงจัง และซื่อสัตย์กับตนเอง ทั้งในเรื่องของเวลาและความสุขส่วนตัว เป็นผู้ที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างแน่วแน่และมั่นคง และมีบุคลิกมั่นใจในตนเอง

3. ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง (self - concept) นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ มองตัวเองว่าเป็นคนที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับตัวให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นคนมีเป้าหมายในการฝึกซ้อมเพื่อความสำเร็จในแข่งขันอย่างชัดเจน มีความทะเยอทะยานที่จะประสบความสำเร็จ และมีความกระหายในความสำเร็จและชัยชนะอยู่เสมอ และเป็นผู้ใฝ่รู้ และมุ่งมั่นตั้งใจเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองตลอดเวลา

4. ด้านความรู้ (knowledge) มีความสำคัญโดยตรงต่อความสำเร็จของนักกีฬาระดับโอลิมปิก คือ ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยที่นักกีฬาจำเป็นต้องเรียนรู้หรือมีความเข้าใจในพื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาทั้งทางตรงและทางอ้อม อาทิ จากการศึกษาในชั้นเรียน การอบรมหลักสูตรเฉพาะทาง ประสบการณ์จากการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนถ่ายทอด ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ เป็นต้น

5. ด้านทักษะ (skill) ที่นอกจากทักษะความเชี่ยวชาญเฉพาะทางการกีฬาแล้ว ทักษะแห่งความสำเร็จของนักกีฬา ประกอบด้วย ทักษะทางอารมณ์และจิตใจ มั่นคง เข้มแข็ง อดทน ทักษะการเรียนรู้เร็ว และทักษะการปรับตัวและใช้ชีวิตในสังคมอย่างสมดุล

อภิปรายผล

สมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ทั้ง 5 ด้าน นับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จของนักกีฬา โดยอธิบายได้ดังนี้

ด้านแรงจูงใจ (motives) เป็นสิ่งขับเคลื่อนและจูงใจในความสำเร็จของนักกีฬา โดยเฉพาะนักกีฬาที่มีใจรักในการเล่นกีฬาจะมีแรงจูงใจที่อยู่ภายในตัวเอง ซึ่งจะเป็นแรงขับเคลื่อนแรกที่ทำให้นักกีฬามุ่งมั่นและตั้งใจจริง จนเห็นผลการปฏิบัติที่ชัดเจน จากนั้นจะมีแรงจูงใจจากภายนอกมาเสริมเพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้เร็วขึ้น ไม่ว่าจะเป็นค่าตอบแทนและรางวัลจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน ชื่อเสียงและเกียรติยศ

นักกีฬาตัวอย่างที่เคยประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ความมั่นคงในอาชีพการงาน การสนับสนุนและกำลังใจจากครอบครัว และความเชื่อมั่นและศรัทธาในตัวผู้ฝึกสอน ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับอนันต์ อัทชู (Anan Atchoo, 1993) ได้กล่าวถึง ปัจจัยเสริมสมรรถนะทางกีฬาไว้ว่า นักกีฬาที่มีสมรรถนะดีนั้นจะต้องมีใจรักในกีฬานั้น ๆ มีความตั้งใจที่จะฝึกฝน มีแรงจูงใจที่จะเป็นนักกีฬาที่ดี และมีสมรรถนะสูง แรงจูงใจจะทำให้เขาเป็นผู้ชนะ จะเป็นผู้ได้รับเกียรติและเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป ซึ่งแรงจูงใจนั้นจะทำให้ให้นักกีฬาฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ได้มีความอดทน มีความมานะบากบั่น ขยันฝึกซ้อม จะทำให้เขาประสบความสำเร็จได้ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ประสบชัย แก้วรุ่งเรือง อรพิน ปิยะสกุลเกียรติ วิชัย โสสุวรรณจินดา ปกรณ์ ปรียากอร์ รังสรรค์ ประเสริฐศรี และพระปลัดสุระ ญาณธโร (จันทัก) (Prasobchai Kaewrungrueang, Orapin Piyasakulkait, Wichai Thosuwanjinda, Pakorn Priyakorn, Rungson Prasersri, & Phrapaladsura Yanatharo (Juntuek), 2021) พบว่า การพัฒนานักกีฬาวัยน้ำให้มีสมรรถนะเป็นเลิศในการแข่งขัน ของสมาคมกีฬาวัยน้ำแห่งประเทศไทย สมรรถภาพทางจิตใจในภาพรวมอยู่ในระดับสมรรถนะมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .633 โดยเฉพาะประเด็นเป้าหมายที่ตั้งไว้ในกาเป็นนักกีฬาทำให้ต้องฝึกหนัก รองลงมาประเด็นในขณะแข่งขันมีจิตใจมุ่งมั่นไม่ยอมแพ้ และประเด็นมีความคิดว่าตัวเองจะชนะมากกว่าแพ้ รวมถึง รัชณี ขวัญบุญจัน (Ratchanee Khwanboonchan, 2004) ที่ได้ให้แนวทางการพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศไว้ว่า แรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งของการสร้างนักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ สามารถแบ่งออกได้เป็นแรงจูงใจภายใน เช่น นักกีฬาเห็นคุณค่าของการเป็นนักกีฬามีความเชื่อว่ากีฬาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทำให้ตนเองมีความสุขสดชื่น มีใจรักในกีฬาของตนเองอย่างแท้จริงเล่นกีฬาด้วยความสนุก ฝึกซ้อมและแข่งขันอย่างเต็มที่ทุกครั้ง ถึงแม้จะไม่มีผลตอบแทนทั้งเงินรางวัลหรือการยกย่องชมเชยก็ตาม และแรงจูงใจภายนอก เช่น นักกีฬาฝึกซ้อมอย่างหนัก เพื่อแลกเปลี่ยนกับรางวัลหรือสิ่งตอบแทนอื่น ๆ หรือขยันตั้งใจฝึกซ้อมอย่างหนัก เพื่อให้ผู้ฝึกสอนมองเห็นและเลือกตนเองเป็นผู้เล่นตัวจริงหรือเป็นหัวหน้าที่ทีม เป็นต้น

ด้านคุณลักษณะ (traits) เป็นบุคลิกลักษณะประจำตัวของบุคคล ซึ่งนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จจะเป็นผู้มีระเบียบวินัยในตนเองสูงมาก เสียสละและซื่อสัตย์กับตนเอง เป็นผู้ที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี และมีบุคลิกมั่นใจในตนเอง คุณลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้ มีอิทธิพลต่อความสามารถในการแสดงพฤติกรรมทางกีฬา ดังที่ สุพิตร์ สมานहित (Supitr Samahito, 1995) กล่าวว่า นักกีฬาทุกระดับส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่มีความมุ่งมั่น ใส่ใจในการฝึกซ้อมและแข่งขัน มีความสำนึกในหน้าที่ เคารพในกฎกติกาในขณะฝึกซ้อม และขณะแข่งขัน มีคุณธรรมจริยธรรม มีความซื่อสัตย์และความยุติธรรม มีความรับผิดชอบ มีความเสียสละ อดทน สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ รู้จักแพ้ รู้จักชนะและรู้จักให้อภัยคู่แข่งแข่งขัน มีความประพฤติที่ดี รู้จักปรับตัว มีเป้าหมายในการฝึกซ้อม รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความเตรียมพร้อมตลอดเวลา มีความตรงต่อเวลา ตลอดจนการแสดงออกซึ่งมารยาทที่สุภาพอ่อนน้อม และยังสอดคล้องกับ สักกพัฒน์ งามเอก (Sakkaphat Ngam - ek, 2021) ที่กล่าวถึงทฤษฎีบุคลิกภาพ 5 ด้าน ของแมคเคร และคอสต้า (McCrae, & Costa, 1997) ไว้ว่า บุคลิกภาพแบบละเอียดรอบคอบ/รับผิดชอบ และบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลจะ “มีความสัมพันธ์” กับผลงานในการแข่งขันกีฬา คือ บุคลิกภาพแบบละเอียดรอบคอบ/รับผิดชอบ จะสะท้อนความมานะอดทน ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญของบุคคลในการพัฒนาตัวเอง และความมั่นคงทางอารมณ์ ในขณะที่บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล จะสะท้อนความสามารถในการจัดการความเครียด / ปัญหา ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญของบุคคลเมื่อต้องก้าวข้ามอุปสรรคต่าง ๆ และบุคลิกภาพอาจมีบทบาทต่อ “การยืนระยะ” หรือการประสบความสำเร็จระยะยาว เช่น การพัฒนาตัวเองเข้าสู่การแข่งขันในระดับสูงหรือการประสบความสำเร็จเมื่อสิ้นสุดฤดูกาลแข่งขัน มากกว่าการประสบความสำเร็จระยะสั้น เช่น การชนะเลิศในการแข่งขัน (tournament) หนึ่ง ๆ อย่างไรก็ตาม โปรไฟล์บุคลิกภาพที่เหมาะสมกับการแข่งขันกีฬา โดยทั่วไปอาจไม่มีอยู่ แต่เมื่อพิจารณาตามทฤษฎีและคำอธิบายที่เหมาะสมแล้ว บุคลิกภาพแบบละเอียดรอบคอบ/รับผิดชอบสูง น่าจะทำให้นักกีฬาดทนฝึกซ้อมและพัฒนาตัวเองได้อย่างต่อเนื่อง ส่วนบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลต่ำ น่าจะทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมอารมณ์และจัดการ

ความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และบุคลิกภาพของนักกีฬามักจะส่งผลต่อผลงานระยะยาวมากกว่าผลงานระยะสั้น

ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง (self - concept) นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ มองตัวเองว่าเป็นคนที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับตัวให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นคนมีเป้าหมายในการฝึกซ้อมเพื่อความสำเร็จในแข่งขันอย่างชัดเจน มีความทะเยอทะยานที่จะประสบความสำเร็จ และมีความกระหายในความสำเร็จและชัยชนะอยู่เสมอ และเป็นผู้ใฝ่รู้ และมุ่งมั่นตั้งใจเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองตลอดเวลา ซึ่งได้เป็นไปตามที่ รัชณี ขวัญบุญจัน (Ratchanee Khwanboonchan, 2004) ได้ให้แนวทางการพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศไว้ว่า การตั้งเป้าหมาย (goal setting) และความตั้งใจ (intention) เป็นองค์ประกอบสำคัญของการสร้างนักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ โดยในงานวิจัยของ ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี (Choosak Phattanamontri, 2008) ได้ศึกษาเรื่องประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬานักกีฬาโอลิมปิกไทย พบว่า ช่วงการคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ นักกีฬาใช้การตั้งเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จเพื่อกระตุ้นและทำให้นักกีฬาเกิดความพยายามที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมาย ส่งผลให้นักกีฬายังคงฝึกซ้อมเพื่อปรับปรุงและแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้น และรักษาสภาพความเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยไว้เพื่อนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้

ด้านความรู้ (knowledge) มีความสำคัญโดยตรงต่อความสำเร็จของนักกีฬาระดับโอลิมปิก คือ ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยที่นักกีฬาจำเป็นต้องเรียนรู้หรือมีความเข้าใจในพื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ทั้งทางตรงและทางอ้อม อาทิ จากการศึกษาในชั้นเรียน การอบรมหลักสูตรเฉพาะทาง ประสบการณ์จากการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนถ่ายทอด ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอนก ทิพรักษ์ (Anek Thipparak, 2003) ที่ศึกษาเรื่องแนวทางการพัฒนากีฬาฟุตบอลทีมชาติไทย สู่ความเป็นเลิศในทศวรรษหน้า (พ.ศ. 2545 - 2555) พบว่า ควรใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามาพัฒนานักกีฬาทุกด้าน ควรเริ่มตั้งแต่ระดับเยาวชน เพื่อให้ให้นักกีฬามีสมรรถภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง สามารถเล่นฟุตบอลได้นานต่อเนื่อง 120 นาที การพัฒนาจิตใจของนักกีฬา ควรจัดให้นักจิตวิทยาประจำทีมเพื่อให้นักกีฬาได้รับการพัฒนาด้านจิตใจ ให้เป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ มีความมุ่งมั่นในการเล่นฟุตบอล และสามารถบริหารตนเองและผลประโยชน์ที่ได้รับได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเฉลิม ชัยวัชรารณณ์ บุญศักดิ์ หล่อพิพัฒน์ และชัยสิทธิ์ ภาวิลาส (Chalerm Chaiwatcharaporn, Boonsak Lorphitak, & Chaiyasit Phawilat, 2009) ที่ได้ศึกษาปัจจัยความสำเร็จของชนิดกีฬาที่เป็นความหวังของประเทศไทยกีฬามวยสากลสมัครเล่น พบว่า ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและระบบวิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นปัจจัยความสำเร็จของกีฬามวยสากลสมัครเล่นในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ

ด้านทักษะ (skill) ที่นอกจากทักษะความเชี่ยวชาญเฉพาะทางการกีฬาแล้ว ทักษะแห่งความสำเร็จของนักกีฬา ประกอบด้วย ทักษะทางอารมณ์และจิตใจ มั่นคง เข้มแข็งและอดทน ทักษะการเรียนรู้เร็ว และทักษะการปรับตัวและใช้ชีวิตในสังคมอย่างสมดุล โดยอาจกล่าวได้ว่าทักษะของนักกีฬาว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ทีมและนักกีฬาก้าวไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ และเกิดการเรียนรู้ พรอมนทั้งมีทักษะที่ถูกต้อง ซึ่งการมีทักษะที่ดีและถูกต้องจะเป็นสื่อ นำพาให้นักกีฬาก้าวไปสู่ความสำเร็จทั้งด้านการฝึกซ้อมและการแข่งขัน นอกจากนี้ความฉลาดความมีไหวพริบยังเป็นทักษะในการตัดสินใจในเวลาอันสั้นและรวดเร็ว ฉับพลัน ที่นักกีฬาระดับโลกทุกคนจะต้องมีความฉลาดและไหวพริบดีทั้งสิ้นสอดคล้องกับฉัตรตระกูล ปานอุทัย (Chattrakul Panuthai, 2020) ที่ได้กล่าวว่า องค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาให้สูงสุด คือ สมรรถภาพทางกาย (physical fitness) จิตใจ (psychological skill) และทักษะกีฬา (sport skill)

สรุปผลการวิจัย

สมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของนักกีฬารุ่นใหม่ให้สูงขึ้นในระดับโลก มีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านแรงจูงใจ ด้านคุณลักษณะ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านความรู้ และด้านทักษะ ซึ่งผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องของแต่ละชนิดกีฬาในทุกระดับ ทุกภาคส่วนไม่ว่าจะเป็น สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย สโมสรกีฬา ผู้จัดการทีมกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา นักกีฬา และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สามารถนำสมรรถนะที่ค้นพบจากการวิจัยในครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการสรรหา การคัดเลือกนักกีฬารุ่นใหม่และพัฒนาให้นักกีฬาให้มีศักยภาพสูงขึ้น สอดคล้องกับสมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องแต่ละชนิดกีฬาในทุกระดับ ทุกภาคส่วนไม่ว่าจะเป็น สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย สโมสรกีฬา ผู้จัดการทีมกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา นักกีฬา และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สามารถนำสมรรถนะที่ค้นพบจากการวิจัยในครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการสรรหา การคัดเลือกนักกีฬารุ่นใหม่ และพัฒนาให้นักกีฬาให้มีศักยภาพสูงขึ้น สอดคล้องกับสมรรถนะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ เพื่อพัฒนาศักยภาพวงการกีฬาในประเทศไทยอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

2. การที่พบว่าสมรรถนะทั้ง 5 ด้าน ประกอบด้วย ด้านแรงจูงใจ ทั้งที่มาจากภายในตัวนักกีฬาและสิ่งเร้าจากภายนอก ด้านคุณลักษณะของนักกีฬา ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และด้านแห่งความสำเร็จของนักกีฬา เป็นสมรรถนะหลักของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ดังนั้น การจะสร้างและพัฒนาให้นักกีฬามีสมรรถนะดังกล่าวนี้ สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ควรมีแผนพัฒนานักกีฬาที่ชัดเจน ต่อเนื่อง และเป็นรูปธรรม รวมทั้งใช้กลยุทธ์และเทคนิคในการพัฒนานักกีฬาที่หลากหลายวิธี ตามกระบวนการสร้างหรือพัฒนาสมรรถนะในแต่ละด้าน เช่น เทคนิคการสร้างแรงจูงใจ เทคนิคการตั้งเป้าหมายสู่ความสำเร็จหรือการเสริมแรงด้วยวิธีการให้รางวัลจูงใจ การฝึกสมรรถภาพทางจิตใจอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง การฝึกอบรมเพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬาให้กับนักกีฬา เป็นต้น

3. สมรรถนะหลักทั้ง 5 ด้าน ของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา ยุคสมัย บริบทสภาพแวดล้อม และปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งต้องมีการทบทวน และปรับปรุงให้สอดคล้องกับสภาพปัจจุบันอยู่เสมอ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ ดร.ดารณี ลิขิตวรศักดิ์ ที่ปรึกษางานวิจัย ที่คอยให้คำปรึกษา และแนะนำแนวทางในการดำเนินการวิจัย ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ให้ความกรุณาตรวจเครื่องมือวิจัย ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อมูลบกพร่องต่าง ๆ ของเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ นายธนา ไชยประสิทธิ์, พลโท ภิญญู เข้มเพชร, นายชัยชุมพล ชำนาญมาก, ร้อยโทหญิง วนาธิป ช้อนขำ, นายพนตล วันหวัง, พันตำรวจโท วิจารณ์ พลฤทธิ์, พันโทหญิง อุดมพร พลศักดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิมลมาศ ประชากุล ผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ ที่เปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้เข้าไปทำการสัมภาษณ์ และเก็บข้อมูลในครั้งนี้ ตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 ท่าน ที่ได้ให้ความกรุณาประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์ของงานวิจัยในครั้งนี้

References

Anan Atchoo. (1993). *Sports competence*. Retrieved from <https://ejournals.swu.ac.th/index.php/ENEDU/article/view/6072/5705>



- Anek Thipparak. (2003). *Guidelines for development of Thailand's national football team for excellence in the next decade (2002 - 2012)* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.
- Chalerm Chaiwatcharaporn, Boonsak Lorphitak, & Chaiyasit Phawilat. (2009). *A study on factors of success in sport expected to win for Thailand: Amateur boxing*. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Chattrakul Panuthai. (2020). *Sports Psychology*. Suphanburi: Thailand National Sports University.
- Choosak Phattanamontri. (2008). *Experience in using sports psychology for Olympic players of Thailand: Construction of theory from information* (Doctoral dissertation), Burapha University.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52, 509 - 516.
- McClelland, D. C. (1973). Test for Competence, rather than intelligence. *American Psychologists*, 17(7), 57 - 83.
- Ministry of Tourism and Sports. (2023). *National sports development plan, volume 7 (B.E. 2566 – 2570)*. Bangkok: Office of the Permanent Secretary, Ministry of Tourism and Sports.
- Office of the Constitutional Court. (2021). *Constitution of the Kingdom of Thailand, B.E.2560* (4th ed.). Bangkok: Office of the Constitutional Court.
- Office of Commission on Economic and Social Development. (2019). *Twenty - year national strategy (B.E. 2561- 2580)* (8th ed.). Bangkok: Office of Commission on Economic and Social Development.
- Prasobchai Kaewrungrueang, Orapin Piyasakulkait, Wichai Thosuwanjinda, Pakorn Priyakorn, Rungson Prasersri, & Phrapaladsura Yanatharo (Juntuek). (2021). The excellence competency development of swimming athletes of Thailand Swimming Association. *Journal of Local Governance and Innovation*, 5(1), January - April. 79 - 90.
- Ratchanee Khwanboonchan. (2004). *Research report: Making a development plan on sports for excellence*. Bangkok: Sports Authority of Thailand.
- Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1997). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Dutch Journal of Educational Research*. 2(2), 49 - 60.
- Sakul Changmai. (2003). Data collection, data management and qualitative data analysis. *Christian University Journal*, 9(3), 164 - 173.
- Sakkaphat Ngam - ek. (2021). *Personality and performance in sports competition*. Retrieved from <https://smarterlifebypsychology.com/2021/11/25/personality-performance-sport>
- Supitr Samahito. (1995). *Relaxation*. Bangkok: Faculty of Education, Kasetsart University.

Received: 2023, March 21

Revised: 2023, April 5

Accepted: 2023, April 19





ผลทางจิตสรีรวิทยาของการฟังเพลงแบบอะซิงโครนัสโดยจังหวะเพลงที่แตกต่างกันระหว่าง การออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก

ภูษณพาส สมนิล^{1,2} วณิชชา ราชาคะ¹ จิระเดช ออย่าเสียดัย¹ ภูวดล โพธิ์ชัยศรี¹
เทพศณฤทธิ มะเตือ¹ และธนพล ศรีหรั่ง¹

¹คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

²กลุ่มวิจัยพื้นที่สีเขียวกับการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลทางจิตสรีรวิทยาของการฟังเพลงแบบอะซิงโครนัสโดยจังหวะเพลงที่แตกต่างกันระหว่างการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกต่อการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และระดับการรับรู้ความเหนื่อยล้า โดยมีรูปแบบการศึกษาเป็นแบบสุ่มชนิดปกปิดทางเดียวมีกลุ่มควบคุมและสลบกลุ่ม (Single - blind, 3x3 randomized controlled crossover study) ผู้เข้าร่วมวิจัยถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มฟังเพลงจังหวะเร็ว จำนวน 15 คน กลุ่มฟังเพลงจังหวะช้า จำนวน 15 คน และกลุ่มไม่ฟังเพลงระหว่างการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก จำนวน 15 คน โดยผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับการฟังเพลง หรือไม่ได้รับการฟังเพลง ระหว่างการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก ผู้เข้าร่วมวิจัยถูกวัดค่าอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และระดับการรับรู้ความเหนื่อยล้า ก่อน - หลังการฟังเพลงหรือไม่ฟังเพลงทันทีของการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก ผลการศึกษาพบว่า การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และระดับการรับรู้ความเหนื่อยล้าทดสอบก่อนและหลังทันทีระหว่างกลุ่มฟังเพลงจังหวะเร็ว กลุ่มฟังเพลงจังหวะช้า และกลุ่มไม่ฟังเพลงระหว่างการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันและภายในกลุ่มมีความแตกต่างกัน การศึกษาวิจัยแบบผสมผสานอาจช่วยให้เข้าใจในความแตกต่างของการฟังเพลงแบบอะซิงโครนัสและซิงโครนัสโดยจังหวะเพลงที่แตกต่างกัน และความชอบแต่ละบุคคล

คำสำคัญ: เพลงแบบอะซิงโครนัส; จังหวะเพลง; กระโดดเชือก; จิตสรีรวิทยา



THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL EFFECTS OF LISTENING TO ASYNCHRONOUS MUSIC BY DIFFERENT MUSICAL TEMPO DURING ROPE JUMPING EXERCISE

Poosanapas Somnil^{1,2}, Wanitcha Rachadech¹, Jiradech Yarsiasat¹, Phuwadol Phochaisri¹,
Thepsanarit Madeu¹ and Thanaphon Sriring¹

¹Faculty of Science, Udon Thani Rajabhat University

²Green Space and Exercise Research Group, Faculty of Science,
Udon Thani Rajabhat University

Abstract

The objective of this study was to examine and compare the psychophysiological effects of listening to asynchronous music by different musical tempo during jump rope exercise on changes in heart rate, blood pressure, and rating of perceived exertion. Study design was a randomized, single-blind, 3x3 controlled crossover study. The subjects were randomly divided into 3 groups; listening to fast tempo music group (n = 15), listening to slow tempo music group (n = 15) and no music during jump rope exercise group (n = 15). The subjects were served music or no music to listen during jump rope exercise. Heart rate, blood pressure, and rating of perceived exertion were taken before and at the after jump rope exercise immediately. The resulted show that the mean and standard deviation on changes in heart rate, blood pressure, and rating of perceived exertion compare before and at the after exercise immediately between groups; listening to fast tempo music group, listening to slow tempo music group and no music during jump rope exercise group showed no differences and within groups showed differences except for the diastolic blood pressure variable of the group listening to fast tempo music that is no different. A mixed research study may help to understand in the difference between listening to music asynchronously and synchronously by different music rhythms and individual musical preferences.

Keywords: Asynchronous music, Musical tempo, Jump rope, Psychophysiology



บทนำ

ปัจจุบันการศึกษามลกระทบทางจิตสรีรวิทยาของการฟิตเนสได้รับการตรวจสอบมาอย่างกว้างขวางทั้งในด้านจิตวิทยา (Benke et al., 2018; De Giorgio et al., 2017; Padovan et al., 2018) และในสาขาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและการกีฬา ซึ่งผลกระทบของการออกกำลังกายต่อสมองนั้นเป็นที่ทราบกันดี (De Giorgio et al., 2017; De Giorgio, Kuvačić, Milic, & Padulo, 2018) แต่ผลกระทบของดนตรีที่มีต่อการออกกำลังกายและการทำงานของสมองเพิ่งได้รับการตรวจสอบมาระยะเวลาที่ยังไม่นานนัก (Bigliassi, Karageorghis, Wright, Orgs, & Nowicky, 2017; Tabei et al., 2017) โดยมีการพิสูจน์แล้วว่าดนตรีสามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม เช่น มีการปรับเปลี่ยนการทำงานของสมองซึ่งสามารถชักจูงผู้คนให้เพิ่มระดับการมีส่วนร่วมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย ดนตรียังได้รับการพิสูจน์ว่ามีประสิทธิภาพในการลดความเหนื่อยล้าและการควบคุมอารมณ์ (Hou et al., 2017) และในการปรับปรุงประสิทธิภาพของระบบกลไก (Bigliassi et al., 2017) ในบริบทของสรีรวิทยาแสดงให้เห็นว่า การฟิตเนสมีอิทธิพลต่อกระบวนการในระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic nervous system) โดยสามารถใช้ควบคุมความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจได้ (Karageorghis, & Priest, 2012a,b) ที่ซึ่งระบบประสาทส่วนกลางมีความไวและตอบสนองในระดับสูงต่อตัวชี้ทางดนตรี และปฏิภานี้มีความหลากหลายอันเกี่ยวข้องกับการกระตุ้นกล้ามเนื้อ ความสนใจ ความคิด พฤติกรรม และ Executive function โดยเป็นความสามารถที่เกิดจากการทำงานของสมองส่วนหน้าที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุม ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ตนต้องการสำเร็จ (Altenmüller, & Schlaug, 2013)

ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสนใจ การฟังเพลงระหว่างปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้อธิบายในการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาว่าเป็นกลยุทธ์ทางความคิดของบุคคลช่วยให้เปลี่ยนความสนใจไปจากความรู้สึกไม่สบายหรือความเจ็บปวด (Altenmüller, & Schlaug, 2013) ที่แสดงให้เห็นว่าเมื่อมีความเข้มข้นของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ความรู้สึกไม่สบายและความรู้สึกที่เกี่ยวข้องทางร่างกายจะเพิ่มขึ้น กระตุ้นให้เกิดความตระหนักที่มากขึ้นเกี่ยวกับอาการกับความเหนื่อยล้า (Karageorghis, & Priest, 2012a) ในทางกลับกันเมื่อบุคคลสัมผัสกับสัญญาณประสาทสัมผัสจากสิ่งแวดล้อม เช่น ดนตรี วิดีโอ หรือสัญญาณเหล่านี้สามารถเบี่ยงเบนความสนใจและปรับเปลี่ยนทั้งพฤติกรรมและความรู้สึกไม่สบายทางร่างกายระหว่างออกกำลังกายหรืองานอื่นๆ ได้ (Karageorghis, & Jones, 2014; De Giorgio et al., 2018) ซึ่งสรุปได้ว่าการฟิตเนสมีความสามารถในการเปลี่ยนจุดสนใจจากความรู้สึกไม่สบายและความเหนื่อยล้า อันประเมินได้จากระดับการรับรู้ความเหนื่อยล้า (Rate perceived of exertion: RPE) อีกทั้งหนึ่งในการศึกษาหลักในการวิจัยเกี่ยวกับดนตรีทางบริบทของกีฬาและการออกกำลังกายเกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้ดนตรีอะซิงโครนัสกับซิงโครนัสที่ซึ่งดนตรีแบบอะซิงโครนัสจะใช้ฟังเป็นเบื้องหลังเพื่อทำให้สภาพแวดล้อมในการออกกำลังกายน่าพึงพอใจมากขึ้น แต่ไม่มีการกำกับจังหวะอย่างตั้งใจกับรูปแบบการเคลื่อนไหวนั้นที่ซึ่งดนตรีแบบอะซิงโครนัสไม่ได้ถูกใช้มาเพื่อกำกับจังหวะหรือควบคุมรูปแบบการเคลื่อนไหว จังหวะคือ "ความเร็ว" ของเพลงที่วัดเป็นจังหวะต่อนาที (BPM)

ด้วยสังคมในยุคปัจจุบัน ผู้คนจำนวนมากให้เวลามากขึ้นกับการออกกำลังกายมากขึ้น (Chen, Mao, & Liu, 2014) โดยการกระโดดเชือกเป็นเรื่องง่ายต่อการปฏิบัติ พกพาอุปกรณ์สะดวก และปราศจากข้อจำกัดของสถานที่ในการฝึกซ้อม ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษาลดลง ซึ่งสร้างความกังวลเป็นอย่างมากต่อประเทศและสังคม (Borrill, Keskitalo, & Kisner, 2015) วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่สำคัญสำหรับการพัฒนาสุขภาพร่างกาย จิตใจ และคุณสมบัติทางกายภาพต่าง ๆ (Tian, Yang, & Wang, 2017) โดยการปรับปรุงสุขภาพร่างกายของนักเรียนนั้นต้องการให้ตัวบุคคล โรงเรียน ครอบครัว และผู้คนจากทุกสาขาอาชีพให้ความสนใจกับปัญหาสุขภาพร่วมกัน และควรกำหนดให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกีฬาอย่างจริงจัง ซึ่งการกระโดดเชือกส่งผลดีต่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและสุขภาพของวัยรุ่นและเด็กเนื่องจากมีความหลากหลายและน่าสนใจมากขึ้นในรูปแบบของการฝึกฝนนอกเหนือไปจากความเป็น

เอกลักษณ์ของรูปแบบการกระโดดเชือกแบบดั้งเดิม ในขณะเดียวกันก็มีการเพิ่มองค์ประกอบใหม่ที่ทันสมัยเข้ามาาร่วมด้วย เช่น กระโดดเชือกประกอบดนตรี (Thériault, Vallières, Jobin, & Durocher, 2013)

ตามหลักเกณฑ์กิจกรรมทางกายทั่วโลกล่าสุด (Physical activity) วัยรุ่นควรมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงรุนแรง (Moderate to vigorous physical activity: MVPA) ที่หมายถึง การออกกำลังกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์ ซึ่งอย่างน้อยควรปฏิบัติหนึ่งชั่วโมงในแต่ละวันเพื่อให้ได้รับประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างเพียงพอ (Piercy, et al., 2018; Tremblay, et al., 2016) อย่างไรก็ตาม วัยรุ่นมากกว่า 80% ล้มเหลวในการปฏิบัติตามคำแนะนำของ MVPA จากสถิติรายวันทั่วโลก (Guthold, Stevens, Riley, & Bull, 2020) วัยรุ่นเป็นช่วงพัฒนาการที่สำคัญสำหรับการเจริญเติบโตทางสรีรวิทยาและการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย อย่างไรก็ตาม วัยรุ่นมากกว่าหนึ่งในสามมีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน (Piercy, et al., 2018; Rezende, Lopes, Rey - Lopez, Matsudo, & Luiz, 2014) และมีรายงานว่าสมรรถภาพของหัวใจ หลอดเลือด และกล้ามเนื้อมีระดับลดลงอย่างมากในวัยรุ่นทั่วโลก (Zhu, Yang, Kong, Zhang, & Zhuang, 2017; Müllerová, 2015; Tomkinson, Lang, & Tremblay, 2019) สมรรถภาพทางกายที่ระดับต่ำในช่วงวัยรุ่นนี้มีแนวโน้มไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่นำไปสู่ความเสี่ยงต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว (Gu, Zhang, Chu, Keller, & Zhang, 2019; Xiang, Gu, Jackson, Zhang, Wang, & Guo, 2017) โดยเป็นความจำเป็นเร่งด่วนในการดำเนินการส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางกายของวัยรุ่น การแนะนำให้ปฏิบัติกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของวัยรุ่นและสมรรถภาพทางกายโดยรวมภายในและภายนอกโรงเรียน (Vidya, Mullur, & Jyoti, 2019) การกระโดดเชือกเป็นสิ่งที่เข้าถึงง่าย สนุกสนาน และราคาไม่แพง (Ha, Lonsdale, Ng, & Lubans, 2014; Ha, Burnett, Sum, Medic, & Ng, 2015) สามารถควบคุมน้ำหนักการออกกำลังกายและเพิ่มกิจกรรมทางกายตามความแข็งแรงของร่างกายบุคคล (Seo, 2017) และมีประสิทธิภาพต่อการปรับปรุงสมรรถภาพและดัชนีมวลกาย (Seo, 2017) ในวัยรุ่น ดังนั้น การศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจผลทางจิตสรีรวิทยาของการฟังเพลงแบบอะซิงโครนัสโดยจังหวะเพลงที่แตกต่างกันระหว่างการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกต่อการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และระดับการรับรู้ความเหนื่อยล้า การศึกษานี้จะทำให้เข้าใจถึงความสำคัญของการเลือกฟังเพลงแบบอะซิงโครนัสโดยจังหวะเพลงที่แตกต่างกันที่มีบทบาทต่อผลทางจิตสรีรวิทยาระหว่างการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก ซึ่งยังมีงานวิจัยเพียงไม่กี่ชิ้นในประเทศไทยที่รายงานผลกระทบของการฟังเพลงดังกล่าว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลทางจิตสรีรวิทยาของการฟังเพลงแบบอะซิงโครนัสโดยจังหวะเพลงที่แตกต่างกันระหว่างการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกต่อการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และระดับการรับรู้ความเหนื่อยล้า

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ได้รับการพิจารณาตรวจสอบ และได้รับการอนุมัติจริยธรรมการวิจัยที่ถือปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และมาตรฐานของคณะกรรมการจริยธรรม การวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี โดยงานวิจัยนี้เป็น การวิจัยเชิงทดลอง (Experimental design) มีรูปแบบการศึกษาเป็นแบบสุ่มชนิดปกปิดทางเดียวมีกลุ่มควบคุมและสลบกลุ่ม (Single-blind, 3x3 randomized controlled crossover study) และมีช่วงเวลาหยุดพักก่อนเปลี่ยนวิธีการเรียกว่า “Washout period” ในการศึกษาครั้งนี้กำหนดให้ 1 สัปดาห์ เพื่อให้กล้ามเนื้อได้พักและคลายอาการเมื่อยล้า (De Brito Vieira et al., 2014) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬาที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยและสามารถออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกได้จำนวน 45 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเข้าและเกณฑ์การคัดออก ดังนี้



เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพปกติ ให้ประวัติว่าไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย และมีความเต็มใจและยินยอมเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้

เกณฑ์ในการคัดออกของผู้เข้าร่วมวิจัย

กลุ่มตัวอย่างขณะทำการฝึกเกิดการบาดเจ็บไม่สามารถเข้าร่วมวิจัยต่อไปได้ และเข้าร่วมโปรแกรมไม่ถึงร้อยละ 80 หรือขอออกจากการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฟังเพลงจังหวะเร็วระหว่างการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก ใช้สัปดาห์ละ 1 วัน เป็นเวลา 3 สัปดาห์ เวลาในการฟัง 15 นาที และมีจังหวะของดนตรีอยู่ที่ 100 - 130 ครั้งต่อนาที (BPM) โดยให้ผู้เข้ารับการทดสอบเลือกเพลงสากลที่ชอบจำนวน 5 เพลง ใ้จากทั้งหมด 10 เพลง ได้เพลงตามลำดับดังนี้

- Senorita (120 BPM, <https://www.youtube.com/watch?v=Pkh8UtuejGw>)
- Baby (130 BPM, <https://www.youtube.com/watch?v=kffacxfA7G4>)
- Don omar (130 BPM, <https://www.youtube.com/watch?v=7zp1TbLFPPp8>)
- Balada (130 BPM, <https://www.youtube.com/watch?v=8DgfwtkvO9k>) และ
- Shape of You (100 BPM, <https://www.youtube.com/watch?v=JGwWNGJdvx8>)

2. โปรแกรมการฟังเพลงจังหวะช้าระหว่างการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก ใช้สัปดาห์ละ 1 วัน เป็นเวลา 3 สัปดาห์ เวลาในการฟัง 15 นาที และมีจังหวะของดนตรีอยู่ที่ 60 - 90 ครั้งต่อนาที (BPM) โดยให้ผู้เข้ารับการทดสอบเลือกเพลงสากลที่ชอบจำนวน 5 เพลง ใ้จากทั้งหมด 10 เพลง ได้เพลงตามลำดับดังนี้

- Earthbeat movement (78 BPM, <https://www.youtube.com/watch?v=Rc8EsSPyAGw>)
- Yummy (78 BPM, <https://www.youtube.com/watch?v=8EJ3zbKTWQ8>)
- 7 Years (62 BPM, <https://www.youtube.com/watch?v=LHCob76kigA>)
- I'm Yours 70 BPM, <https://www.youtube.com/watch?v=EkHTsc9PU2A>)
- Memories 90 BPM, <https://www.youtube.com/watch?v=SlPhMPnQ58k>)

3. โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก 15 นาที

4. นาฬิกาวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate monitor) ยี่ห้อ Polar heart rate sensor รุ่น Polar H10 เครื่องวัดความดันโลหิตแบบอัตโนมัติ ยี่ห้อ Omron รุ่น HEM-7130 ระดับการรับรู้ความเหนื่อยล้า Rating of perceived exertion scale (RPE) 6-20 ระดับ นาฬิกาจับเวลา เครื่องเล่นเสียง และเชือกกระโดด (แบบสายยาง Rope skipping training) ความยาว 2.9 เมตร น้ำหนัก 0.48 กิโลกรัม

ขั้นตอนการทดลอง / เก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ รายละเอียด และข้อปฏิบัติระหว่างการทำวิจัยให้อาสาสมัครได้รับทราบ และลงชื่อยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

2. ผู้เข้าร่วมวิจัย 45 คน ทำแบบประเมินความพร้อมก่อนการทำกิจกรรมทางกาย (Physical Activity Readiness Questionnaire Plus, PAR - Q plus)

3. เก็บข้อมูลส่วนตัวของทุกคนในด้านน้ำหนัก ส่วนสูง ก่อนทำการทดสอบกลุ่มตัวอย่างทั้ง 45 คน แล้ววัดค่าอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate) ความดันโลหิต (Blood pressure) และระดับการรับรู้ความเหนื่อยล้า (Rate perceived of exertion, RPE)

4. ผู้เข้าร่วมวิจัยเริ่มโปรแกรมการฟังเพลงจังหวะเร็ว จังหวะช้า และไม่ฟังเพลงระหว่างการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก (Rope jumping exercise) เวลาในการออกกำลังกาย 15 นาที โดยมีขั้นตอนในการทดสอบดังนี้

4.1 เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยมาถึง ณ สถานที่ทดสอบ ให้ทำการนั่งพักเป็นเวลา 5 นาที หลังจากนั้นจะได้รับการประเมินตัวแปรด้านสรีรวิทยาและจิตวิทยา ได้แก่ อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตขณะพัก และการรับรู้ระดับความเหนื่อยล้า จากนั้นทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และทดสอบการออกกำลังกายต่อไป

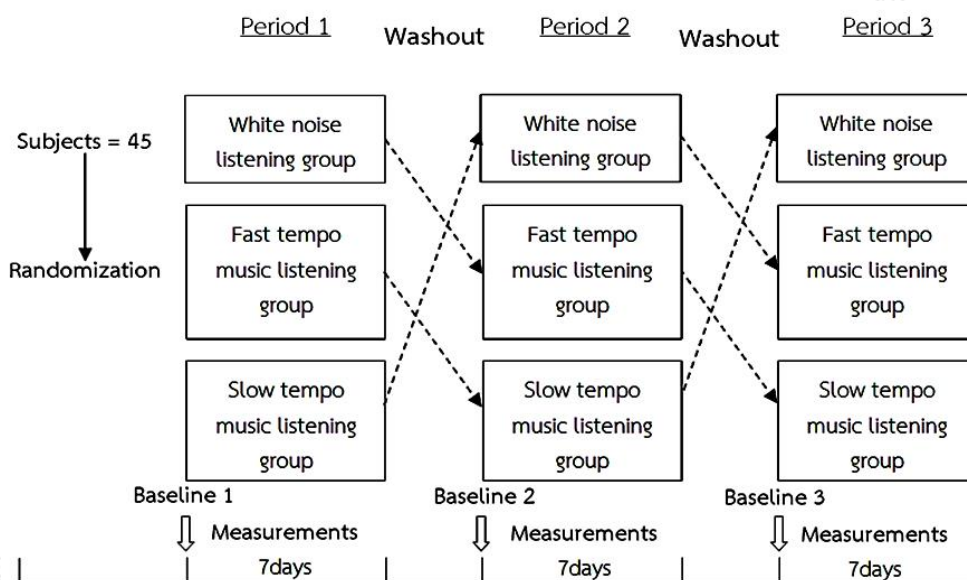
4.2 ผู้เข้าร่วมวิจัย เริ่มโปรแกรมการฟังเพลงจังหวะเร็ว จังหวะช้า และไม่ฟังเพลงระหว่างการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกเวลาในการออกกำลังกาย 15 นาที โดยกลุ่มที่ 1 ให้ฟังเพลงจังหวะเร็วระหว่างการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก กลุ่มที่ 2 ให้ฟังเพลงจังหวะช้าระหว่างการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก และกลุ่มที่ 3 ไม่ฟังเพลงระหว่างการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก โดยสัปดาห์ที่ 2, 3 จะทำการสลับกลุ่มโปรแกรม ดังแสดงในภาพที่ 1

4.3 ภายหลังจากการทดสอบ ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับการวัดค่าอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว และการรับรู้ระดับความเหนื่อยล้าทันที

5. นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้แสดงในรูปของค่าเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (mean $\pm$ S.D.) วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มก่อนและหลังการทดสอบด้วยการวิเคราะห์ค่าที (t - test) ระหว่างกลุ่มก่อนและหลังการทดสอบด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - way ANOVA) และหากพบว่ามีมีความแตกต่างกันจะทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ เชฟเฟ (Scheffe) ทดสอบระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05



ภาพที่ 1 กระบวนการและขั้นตอนการวิจัย

ผลการวิจัย

ข้อมูลพื้นฐานของอาสาสมัคร การศึกษาในครั้งนี้มีอาสาสมัครเข้าร่วมการศึกษาทั้งหมด 45 คน โดยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลพื้นฐานด้านอายุ (14.16 ± 0.70 ปี) ส่วนสูง ($1.64.68 \pm 7.85$ เมตร) น้ำหนัก (51.16 ± 8.22 กิโลกรัม) และค่าของดัชนีมวลกาย (18.40 ± 2.29 kg/m²) ดังแสดงไว้ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก และค่าของดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง (n = 45)

Characteristic	Mean $\pm$ S.D.
Age (yrs)	14.16 $\pm$ 0.70
Height (m)	1.64.68 $\pm$ 7.85
Body mass (kg)	51.16 $\pm$ 8.22
Body mass index (kg/m ²)	18.40 $\pm$ 2.29

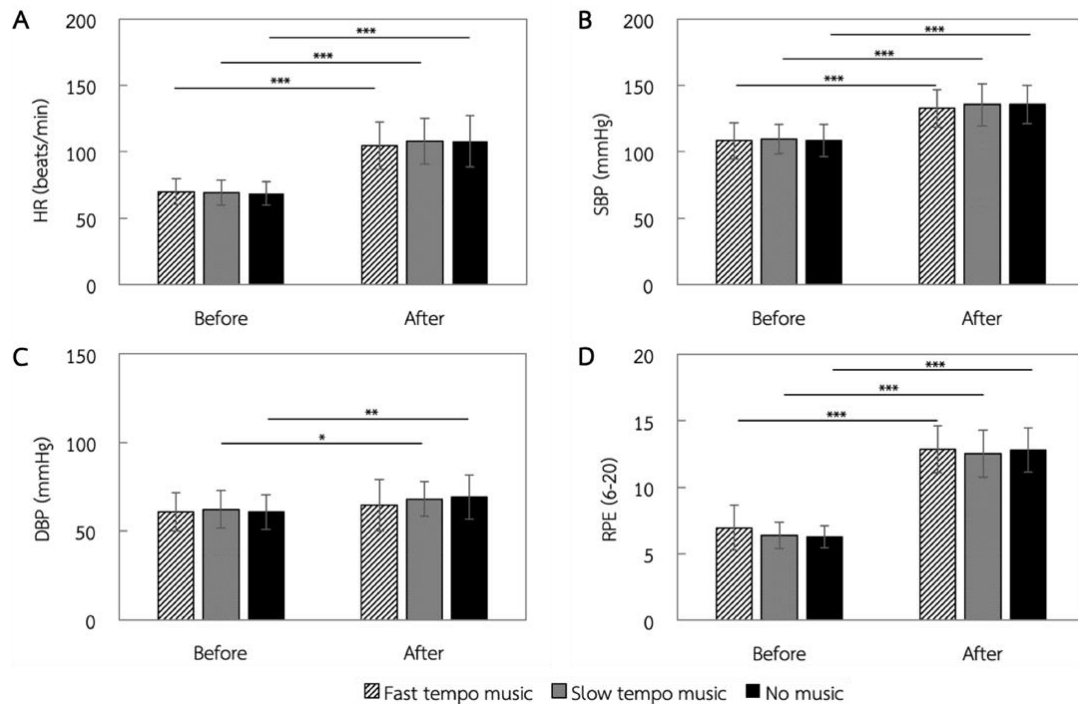
การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว และการรับรู้ระดับความเหนื่อยล้า ก่อนการทดสอบและหลังการทดสอบระหว่างกลุ่มการฟังเพลงจังหวะเร็ว การฟังเพลงจังหวะช้า และไม่ฟังเพลงระหว่างการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกพบว่า ค่าที่วัดได้ทั้งหมดด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - way ANOVA) ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 2 และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว และการรับรู้ระดับความเหนื่อยล้า ก่อนการทดสอบและหลังการทดสอบภายในกลุ่มการฟังเพลงจังหวะเร็ว การฟังเพลงจังหวะช้า และไม่ฟังเพลงระหว่างการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกพบว่า ค่าที่วัดได้ทั้งหมดด้วยการวิเคราะห์ค่าที (t - test) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้นความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว ของกลุ่มฟังเพลงจังหวะเร็วที่ไม่แตกต่างกันดังภาพที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และระดับการรับรู้ความเหนื่อยล้าขณะพักก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกโดยจังหวะเพลงที่แตกต่างกัน

	Before / After	Fast tempo music (n = 45)	Slow tempo music (n = 45)	No music (n = 45)	P
HR (beats/min)	Before	69.96 $\pm$ 9.73	69.12 $\pm$ 9.33	68.68 $\pm$ 8.89	0.886
	After	104.68 $\pm$ 17.64	107.64 $\pm$ 17.16	107.80 $\pm$ 19.25	0.789
SBP (mmHg)	Before	108.48 $\pm$ 13.57	109.48 $\pm$ 11.05	108.60 $\pm$ 12.35	0.952
	After	132.68 $\pm$ 14.29	135.56 $\pm$ 15.68	135.60 $\pm$ 14.37	0.727
DBP (mmHg)	Before	60.88 $\pm$ 10.70	62.28 $\pm$ 10.71	60.68 $\pm$ 9.86	0.840
	After	64.68 $\pm$ 14.49	68.08 $\pm$ 9.89	69.08 $\pm$ 12.34	0.425
RPE (6-20)	Before	6.96 $\pm$ 1.69	6.36 $\pm$ 0.99	6.28 $\pm$ 0.84	0.111
	After	12.84 $\pm$ 1.77	12.52 $\pm$ 1.78	12.80 $\pm$ 1.66	0.828

Data are expressed as means and SEM.

HR: heart rate; SBP: systolic blood pressure; DBP: diastolic blood pressure; RPE: rate perceived of exertion



HR: heart rate; SBP: systolic blood pressure; DBP: diastolic blood pressure; RPE: rate perceived of exertion
HR, SBP, DBP and RPE in before and after exercises during the three conditions. *p < 0.05; **p < 0.01;
***p < 0.001.

ภาพที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และระดับการรับรู้ความเหนื่อยล้าโดยจังหวะเพลงที่แตกต่างกัน ขณะพักก่อนและหลัง การออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจผลทางจิตสรีรวิทยาของการฟังเพลงแบบอะซิงโครนัส โดยจังหวะเพลงที่แตกต่างกันระหว่างการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกต่อการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และระดับการรับรู้ความเหนื่อยล้า โดยการศึกษาจะทำให้เข้าใจถึงความสำคัญของการเลือกฟังเพลงที่จังหวะเพลงแตกต่างกันต่อผลทางจิตสรีรวิทยาระหว่างการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก ซึ่งยังมีงานวิจัยเพียงไม่กี่ชิ้นในประเทศไทยที่รายงานผลกระทบของการฟังเพลงดังกล่าว กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายตามโปรแกรมที่กำหนดไว้คือทำการกระโดดเชือกแบบต่อเนื่องพร้อมกับฟังเพลงที่จังหวะเพลงแตกต่างกัน และได้รับการวัดชีพจร ความดันโลหิต และการรับรู้ระดับความเหนื่อยล้า ก่อนการทดสอบและหลังการทดสอบระหว่างกลุ่มการฟังเพลงจังหวะเร็ว การฟังเพลงจังหวะช้า และไม่ฟังเพลงระหว่างการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกพบว่า ค่าที่วัดได้ทั้งหมดด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - way ANOVA) ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สิ่งนี้อาจเป็นผลมาจากการกระตุ้นของดนตรีต่อการเปลี่ยนแปลงอาจมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ส่วนบุคคล และดนตรียังคงเป็นเรื่องของประสบการณ์ส่วนตัว เป็นอัตวิสัยเพื่อปรับปรุงอารมณ์และระดับการใช้พลังงานในระหว่างการออกกำลังกาย นอกจากนี้ อิทธิพลของดนตรียังเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบภายใน เช่น จังหวะและความเป็นดนตรี และองค์ประกอบภายนอก เช่น วัฒนธรรมการฟังดนตรีของแต่ละบุคคล ซึ่งดนตรีมีอิทธิพลต่อการตอบสนองทางอารมณ์โดยการทำงานของระบบลิมบิก (Limbic system) การเคลื่อนไหวร่วมกันของร่างกายและการเคลื่อนไหวอัตโนมัติโดยปมประสาทฐาน (Basal ganglia) การประสานงานโดยสมองน้อย (Cerebellum) และการจัดระเบียบ การวางแผน การเคลื่อนไหว (Motor, pre - motor, and supplementary motor areas) สิ่งนี้เป็นกลไกทางจิตสรีรวิทยา

ที่เป็นรากฐานของความสัมพันธ์ระหว่างดนตรีกับการแสดงออก (Chtourou, Briki, Aloui, Driss, Souissi, & Chaouachi, 2015) โดยมีการนำเสนอไว้ว่าคุณสมบัติในการสร้างแรงบันดาลใจของดนตรีนั้นพิจารณาจากทั้งปัจจัยทางดนตรีคือองค์ประกอบเชิงโครงสร้างที่มีอยู่ในดนตรี และปัจจัยส่วนบุคคลที่สะท้อนถึงการตีความของแต่ละคน และผลการศึกษาสนับสนุนการวิจัยก่อนหน้านี้ว่าในระหว่างการออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูง เพลงหรือวิดีโอที่ถูกใช้ลำพังแยกจากกันไม่มีผลต่อการฟิตเนสของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีสถิติและการรับรู้ระดับความเหนื่อยล้าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม (Chow, & Etnier, 2017)

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว และการรับรู้ระดับความเหนื่อยล้า ก่อนการทดสอบและหลังการทดสอบภายในกลุ่มการฟังเพลงจังหวะเร็ว การฟังเพลงจังหวะช้า และไม่ฟังเพลงระหว่างการออกกำลังกาย ด้วยการกระโดดเชือกพบว่า ค่าที่วัดได้ทั้งหมดด้วยการวิเคราะห์ค่าที (t - test) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว ของกลุ่มฟังเพลงจังหวะเร็วที่ไม่แตกต่างกัน สิ่งนี้เป็นกลไกทางจิตสรีรวิทยาที่เป็นรากฐานของความสัมพันธ์ระหว่างดนตรีกับการแสดงออก (Chtourou, et al., 2015) อีกทั้งสิ่งนี้ชี้ให้เห็นถึงความชอบและไม่ชอบในดนตรีของแต่ละบุคคลต่อจังหวะดนตรีที่แตกต่างกันที่ซึ่งได้รับการระบุว่าเป็นตัวกลางที่สำคัญต่อประโยชน์ในการกระตุ้นการทำงานของหัวใจ (Ballmann et al., 2019; Ballmann et al., 2021) และการฟังเพลงระหว่างการออกกำลังกายสามารถส่งผลกระทบต่อหลากหลายในด้านจิตวิทยา อารมณ์ ระบบประสาท และระบบหัวใจและหลอดเลือด (Koehler, et al., 2022) โดยการออกกำลังกายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบทางเดินหายใจ และดนตรีก็มีผลอย่างมากต่อตัวชี้วัดพารามิเตอร์เหล่านี้ ที่ซึ่งงานวิจัยก่อนหน้านี้แสดงให้เห็นว่าเมื่อมีความเข้มข้นของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ความรู้สึกไม่สบายและความรู้สึกที่เกี่ยวข้องทางร่างกายจะเพิ่มขึ้น กระตุ้นให้เกิดความตระหนักที่มากขึ้นเกี่ยวกับอาการกับความเหนื่อยล้า (Karageorghis, & Priest, 2012a) ในทางกลับกันเมื่อบุคคลสัมผัสกับสัญญาณประสาทสัมผัสจากสิ่งแวดล้อม เช่น ดนตรี วิดีโอ หรือสี สัญญาณเหล่านี้สามารถเบี่ยงเบนความสนใจและปรับเปลี่ยนทั้งพฤติกรรมและความรู้สึกไม่สบายทางร่างกายระหว่างการออกกำลังกายหรืองานอื่นๆ ได้ (Karageorghis, & Jones, 2014; De Giorgio et al., 2018) ซึ่งจากผลของวิจัยครั้งนี้ยังไม่สามารถสรุปได้ว่าการฟังดนตรีมีความสามารถในการเปลี่ยนจุดสนใจจากความรู้สึกไม่สบายและความเหนื่อยล้าได้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การศึกษานี้ยังไม่อาจสรุปได้ว่าการฟังเพลงแบบอะซิงโครนัสโดยจังหวะเพลงที่แตกต่างกันระหว่างการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตสรีรวิทยา อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และระดับการรับรู้ความเหนื่อยล้าแตกต่างกัน การศึกษาวิจัยแบบผสมผสานที่ประกอบด้วยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพอาจช่วยให้เข้าใจมากกว่านี้ เอกลักษณะเฉพาะในความแตกต่างของการฟังเพลงแบบอะซิงโครนัสและซิงโครนัสโดยจังหวะเพลงที่แตกต่างกัน และควรพิจารณาจากความชอบทางดนตรีของผู้เข้าร่วมการศึกษาในแต่ละบุคคลด้วยเช่นกัน การวิจัยครั้งต่อไปจึงควรศึกษาจังหวะดนตรี (BPM) ที่แตกต่างกันจากความชอบทางดนตรีในแต่ละบุคคลของผู้เข้าร่วมการศึกษาว่าจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตสรีรวิทยาระหว่างการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไรต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง และคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

References

- Altenmüller, E., & Schlaug, G. (2013). Neurologic music therapy: The beneficial effects of music making on neurorehabilitation. *Acoustical Science Technology*, 34(1), 5 – 12.



- Ballmann, C. G., Maynard, D. J., Lafoon, Z. N., Marshall, M. R., Williams, T. D., & Rogers, R. R. (2019). Effects of listening to preferred versus non - preferred music on repeated wingate anaerobic test performance. *Sports*, 7(8), 185 – 195.
- Ballmann, C. G., McCullum, M. J., Rogers, R. R., Marshall, M. M., & Williams, T. D. (2021). Effects of preferred vs. nonpreferred music on resistance exercise performance. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(6), 1650 - 1655.
- Benke, G., Dimitriadis, C., Zeleke, B. M., Inyang, I., McKenzie, D., & Abramson, M. J. (2018). Is exposure to personal music players a confounder in adolescent mobile phone use and hearing health studies? *The Journal of International Medical Research*, 46, 4527 – 4534.
- Bigliassi, M., Karageorghis, C. I., Wright, M. J., Orgs, G., & Nowicky, A. V. (2017). Effects of auditory stimuli on electrical activity in the brain during cycle ergometry. *Physiology and Behavior*, 177, 135 – 147.
- Borrill, J., Keskitalo, R., & Kisner, T. (2015). Big Bang, Big data, Big Iron: Fifteen years of Cosmic Microwave background data analysis at NERSC. *Computing in Science & Engineering*, 17(3), 22 – 29.
- Chen, M., Mao, S., & Liu, Y. (2014). Big data: A survey. *Mobile Networks and Applications*, 19(2), 171 – 209.
- Chow, E. C., & Etnier, J. L. (2017). Effects of music and video on perceived exertion during high-intensity exercise. *Journal of Sport and Health Science*, 6(1), 81 – 88.
- Chtourou, H., Briki, W., Aloui, A., Driss, T., Souissi, N., & Chaouachi, A. (2015). Relationship between music and sport performance: Toward a complex and dynamical perspective. *Science & Sports*, 30(3), 119 – 125.
- De Brito Vieira, W. H., Bezerra, R. M., Queiroz, R. A., Maciel, N. F. B., Parizotto, N. A., & Ferraresi, C. (2014). Use of low - level laser therapy (808 nm) to muscle fatigue resistance: A randomized double - blind crossover trail. *Photomedicine and Laser Surgery*, 32(12), 678 - 685.
- De Giorgio, A., Dante, A., Cavioni, V., Padovan, A. M., Rigonat, D., & Iseppi, F., et al. (2017). The IARA Model as an integrative approach to promote autonomy in COPD patients through improvement of self-efficacy beliefs and illness perception: A mixed - method pilot study. *Frontiers in Psychology*, 8, 1682.
- De Giorgio, A., Kuvačić, G., Milic, M., & Padulo, J. (2018). The brain and movement: How physical activity affects the brain. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 7(2), 63 – 68.
- Gu, X., Zhang, T., Chu, T. L., Keller, M. J., & Zhang, X. (2019). The direct and indirect effects of motor competence on adolescents' mental health through health-related physical fitness. *Journal of Sports Sciences*, 37(17), 1927 – 1933.



- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23 – 35.
- Ha, A. S., Lonsdale, C., Ng, J. Y. Y., & Lubans, D. R. (2014). A school-based rope skipping intervention for adolescents in Hong Kong: Protocol of a matched-pair cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 14, 1 – 8.
- Ha, A. S., Burnett, A., Sum, R., Medic, N., Ng, J. Y. Y. (2015). Outcomes of the rope skipping “STAR” programme for schoolchildren. *Journal of Human Kinetics*, 45, 233 – 240.
- Hou, J., Song, B., Chen, C. A. N., Sun, C., Zhou, J., Zhu, H., et al. (2017). Review on neural correlates of emotion regulation and music: Implications for emotion dysregulation. *Frontiers in Psychology*, 8, 501.
- Karageorghis, C. I., & Priest, D. L. (2012a). Music in the exercise domain: A review and synthesis (part I). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 44 – 66.
- Karageorghis, C. I., & Priest, D. L. (2012b). Music in the exercise domain: A review and synthesis (part II). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 67 – 84.
- Karageorghis, C. I., & Jones, L. (2014). On the stability and relevance of the exercise heart rate–music-tempo preference relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(3), 299 – 310.
- Koehler, F., Kessler, J., Stoffel, M., Weber, M., Bardenheuer, H. J., Ditzen, B., & Warth, M. (2022). Psychoneuroendocrinological effects of music therapy versus mindfulness in palliative care: results from the ‘Song of Life’ randomized controlled trial. *Supportive care in cancer: Official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 30(1), 625 – 634.
- Müllerová, D., Langmajerová, J., Sedláček, P., Dvořáková, J., Hirschner, T., Weber, Z., Müller, L., & Brázdová, Z. D. (2015). Dramatic decrease in muscular fitness in Czech schoolchildren over the last 20 years. *Central European Journal of Public Health*, 23, S9 – S13.
- Padovan, A. M., Oprandi, G. M., Padulo, J., Bruno, C., Isoardi, M., & Gulotta, F., et al. (2018). A novel integrative approach to improve the quality of life by reducing pain and kinesiophobia in patients undergoing TKA: the IARA Model. *Muscles Ligaments Tendons Journal*, 8, 93 – 103.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Journal of the American Medical Association*, 320(19), 2020 – 2028.
- Tabei, K. I., Satoh, M., Ogawa, J. I., Tokita, T., Nakaguchi, N., Nakao, K., et al. (2017). Physical exercise with music reduces gray and white matter loss in the frontal cortex of elderly people: the Mihama - kiho scan project. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 7, 174.



- Rezende, L. F. M., Lopes, M. R., Rey-Lopez, J. P., Matsudo, V. K. R., & Luiz, O. D. C. (2014). Sedentary behavior and health outcomes: An overview of systematic reviews. *PLOS ONE*, 2014, 9(8), e105620.
- Seo, K. C. (2017). The effects of dance music jump rope exercise on pulmonary function and body mass index after music jump rope exercise in overweight adults in 20's. *Journal of Physical Therapy Science*, 29(8), 1348 – 1351.
- Thériault, G., Vallières, J., Jobin, J., & Durocher, M. (2013). #1: Injury trends in young obese women in a rope skipping program. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 13(2), 74 – 74.
- Tian, R., Yang, P., & Wang, K. Z. (2017). Joint registration system under the background of big data. *Chinese Medical Journal*, 130(21), 2524 – 2526.
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K. et al. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 suppl 3), 311 – 327.
- Vidya, K., Mullur, M., Jyoti, D. M. (2019). The impact of jump rope exercises on the stress of 12 to 16 years school children. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(1), 136 – 138.
- Xiang, M., Gu, X., Jackson, A., Zhang, T., Wang, X., & Guo, Q. (2017). Understanding adolescents' mental health and academic achievement: Does physical fitness matter? *School Psychology International*, 38(6), 647 – 663.
- Zhu, Z., Yang, Y., Kong, Z., Zhang, Y., & Zhuang, J. (2017). Prevalence of physical fitness in chinese school-aged children: Findings from the 2016 physical activity and fitness in china-the youth study. *Journal of Sport and Health Science*, 6(4), 395 – 403.



การวิเคราะห์มวยไทยในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์

วรินทร์ จันทรณ์ และพงษ์พัฒน์ ว่องไว

วิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อวิเคราะห์ชื่อท่า ที่มาและลักษณะการปฏิบัติท่ามวยไทยในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านรามเกียรติ์ จำนวน 3 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านมวยไทย จำนวน 7 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ชื่อท่ามวยไทยในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ ทั้ง 59 ท่า เป็นชื่อท่าที่มีความเกี่ยวข้องกับจากรวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ โดยแบ่งเป็นมวยลิง 21 ท่า มวยยักษ์ 11 ท่า มวยพระ 22 ท่า มวยนาง 2 ท่า และชื่อท่าสัตว์ในวรรณคดีรามเกียรติ์ 3 ท่า
2. ที่มาของชื่อท่ามวยไทยในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ ทั้ง 59 ท่า มีชื่อท่ามวยไทยบางท่าได้มาจากอากัปกริยาของตัวละคร บางท่าได้มาจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในเนื้อเรื่องซึ่งมีและเกิดขึ้นอยู่ในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ทั้งสิ้น อิทธิพลของวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ผสมผสานให้เข้ากับการออกอาวุธของมวยไทย จึงทำให้เกิดการเชื่อมโยงกันระหว่างมวยไทยกับวรรณคดีไทย
3. ลักษณะการปฏิบัติของท่ามวยไทยในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ ทั้ง 59 ท่า มีความเชื่อมโยงสอดคล้องกับชื่อท่าและที่มาจากวรรณคดีรามเกียรติ์อย่างเหมาะสม เพราะอัตลักษณ์ของมวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ที่ชิงไหว ชิงพริบ ในการเข้ากระทำคู่ต่อสู้ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งลักษณะการปฏิบัติมวยไทยในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์เกิดจากการนำพฤติกรรมทางธรรมชาติ การใช้อาวุธ อากัปกริยาของตัวละครมาผสมผสานกับมวยไทยจึงทำให้เกิดลักษณะการปฏิบัติ

คำสำคัญ: มวยไทยในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์



ANALYSIS OF MUAY THAI IN THE LITERATURE OF RAMAYANA

Warin Chancham, and Phongphat Wongwai

College of Muaythai Study and Thai Tradional Medicene, Muban Chombueng Rajabhat University

Abstract

This research aimed to analyze the names of movements, origins, and characteristics of performing Thai boxing movements in the literature of Ramayana. The main informants in this research were following; three experts in Ramayana and seven experts in Muaythai. The informants were selected by purposive sampling. The research instrument used was an structured interview. Analyze data with content analysis.

The analysis results are as follows:

1. The results of the analysis of 59 Thai boxing stance names in the literature of Ramayana indicated that a total of names are associated with the literature of Ramayana. It is divided into 21 stances for Muay Ling, 11 stances for Muay Yak, 22 stances for Muay Pra, 2 stances for Muay Nang, and 3 names of animal stances in the literature of Ramayana.

2. The results of the analysis of the performance characteristics of Thai boxing stances in the literature of Ramayana, a total of 59 stances, showed that some Thai boxing stances came from characters' behaviors and various events in the story that occurred in all Ramayana literature. The influence of the Ramayana literature has blended with the weaponry of Thai boxing stances, thus causing the connection between Thai boxing and Thai literature.

3. The results of the analysis of the performance characteristics of Thai boxing stances in the Ramayana, a total of 59 stances, showed that the performance characteristics of the Thai boxing stances were appropriately linked with the names of the stances and the source of the Ramayana. Because Thai boxing is a martial art that outsmarts the opponent's action as effectively as possible, the characteristics of the Thai boxing stances in the Ramayana originated from the characters' natural behavior, the way they used weapons, and their manner combined with the stances of Thai boxing. Therefore, the performance characteristics of the Thai boxing stances appeared. This research has identified the performance characteristics of each Thai boxing stance.

Keywords: Muaythai in the literature of Ramayana

บทนำ

มวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของชนชาติไทยมาเป็นเวลาหลายศตวรรษ เป็นการต่อสู้ที่ใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแทนอาวุธชนิดอื่น ได้แก่ หมัด เท้า เข่า ศอก และศีรษะ ของร่างกายให้ผสมกลมกลืนกันจนมีประสิทธิภาพสูงสุดในการต่อสู้ป้องกันตัว และมีการตั้งชื่อท่าทางการต่อสู้ดังกล่าวให้ฟังแล้วไพเราะ หรือเข้าใจง่ายโดยเทียบเคียงลักษณะท่าทางมวยกับชื่อหรือลีลาของตัวละครเหตุการณ์หรือสัตว์ในวรรณคดี (Jatuchai Champahom, 2009) กล่าวว่า ไม่นายของมวยไชยา ได้แก่ ท่าเสือลากหางเป็นอากัปกริยาของเสือที่กำลังหมอบอยู่พร้อมที่จะตะคุบได้ตลอดเวลา อากัปกริยาดังกล่าวทำให้คิดว่าผู้ที่ใช้ท่าเสือลากหางหมดแรงต่อสู้ จึงเกิดความประมาทพร้อมที่จะเข้าเผด็จศึกโดยการเข้าหาพร้อมเตะใส่ผู้ที่ใช้ท่าเสือลากหางย่อหลบต่ำพร้อมกระโจนเข้าหาจับขาที่เตะและจับทุ่มลงทันที โดยใช้เข่าและศอกกดทับลงบริเวณอวัยวะเพศ และลูกกระเดือก

ครูแหลม ครูพงษ์ และครูดำ (Kru Laem, Kru Pong, & Kru Dum, 2015, p. 58) กล่าวว่า มวยไทยเป็นเอกลักษณ์ของชาติไทย เป็นวิชาการต่อสู้ป้องกันตัวตามแบบเฉพาะตามที่ครูสั่งสอน ทั้งด้านวิชาเชิงยุทธ์ และด้านการอบรมกล่อมเกลাজิตใจ มวยสอนให้มีความดีแต่เดียง งามอาจ กล้าหาญ และยังส่งเสริมให้มีความอ่อนน้อมถ่อมตน รู้คุณ กตัญญูกตเวที ต่อชาติ ครอบครัวและครูบาอาจารย์ อันถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ คุณธรรมเหล่านี้แสดงออกด้วยขนบธรรมเนียม พิธีกรรมอันดีงาม

สายทิพย์ นุกุลกิจ (Saithip Nukulkit, 1990, p. 170) กล่าวถึง วรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์นับว่าเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่ง เราอาจคิดอย่างตรงไปตรงมาว่า ยักษ์รบกับมนุษย์ก็ได้ หรือจะในแง่ว่า ทศกัณฐ์หรือพญายักษ์เป็นตัวแทนแห่งความชั่ว พระรามหรือมนุษย์เป็นตัวแทนแห่งความดีก็ได้ ความดีและความชั่วต่อสู้ ต้านทานกันอยู่เสมอ เพราะธรรมชาติการต่อสู้ย่อมผลัดกันแพ้ชนะเป็นของธรรมดา การต่อสู้กันในบางครั้งจึงดูเหมือนว่าฝ่ายธรรมจะรุ่งโรจน์ เช่น พระลักษมณ์ยังถูกหอกโมกขศักดิ์ หรือในบางตอนที่ยกมาก็ยังแสดงให้เห็นว่า แม้พระรามจะเป็นปางหนึ่งของนารายณ์อวตาลลงมาก็ตาม ก็ยังมีโอกาสหลงกลทศกัณฐ์ เช่น ในตอนที่นางเบญจกายแปลงตนเป็นนางสีดาลอยน้ำมา ด้วยความไม่รู้จึงทำให้พระรามเศร้าโศกเป็นอย่างมาก แต่ในที่สุดธรรมะย่อมชนะอธรรม แม้ธรรมจะมีหลายเท่าเพียงใด (Attanich Phokasub, 2009, pp. 288 - 291) กล่าวว่า รามเกียรติ์ทำให้เกิดหลักสูตรโครงสร้างแก่ วิชาจิตรกรรมไทยโบราณเป็น กนก นารี กระบี่ คช ขึ้นได้ ฉันทราชมเกียรติ์ก็ได้ทำให้เกิดหลักสูตรโครงสร้างศิลปะเป็นวิชาศิลปะมวยไทยขึ้นได้ ไม่แตกต่างจากวิชาจิตรกรรมไทยโบราณ แต่วิชาศิลปะมวยไทยนำรายละเอียดปลีกย่อยของ “ลำดับเหตุการณ์” แห่งรามเกียรติ์มาเป็นหัวข้อสำคัญมากกว่าการสะท้อนภาพเหตุการณ์ลำดับต่าง ๆ ในวรรณคดีรามเกียรติ์ ออกมาเป็นลีลาการใช้อาวุธสงคราม “มือเปล่า” แล้วเรียกว่า “แม่ไม้มวยไทย” หรือรวม ๆ ว่า “ไม้มวยไทย” เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในยุคภาษาสันสกฤตยังมีบทบาทอย่างสูงอยู่ในสังคมชนชั้นปกครอง เพราะคำว่า “มวย” เป็นศัพท์ระดับรากฐานศัพท์หนึ่งในภาษาสันสกฤตที่เรียกว่า “ธาตุศัพท์” และชนชาติไทยก็รับรักษากับพัฒนาต่อยอดอย่างยอดเยี่ยมถึงที่สุดอีกเช่นกันจนเกิดเป็น เอกเทศแห่งนาฏศิลป์ไทย เอกเทศแห่งจิตรกรรมไทย และเอกเทศแห่งวิชาศิลปะมวยไทย

รามเกียรติ์ยังมีอิทธิพลต่อศาสตร์ในแขนงต่าง ๆ เช่น หนึ่ง หุ่น และมวยไทย โดยเฉพาะมวยไทยนั้นก็ได้รับอิทธิพลมาจากวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์โดยชื่อท่าแม่ไม้มวยไทย ลูกไม้มวยไทย กลมมวยไทย เชิงมวยไทย และท่าร้ายรำไหว้ครูมวยไทยล้วนแล้วแต่ได้รับอิทธิพลมาจากวรรณคดี เรื่องรามเกียรติ์เป็นส่วนใหญ่ โดยในแต่ละท่าจะมีการเทียบเคียงลักษณะท่าทางกับชื่อหรือลีลาของตัวละครเหตุการณ์ต่าง ๆ ในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ เช่น หนุมานถวายนาง หนุมานข้ามลงกา พระรามเดินดง นางมณโฑนั่งตก พระรามนำวศกร ภูมภรรณพุงหอก ขุนยักษพานาง หิริญม้วนแผ่นดิน เป็นต้น

จากลักษณะความสอดคล้องในด้านของแนวคิดที่เชื่อมโยงกันของมวยไทยกับวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะอนุรักษ์เผยแพร่สืบสานองค์ความรู้ไม้มวยไทยในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ว่ามีชื่อ



ที่มาจากรวณคดีเรื่องราวเกียรติดังไรบ้าง มีที่มาอย่างไรและมีลักษณะการปฏิบัติของแต่ละท่าอย่างไร เพราะส่วนใหญ่มีบางท่าชื่อเหมือนกันแต่ลักษณะการปฏิบัติไม่เหมือนกัน บางท่าลักษณะการปฏิบัติเหมือนกันแต่ชื่อท่าไม่เหมือนกัน และทำให้ทราบถึงที่มาของแต่ละชื่อท่าไม้มวยไทยในราวณคดีว่าแต่ละท่ามีที่มาอย่างไร เพื่อให้เยาวชนคนรุ่นใหม่เกิดความเข้าใจ มีจิตสำนึกถึงความเป็นไทยซึ่งเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมให้คงอยู่ตลอดไป อีกทั้งเป็นการปกป้องคุ้มครองมรดกภูมิปัญญาที่ไทยให้เกิดการสงวนรักษาและพัฒนาฟื้นฟูมวยไทยให้เป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมให้คงอยู่ตลอดไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

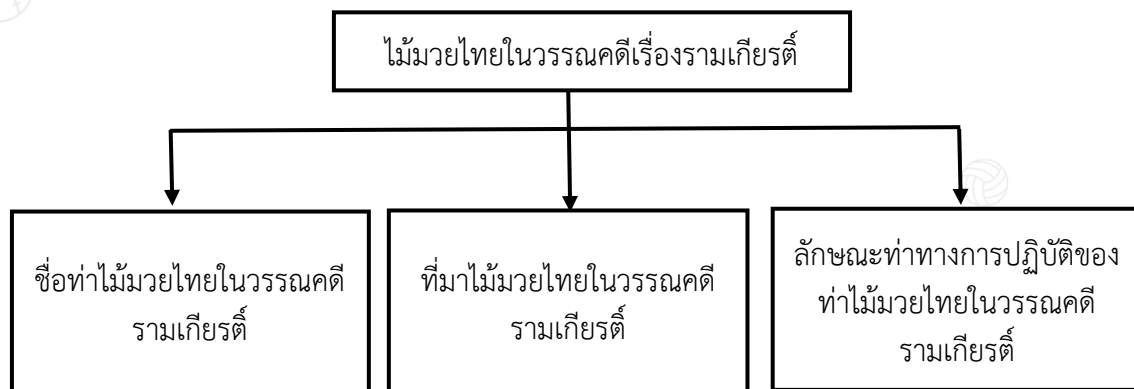
เพื่อวิเคราะห์ชื่อท่า ที่มาและลักษณะการปฏิบัติท่าไม้มวยไทยในราวณคดีเรื่องราวเกียรติดัง

คำถามการวิจัย

ชื่อท่า ท่าไม้มวยไทยเกี่ยวข้องกับราวณคดีเรื่องราวเกียรติดังหรือไม่ และลักษณะการปฏิบัติที่ถูกต้องเป็นอย่างไร มีความสอดคล้องกับชื่อท่าและที่มาหรือไม่

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ดังนี้



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์ไม้มวยไทยในราวณคดีเรื่องราวเกียรติดัง มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ชื่อท่า ที่มาและลักษณะการปฏิบัติท่าไม้มวยไทยในราวณคดีเรื่องราวเกียรติดัง ซึ่งเป็นการวิจัยที่ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีขั้นตอนในการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพปัญหาของมวยไทยจากเอกสาร ตำรามวยไทย จำนวน 10 เล่ม และเอกสาร ตำราเกี่ยวกับราวณคดีเรื่องราวเกียรติดังจำนวน 6 เล่ม ในประเด็นสำคัญ 3 ประการ คือ 1) ชื่อท่าไม้มวยไทยที่เกี่ยวข้องกับราวณคดีเรื่องราวเกียรติดัง 2) ที่มาไม้มวยไทยที่เกี่ยวข้องกับราวณคดีเรื่องราวเกียรติดัง 3) ลักษณะการปฏิบัติของท่าไม้มวยไทยในแต่ละท่า และศึกษาวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเพื่อสร้างเครื่องมือวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structure interview) ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน นำแบบสัมภาษณ์ไปทดลองใช้กับผู้เชี่ยวชาญที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน และนำแบบสัมภาษณ์มาศึกษาข้อบกพร่องพร้อมปรับปรุงแก้ไข เสนออาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ

ขั้นตอนที่ 3 นำแบบสัมภาษณ์ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านรามเกียรติ์ 3 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านมวยไทยและมวยโบราณ จำนวน 7 คน โดยมีเงื่อนไขในการพิจารณาเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ เกณฑ์ในการคัดเลือกของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีคุณสมบัติข้อใดข้อหนึ่งดังนี้

1. เป็นผู้มีความรู้ทางด้านปริญาโทหรือปริญาเอกมวยไทย
2. มีองค์ความรู้และความสามารถในการถ่ายทอดมวยไทยและมวยโบราณ
3. มีองค์ความรู้และความสามารถในการถ่ายทอดวรรณคดีรามเกียรติ์

แล้วนำผลมาวิเคราะห์ข้อมูล และรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ นำผลกลับไปยืนยันข้อมูลอีกครั้ง โดยมีผู้เชี่ยวชาญด้านรามเกียรติ์ 3 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านมวยไทยและมวยโบราณ จำนวน 4 คน เป็นผู้ช่วยยืนยันข้อมูล

ขั้นตอนที่ 4 นำข้อมูลที่ได้จากการยืนยันข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และนำเสนอพรรณนาความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ชื่อท่าไม้มวยไทยในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ ทั้งหมด 59 ท่า เมื่อนำมาวิเคราะห์ผลปรากฏว่า เป็นชื่อท่าที่มีความเกี่ยวข้องกับจากรวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ทั้งหมด โดยแบ่งเป็น 1) มวยลิง จำนวน 21 ท่า ประกอบด้วย ท่าหนุมานหักด่าน ท่าหนุมานถวายเป็นพร ท่าหักคอเราวัณ ท่ารัดวงเราวัณ ท่าหนุมานพาดกุมภกรรณ ท่าหนุมานแบกแข้ง ท่าหนุมานแหวกฟอง ท่าหนุมานทะยาน ท่าหนุมานข้ามลงกา ท่าองค์คงพระขรรค์ ท่าหนุมานจองถนน ท่าหักคอช้างเราวัณ ท่าหนุมานถอนตอ ท่าสุครีพถอนต้นรัง ท่าหนุมานหักคอช้างเราวัณ ท่าหนุมานหักศร ท่าสุครีพหักฉัตร ท่าพาลีเซียดวง ท่ามัจฉานุขึ้นฝั่ง ท่าบันเเศียรทศกัณฐ์ และท่าขุนยักษ์จับลิง 2) มวยยักษ์ จำนวน 11 ท่า ประกอบด้วย ท่าขุนยักษ์พานาง ท่าหิรัญม้วนแผ่นดิน ท่ากุมภกรรณพุ่งหอก ท่ารามสูรขว้างขวาน ท่าอินทราชิตพาดคันศร ท่าทศกัณฐ์เหนี่ยวเขาพระสุเมรุ ท่าวิรุฬหกกลับ ท่าทศกัณฐ์ยอเขาพระสุเมรุ ท่ากวางมารีศสะบัดหญ้า ท่าสดาอุปัฏฐาก และท่านาคาคาบาดหาง 3) มวยพระ จำนวน 22 ท่า ประกอบด้วย ท่าพระรามจองถนน ท่านารายณ์บันเเศียร ท่านารายณ์ขว้างจักร ท่าพระรามเดินดง ท่าพระรามน้าวศร ท่าพระรามหักศร ท่าพระรามพาดศร ท่าพระรามยันศร ท่าพระรามตีทัพ ท่าพระรามสะกดทัพ ท่าขว้างจักรนารายณ์ ท่าพระรามเหยียบลงกา ท่านารายณ์ข้ามสมุทร ท่าพระพายลัมสังขร ท่าพระลักษมณ์ห้ามพล ท่าจักรนารายณ์ ท่านารายณ์หักศร ท่าพระลักษมณ์ทุ่มมูลพลัม ท่านารายณ์เหยียบสมุทร ท่าพระรามถางป่า ท่าฤๅษีเหิน และท่าฤๅษีลี้มฤณ 4) มวยนาง จำนวน 2 ท่า ประกอบด้วย ท่านางมณโฑนั่งแท่น และท่านางมณโฑนั่งตัก และ 5) ชื่อท่าสัตว์ในวรรณคดีรามเกียรติ์ จำนวน 3 ท่า ประกอบด้วย ท่าเราวัณเสยงา ท่านาคาบาดหาง และท่าสดาอุปัฏฐาก

2. ผลการวิเคราะห์ที่มาของชื่อท่าไม้มวยไทยในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ ทั้งหมด 59 ท่า เมื่อนำมาวิเคราะห์ผลปรากฏว่า ที่มาของชื่อท่าไม้มวยไทยมาจากรวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ทั้ง 59 ท่า ชื่อท่าไม้มวยไทยบางท่าได้มาจากอากัปกิริยาของตัวละคร ได้แก่ ท่าหนุมานทะยาน ท่ากวางมารีศสะบัดหญ้า ท่าพระรามน้าวศร ท่าพระพายลัมสังขร ท่าจักรนารายณ์ ท่าฤๅษีเหิน ท่านางมณโฑนั่งแท่น ท่านางมณโฑนั่งตัก ท่าเราวัณเสยงา และท่านาคาบาดหาง บางท่าได้มาจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในเนื้อเรื่องซึ่งมีและเกิดขึ้นอยู่ในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ ได้แก่ ท่าหนุมานหักด่าน ท่าหนุมานถวายเป็นพร ท่าหักคอเราวัณ ท่ารัดวงเราวัณ ท่าหนุมานพาดกุมภกรรณ ท่าหนุมานแบกแข้ง ท่าหนุมานแหวกฟอง ท่าหนุมานข้ามลงกา ท่าองค์คงพระขรรค์ ท่าหนุมานจองถนน ท่าหักคอช้างเราวัณ ท่าหนุมานถอนตอ ท่าสุครีพถอนต้นรัง ท่าหนุมานหักคอช้างเราวัณ ท่าหนุมานหักศร ท่าสุครีพหักฉัตร ท่าพาลีเซียดวง ท่ามัจฉานุขึ้นฝั่ง ท่าบันเเศียรทศกัณฐ์ ท่าขุนยักษ์จับลิง ท่าขุนยักษ์พานาง ท่าหิรัญม้วนแผ่นดิน ท่ากุมภกรรณพุ่งหอก ท่ารามสูรขว้างขวาน ท่าอินทราชิตพาดคันศร ท่าทศกัณฐ์เหนี่ยวเขาพระสุเมรุ ท่าวิรุฬหกกลับ ท่าทศกัณฐ์ยอเขาพระสุเมรุ ท่าสดาอุปัฏฐาก ท่านาคาคาบาดหาง

ท่าพระรามจองถนน ท่านารายณ์บันเคียร ท่านารายณ์ขว้างจักร ท่าพระรามเดินดง ท่าพระรามหักศอก
ท่าพระรามฟาดศร ท่าพระรามยันศร ท่าพระรามตีทัพ ท่าพระรามสะกดทัพ ท่าขว้างจักรนารายณ์
ท่าพระรามเหยียบลงกา ท่านารายณ์ข้ามสมุทร ท่าพระลักษมณ์ห้ามพล ท่านารายณ์หักศอก ท่าพระลักษมณ์ท่ม
มูลพลัม ท่านารายณ์เหยียบสมุทร ท่าพระรามกลางป่า ท่าฤๅษีลี้มฤณ และท่าสดาญชิงนาง อิทธิพลของ
วรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ผสมผสานให้เข้ากับการออกอาวุธของมวยไทย จึงทำให้เกิดการเชื่อมโยงกันระหว่าง
มวยไทยกับวรรณคดีไทย

3. ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมของตัวละครในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ได้แสดงออกในลักษณะการ
ปฏิบัติของมวยไทยซึ่งสามารถแบ่งออกได้ 5 กลุ่ม คือ

1. มวยลิง ชื่อของลิงที่อยู่ในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับชื่อของมวยไทย
ได้แก่ หนุมาน สุกรีพ องคต มัจฉานุ พาลี พฤติกรรมของตัวละครที่แสดงออกในท่าไม้มวยไทยในลักษณะของ
การปฏิบัติ มวยลิงจะมีลักษณะเป็นได้ทั้งมวยอ่อนและมวยแข็ง การใช้อาวุธของมวยลิงจะเน้นการใช้อาวุธใน
ระยะประชิด มีการเคลื่อนที่ที่รวดเร็ว คล่องแคล่วว่องไว โดยส่วนใหญ่การใช้อาวุธของมวยลิงจะเน้นการใช้ศอก
และเข่า รวมถึงการจับหัก การทิ่ม เมื่อมีโอกาสโดยมีเอกลักษณ์ของการใช้ไม้มวยคือการเหยียบขึ้นหรือการ
กระโดด มวยลิงจะเน้นและให้ความสำคัญในด้านของการใช้จังหวะและความรวดเร็วซึ่งแตกต่างจากมวยยักษ์ที่
เน้นใช้พลังกำลังเข้าปล้ำ รัด และจับทิ่ม

2. มวยยักษ์ ชื่อของยักษ์ที่มีอยู่ในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับมวยไทย
ได้แก่ ทศกัณฐ์ กุมภกรรณ หิรันตยักษ์ อินทรชิต รามสูร มาริศ มูลพลัม และ วิรุฬหก พฤติกรรมของตัวละครที่
แสดงออกในท่าไม้มวยไทยในลักษณะของการปฏิบัติมวยยักษ์จะมีลักษณะเป็นมวยกอด รัด พัด เหวี่ยง
มากกว่าการใช้อาวุธโดยตรง เป็นมวยที่เน้นการใช้พลังกำลัง ความดุดันในการจับคู่ต่อสู้ เพื่อทิ่ม ทับ จับ หัก
จะเน้นการจับขา แขน คอ และ หลัง เพื่อให้คู่ต่อสู้หมดสภาพ ซึ่งมวยยักษ์จะแตกต่างจากมวยลิงคือ จะไม่เน้น
การกระโดดเหมือนมวยลิงแต่จะอาศัยจังหวะใช้ความแข็งแรง ดุดัน จับคู่ต่อสู้

3. มวยพระ ชื่อของตัวละครที่อยู่ในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับมวยไทย
ได้แก่ พระนารายณ์ พระราม พระลักษมณ์ พระพาย รวมไปถึงกลุ่มของฤๅษี ซึ่งพฤติกรรมของตัวละครที่
แสดงออกในท่าไม้มวยไทยในลักษณะของการปฏิบัติ มวยพระโดยส่วนใหญ่จะเป็นมวยแข็ง เป็นการเข้าปะทะคู่
ต่อสู้โดยตรง เน้นการใช้หมัดและเท้าเป็นส่วนใหญ่ จะแตกต่างจากมวยลิงที่เน้นการใช้เข่าและศอก พฤติกรรม
ของมวยพระจะไม่ค่อยเน้นในการทิ่ม ทับ จับ หักแต่จะเน้นในการใช้ไม้มวย โดยการหวังผลจากการใช้หมัดและ
เท้าเข้ากระทำการคู่ต่อสู้อย่างหนักหน่วงและรุนแรง

4. มวยนาง ชื่อของตัวนางที่อยู่ในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับมวยไทยคือ
นางมณโฑ ซึ่งพฤติกรรมของนางมณโฑที่แสดงออกในท่าไม้มวยไทยในลักษณะของการปฏิบัติจะเป็นลักษณะ
ของมวยอ่อน เน้นการหลบหลีกและกระโดดเข้าทำคู่ต่อสู้ และเมื่อย้อนอดีตชาติของนางมณโฑในวรรณคดีเรื่อง
รามเกียรติ์ จะเห็นได้ว่าชาติที่ก่อนจะเกิดมาเป็นนางมณโฑคือนางกบมาก่อน และลักษณะอาภักิรยาของ
กบคือการกระโดด จะเห็นได้ว่าท่าไม้มวยนางทั้ง 2 ท่า จะเป็นท่าที่มีลักษณะใช้การกระโดดเข้าทำคู่ต่อสู้

5. สัตว์ในวรรณคดี ประกอบด้วย ช้างเอราวัณ ซึ่งเป็นท่าเอราวัณเสงา เป็นท่าที่เกิดจาก
อาภักิรยาของช้างที่กำลังเสงาขึ้น ซึ่งช้างเอราวัณเป็นช้างในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ซึ่งเป็นช้างวิเศษที่เป็น
พาหนะของพระอินทร์ลักษณะการปฏิบัติของท่าไม้มวยไทยท่านี้จึงเป็นการใช้หมัดเสงาไปที่ปลายคาง นาคา
หรือนาค ซึ่งเป็นตำนานคาบิทธา เป็นลักษณะอาภักิรยาของพญานาคที่บิดลำตัวหรือหางเพราะลักษณะของ
พญานาคตามวรรณคดีนั้นมีลักษณะลำตัวที่ยาวคล้ายงู ท่าไม้มวยนาคาบิทธาคือ การใช้มือซ้ายจับบริเวณสัน
เท้ามือขวาจับปลายเท้าบิทธาเท้าฝ่ายรุก เข้าตรงขวาไปที่บริเวณน่องเท้าฝ่ายรุก และนกดาย ซึ่งเป็นการสดาญ
ชิงนาง สดาญเป็นพญานก มีฤทธิ์มาก อาศัยอยู่ที่เขาอัสครรณ เป็นน้องของพญาสัมพาที เป็นสหายของท้าวทศรถ



เมืองอยุธยา ขณะที่บินจะไปเยี่ยมพระรามบนอากาศนั้นได้พบกับทศกัณฐ์ที่ลักพาตัวนางสีดาเหาะมาในอากาศ จึงเข้าขัดขวางแย่งชิงนาง ทำให้ม้วยสตายูชิงนางคือ การตัวตลิ่งหมัดคู่ต่อสู้ที่ท่อนแขน บิดลำตัวเพื่อหักแขน

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ชื่อทำไม้มวยไทยในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ ทั้งหมด 59 ทำ พบว่า เป็นชื่อทำที่มีความเกี่ยวข้องกับวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ทั้งหมด เนื่องจากक्रमมวยไทยในสมัยอดีต มีการตั้งชื่อทำทางของไม้มวยไทยในแต่ละทำให้ฟังแล้วเกิดความเข้าใจง่าย สามารถจดจำได้ง่ายโดยการเทียบเคียงลักษณะท่าทางมวยกับชื่อหรือลีลาของตัวละคร เหตุการณ์ต่าง ๆ หรือสัตว์ในวรรณคดีโดยเฉพาะรามเกียรติ์ซึ่งมีอิทธิพลต่อมวยไทยไม่ว่าจะเป็นชื่อท่าแม่ไม้มวยไทย ลูกไม้มวยไทย กลมวยไทย เชิงมวยไทย และท่าร้ายรำไหว้क्रमมวยไทยล้วนแล้วแต่ได้รับอิทธิพลมาจากวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์เป็นส่วนใหญ่ เพราะวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์มีตัวละครหรือเหตุการณ์ของเนื้อเรื่องล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลที่ปฏิเสธไม่ได้ ชื่อทำของไม้มวยไทยส่วนใหญ่นำมาจากวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์นั้นส่วนมากจะมาจากตัวละคร 5 กลุ่ม คือ ลิง ยักษ์ พระ นาง และสัตว์ในวรรณคดี โดยส่วนมาก ชื่อทำไม้มวยไทยक्रमมวยไทยมักจะเอาชื่อตัวละครหรือเหตุการณ์ที่มีความสำคัญในเนื้อเรื่องมาตั้งเป็นชื่อทำ คือ ในกลุ่มของลิงจะเป็น หนุมาน องคต สุครีพ พาลี มัจฉานุ ในกลุ่มของยักษ์จะเป็น ทศกัณฐ์ กุมภกรรณ หิรันตยักษ์ อินทรชิต วิรุฬหก ไมยราพ รามสูร มาริส มูลพลัม ในกลุ่มของชื่อทำที่เป็นท่าพระจะเป็น พระราม พระลักษมณ์ พระนารายณ์ พระพาย และฤๅษี ในกลุ่มของชื่อทำนางในท่าไม้มวยไทยที่เห็นปรากฏอยู่ในชื่อทำที่เป็นไม้มวยไทยจะเป็นชื่อ นางมณโฑ ในส่วนของชื่อสัตว์ในวรรณคดีที่เกี่ยวข้องกับไม้มวยไทยคือ ช้าง เอราวัน นกสดาญ นาคหรือนาคา ในส่วนของเหตุการณ์ในเนื้อเรื่องวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ที่นำมาตั้งเป็นชื่อทำไม้มวยไทยนั้นโดยส่วนมากจะเลือกเอาชื่อที่มีความชัดเจนเหตุการณ์สำคัญในเรื่อง เช่น หิริญม้วนแผ่นดิน หนุมานถวายนาง หนุมานหักคอช้างเอราวัน รามสูรขว้างขวาน พระรามนำวศร พระลักษมณ์ห้ามพล เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ ชนาเทพ วะสวนนท์ (Chanathep Wasavanon, 2012, p. 191) กล่าวว่า กลมวย คือ การนำแม่ไม้มวยไทย มาประกอบกันใช้ในการรุกรตเป็นท่าชุด และตั้งชื่อเรียกเพื่อให้สามารถจดจำได้ง่าย ชื่อที่นำมาตั้งให้กับท่าชุดต่าง ๆ เหล่านี้มักจะเป็นชื่อเกี่ยวกับวรรณคดีหรือเรื่องราวที่เป็นความรู้ในยุคสมัยนั้น ๆ ชื่อต่าง ๆ จึงเป็นชื่อของพระราม พระลักษมณ์ พระพรหม พระอินทร์ ครุฑ นาค ฯลฯ เป็นประวัติศาสตร์แขนงหนึ่งที่สามารถยืนยันที่มาของวิชามวยไทยได้เป็นอย่างดี เพราะเดิมทีในสมัยก่อนโน้นส่วนหนึ่งไทยเราได้รับอิทธิพลความเชื่อมาจากขอมบ้าง มาจากลังกาก็มี หรือมาจากประเทศจีนแผ่นดินใหญ่ ที่มาทำการค้าขายกับประเทศไทย ศาสนา ความเชื่อ หรือลัทธิต่าง ๆ จึงได้ถ่ายทอดเข้าสู่วิชาความรู้ในแขนงต่าง ๆ มากมาย เช่นกัน รวมทั้งวิชามวยไทยด้วย ดังจะสังเกตได้จากชื่อท่ามวยไทยอย่างหนึ่งที่อ้างอิงถึงตัวละครในวรรณคดีหรือชาดก เทียบเคียงกับชนชาติอื่น ๆ ที่มีประวัติศาสตร์ก็มีชื่อตัวละครในวรรณคดีหรือชาดกเหมือน หรือใกล้เคียงกับของไทยเรา เช่น วรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ ในประเทศอินเดียก็มี อินโดนีเซียก็มี กัมพูชา ลาว พม่า ก็ล้วนมีแต่อาจแตกต่างกันในรายละเอียดไปบ้าง Somporn Sangchai, (2012 pp. 234 - 236) ได้กล่าวว่า ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของมวยไทยได้อิทธิพลอารยธรรมอินเดียเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการเรียกชื่อยุทธศิลป์ในแต่ละกระบวนการท่าตามชื่อในวรรณคดีรามเกียรติ์มวยพระยาพิชัยดาบหักแบ่งยุทธศิลป์เหล่านี้ออกเป็น 4 หมวดใหญ่ ๆ คือ 1. ยุทธศิลป์มวยพระ โดยปกรามเกียรติ์จะมีตัวเอก ตัวรอง ตัวประกอบ ฯลฯ ซึ่งเป็นชายชื่อในวรรณคดีที่ปรากฏในยุทธศิลป์มวยไทยคือ พระนารายณ์ พระราม พระลักษมณ์ นอกจากนี้ยังมีชื่อที่มาจากวรรณกรรมอื่น ๆ ที่เป็นชายเช่น อิเหนา ฤๅษี ขวามอญ ญวน ทะแย นาค ช้าง 2. ยุทธศิลป์มวยนาง ยุทธศิลป์มวยไทยที่มีชื่อตัวนางเป็นชื่อกระบวนการท่ามวยมีน้อยมาก คือ นางมณโฑ และ “นาง” 3. ยุทธศิลป์มวยลิง ยุทธศิลป์ที่มีชื่อลิงในวรรณคดีรามเกียรติ์จะมีมากมายหลายชื่อด้วยกัน เช่น หนุมาน สุครีพ องคต วายุบุตร มัจฉานุ ขุนลิง วานร ฯลฯ 4. ยุทธศิลป์มวยยักษ์ ยุทธศิลป์ที่ใช้ชื่อยักษ์ในรามเกียรติ์มีจำนวนไม่น้อยเลย เช่น ทศกัณฐ์ หิรัญยักษ์ ท้าววิรุฬหก รามสูร กุมภกรรณ มาริส ไมยราพ อินทรชิต ขุนยักษ์ นางยักษ์ กากนาสูร มูลพลัม ฯลฯ นอกจากนี้

ยังสอดคล้องกับ วานิชา บัวแย้ม (Vanisa Buayam, 2013, Abstract) กล่าวถึง แนวคิดเกี่ยวกับการนำตัวละครในรามเกียรติ์มาเป็นองค์ประกอบสำคัญของยันต์ ได้แก่ ยันต์รูปพระราม พระลักษมณ์ ทศกัณฐ์ หนุมาน พาลี สุกริพ องค์กร และมัจฉานุ โดยจะมุ่งเน้นไปยังแนวคิดในการสร้าง รูปแบบกระบวนการสร้าง ผลกระทบต่อคติความเชื่อที่มีต่อยันต์และตัวละครในรามเกียรติ์ ยันต์รูปตัวละครรามเกียรติ์เป็นยันต์รูปภาพที่เกิดขึ้น นับเป็นพัฒนาการหนึ่งของระบบยันต์ในประเทศไทยเพราะรามเกียรติ์นั้นเป็นวรรณกรรมอันศักดิ์สิทธิ์ มีความสำคัญกับแนวคิดและความเชื่อต่าง ๆ ของคนไทยมาแล้วยาวนาน การเกิดขึ้นของยันต์รูปตัวละครรามเกียรติ์นั้นจึงเป็นเสมือนการนำสิ่งที่แสดงถึงความเชื่ออันศักดิ์สิทธิ์ทั้งสองสิ่งเข้ามาหลอมรวมกันอีกด้วย แต่เนื่องจากรามเกียรติ์เป็นมหากาพย์ ที่มีตัวละครเป็นจำนวนมาก การนำตัวละครเข้ามาใช้ทำเป็นยันต์จึงเป็นตัวละครที่ถูกเลือกมา ด้วยปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความเหมาะสม

2. ผลการวิเคราะห์ที่มาของชื่อท่าไม้มวยไทยในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ ทั้งหมด 59 ท่า เมื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ที่มาของชื่อท่าไม้มวยไทยมาจากรวมคดีเรื่องรามเกียรติ์ทั้งหมด เพราะชื่อท่าทั้งหมด 59 ท่า ประกอบไปด้วยตัวละครหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในเรื่องซึ่งมีและเกิดขึ้นอยู่ในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ทั้งสิ้น ข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์กล่าวว่า รามเกียรติ์เป็นวรรณคดีที่มีความผูกพันอยู่กับวิถีชีวิตของคนไทยแต่โบราณกาลมีอิทธิพลต่อ ภาษา ศาสนา วัฒนธรรม ความเชื่อ และศาสตร์ในแขนงต่าง ๆ เช่น จิตรกรรม ประติมากรรม นาฏศิลป์ การเล่นโขน กล่าวคือรามเกียรติ์ฉบับพระราชนิพนธ์พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชทรงพระราชนิพนธ์ตั้งแต่ต้นจนจบซึ่ง ถือเป็นฉบับที่มีความสมบูรณ์ที่สุด จุดประสงค์เพื่อให้ได้อ่านเข้าใจเรื่องราว ส่วนรามเกียรติ์ฉบับพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยทรงพระราชนิพนธ์ขึ้นเพื่อเล่นละครหลวงเป็นประการสำคัญทรงเลือกแต่เฉพาะตอนที่จะใช้บทละครเล่นได้เท่านั้น ซึ่งมวยไทยนั้นก็ได้รับอิทธิพลจากรวมคดีเรื่องรามเกียรติ์โดยตรงเพราะท่าไม้มวยไทยท่าต่าง ๆ นั้น ล้วนมีชื่อเรียกที่บ่งบอกถึงความเป็นไทยในสมัยอดีตนั้น ครูมวยไทยได้มีการศึกษาและซึมซับอิทธิพลของรามเกียรติ์จากการแสดงละครหลวง ในรูปแบบของการเล่นโขน โดยการแสดงโขนนั้นก็จะเล่นในตอนสำคัญ ๆ ของเรื่องมีเนื้อเรื่องที่สนุกสนานตื่นเต้นแสดงให้เห็นถึงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ของตัวละครตอนสู้รบสำคัญ ๆ มีที่มาที่ไปหรือการอ่านวรรณคดีเรื่องต่าง ๆ ซึ่งรามเกียรติ์นั้นเป็นวรรณคดีที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ซึ่งวิถีชีวิตของคนไทยมักจะซึมซับสิ่งที่อยู่รอบตัวมาใช้ให้เกิดประโยชน์โดยจะเห็นได้ว่าแต่ละท่าไม้มวยไทยจะมีการเทียบเคียงลักษณะท่าทางกับชื่อหรือลีลาของตัวละครเหตุการณ์ต่าง ๆ ในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ เช่น หนุมานถวายนาง หนุมานข้ามลงกา พระรามเดินดง นางมณโฑนั่งตก พระรามนำวศร กุมภกรณพุงหอก ขุนยักษพานาง หิริญม้วนแผ่นดิน ซึ่งในแต่ละชื่อท่าล้วนแล้วแต่มีเรื่องราวที่ปรากฏอยู่ในเนื้อเรื่องในบทพระราชนิพนธ์เรื่องรามเกียรติ์ ในยุคสมัยต่าง ๆ อย่างชัดเจนซึ่งสามารถบ่งบอกได้ถึงความชาญฉลาดของบรรพบุรุษครูมวยไทยที่สามารถเอาเรื่องราวที่นำมาเล่าสวดแทรกไปในการฝึกท่าไม้มวยไทยทำนอง ๆ ว่ามีความหมายที่มาจากไปอย่างไร มีความเกี่ยวข้องอย่างไรกับมวยไทยซึ่งแสดงให้เห็นว่ามวยไทยนั้นมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวซึ่งได้แสดงออกมาในลักษณะของศิลปะการต่อสู้ได้อย่างลงตัว ซึ่งสอดคล้องกับ ปริญิช โภคทรัพย์ (Prinnit Phokasub, 2003, p.286) ที่กล่าวว่า อสิตีลีลา คือไม้มวยรามเกียรติ์ซึ่งคาดว่าได้รับอิทธิพลจากมวยกองอาสาจากเนื่องจากคติความเชื่อจากคือ คติรามายณะของอินเดียที่ทำให้เกิดเป็นพลังสร้างศิลปะมวยขึ้นมา คติรามเกียรติ์ของจากได้เจริญงอกงามในกรุงศรีอยุธยาตอนปลายอันสืบเนื่องจากความปรารถนาที่ต้องการให้มวยเต็มไปด้วยประสิทธิภาพและคุณภาพ มีคุณค่าที่แสดงออกถึงภูมิปัญญาไทย จิตใจ ร่างกายและจิตวิญญาณของมนุษย์ ในการปรับเปลี่ยนเหตุการณ์ในรามเกียรติ์ให้เป็นองค์ประกอบของมวยไทย ไม้มวยที่ได้พัฒนาตามคติรามายณะในกรุงศรีอยุธยาตอนปลายและกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น ไม่ได้ถูกบันทึกไว้อย่างเป็นระบบ บางส่วนอยู่ในบันทึกในไสยศาสตร์ของครูมวยที่เคยอยู่ในกองรบหัวเมือง โคราชและบุรีรัมย์ เท้าที่รวบรวมได้จากสมุดข่อยโบราณที่มีคติรามเกียรติ์เป็นหลักจะมีท่า มวยพระ นาง ยักษ์ ลิง และ ปกิณกะ เช่น นาค ฤๅษี ฯลฯ (Pornwin Chunkesa, Niwat Sukprasert,

& Akakwit Ruangrong, 2022) กล่าวถึง กระบวนท่ารบตัวละครลิงในเรื่องรามเกียรติ์ปรากฏใน 3 ลักษณะ คือ 1. ในภาพจิตรกรรมฝาผนัง 2. การแสดงหนังใหญ่ในภาพหนังจับ 3. กระบวนท่าลิงรบลิงในการแสดงโขน ทั้งสามลักษณะนี้เมื่อศึกษาแล้วพบว่ามีความเชื่อมโยงในแง่ของอิทธิพลต่อการสร้างสรรค์ กระบวนท่าหนุมานรบมัจฉานุในบทร่ายรำ จากพระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ 1 ส่วนกระบวนท่าหนุมานรบมัจฉานุในบทร่ายรำนั้นพบว่า มีกระบวนท่ารบ 14 ท่าแยกลักษณะกระบวนท่ารบออกเป็น 2 ลักษณะ คือ 1. กระบวนท่ารบที่มีความสัมพันธ์กับคำร้อง 30 ท่า และ 2. กระบวนท่าที่เกิดจากจินตนาการของผู้ประดิษฐ์ 21 ท่า ทุกกระบวนท่ามีโครงสร้างหลัก 3 แบบ คือ 1. กระบวนท่าลิงรบลิง 2. กระบวนท่าพระรบยักษ์ และ 3. กระบวนท่ายักษ์รบลิง เช่นเดียวกับการแสดงโขน แต่รายละเอียดของกระบวนท่ามีความแตกต่างกันเพราะมีลักษณะเด่นอันเป็นลักษณะเฉพาะ คือ เป็นกระบวนท่ารบของลิงรบลิงที่มีความประณีต เพราะได้มีการตีบทที่มีความสัมพันธ์กับคำร้อง และตามจินตนาการอย่างละเอียดลออตามบทพระราชนิพนธ์ซึ่งเป็นบทละคร จึงทำให้กระบวนท่ารบนี้มีคุณค่าและน่าสนใจทั้งในแง่ที่เป็นกระบวนท่าที่เกิดจากศิลปินแห่งชาติประดิษฐ์ขึ้น และถ่ายทอดกระบวนท่าโดยผู้เชี่ยวชาญทางนาฏศิลป์ไทย จึงเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการศึกษานาฏศิลป์ (Wanlop Phumrachat, Chanai Wannalee, & Niwat Sukprasert, 2016) กล่าวถึง วิเคราะห์บทบาททศกัณฐ์ในเรื่องรามเกียรติ์จากวรรณกรรมต่าง ๆ และวิเคราะห์แนวทาง รูปแบบ องค์ประกอบการแสดงบทบาททศกัณฐ์ จากบทละครเรื่องรามเกียรติ์ตอนท้าวมาลีวราชว่าความและวิเคราะห์กระบวนท่ารำ กลวิธีการแสดงของทศกัณฐ์ในการแสดงโขนเรื่องรามเกียรติ์ตอนท้าวมาลีวราชว่าความ โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสารตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิฝึกปฏิบัติกระบวนท่ารำบทบาททศกัณฐ์ ตอนท้าว มาลีวราชว่าความ วรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์มีที่มาจากรามายณะของอินเดียมีหลักฐานปรากฏทางประวัติศาสตร์ตั้งแต่สมัยอาณาจักรทวารวดี คนไทยเริ่มรู้จักเรื่องรามเกียรติ์ในสมัยกรุงสุโขทัยโดยเล่าสืบทอดทางวรรณกรรมมุขปาฐะและปรากฏเป็นวรรณกรรมลายลักษณ์ในสมัยกรุงศรีอยุธยา กรุงธนบุรีและกรุงรัตนโกสินทร์ รวมทั้งปรากฏบทบาททศกัณฐ์ซึ่งหมายถึง การแสดงพฤติกรรมหรือหน้าที่ความรับผิดชอบของทศกัณฐ์ที่ปรากฏในบทพระราชนิพนธ์และบทโขนเรื่องรามเกียรติ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ อันสะท้อนให้เห็นถึงแนวทางของกวี ผู้แต่งหรือนักปราชญ์แต่ละยุคสมัย ทำให้เรื่องรามเกียรติ์เป็นที่นิยมอย่างยิ่งและสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน

3. ผลการวิเคราะห์ลักษณะการปฏิบัติท่าไม้มวยไทยในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ทั้งหมด 59 ท่า เมื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าลักษณะการปฏิบัติของท่าไม้มวยไทยส่วนใหญ่มีความสอดคล้องกับชื่อท่าและที่มา โดยจะมีบางท่าที่มีลักษณะการปฏิบัติที่แตกต่างออกไปกล่าวคือบางท่าไม้มวยไทยจะมีชื่อแตกต่างกันเพียงเล็กน้อย เช่นบางท่ามีการสับเท้าบางท่าไม่มีหรือบางท่ามีการป้องกันแล้วตอบโต้แต่ในท้ายที่สุดก็จบที่การออกอาวุธที่เหมือนกันหรือบางท่ามีชื่อแตกต่างกันคือใช้การออกอาวุธมวยไทยที่แตกต่างกันในการตอบโต้ เช่นบางตำราบอกว่าใช้หมัดแต่บางตำราบอกว่าใช้ศอกหรือบางตำราบอกใช้เข่าแต่บางตำราบอกใช้เท้า โดยที่ชื่อท่าเป็นชื่อเดียวกันแต่ลักษณะการปฏิบัติไม่เหมือนกันหรือบางท่าไม้มวยไทยมีลักษณะการปฏิบัติที่เหมือนกันแต่ชื่อท่าไม่เหมือนกัน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านมวยไทยได้ให้ข้อเสนอแนะว่าลักษณะการปฏิบัติท่าไม้มวยไทยจะต้องมีความเชื่อมโยงสอดคล้องกับชื่อท่าและที่มาอย่างเหมาะสมและอธิบายได้ถึงที่มาที่ไป ความสัมพันธ์ของชื่อท่าลักษณะการปฏิบัติ และต้องคำนึงถึงสถานการณ์ที่เป็นจริงในการนำไปใช้

การที่จะใช้ทักษะมวยไทยอย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องสามารถใช้ได้ทั้งอยู่กับที่และเคลื่อนที่ และต้องมีการป้องกันตัวตามแบบแผนของมวยไทยรู้จังหวะและโอกาสในการใช้ไม้มวยไทยแต่ในบางลักษณะการปฏิบัติของท่าไม้มวยไทยก็มาจากมวยไทยท้องถิ่นของภาคนั้น ๆ เช่น มวยโคราช มวยลพบุรี มวยไชยา มวยท่าเสา ฯลฯ เป็นต้น ซึ่งจะมีบางท่าที่มีชื่อและการปฏิบัติออกไปตามสายมวยนั้น ๆ สอดคล้องกับ ครูแหลม และคณะ (Kru Laem et al., 2015 pp. 130 - 134) กล่าวถึง ไม้มวยไทยในตำราคัมภีร์ มวย ไชยา ศิลปะหมัดคาดเชือก ซึ่งมีหลายลักษณะนอกเหนือจากแม่ไม้-ลูกไม้ ซึ่งได้แตกแขนงออกเป็นไม้รุก ไม้รับ ไม้เป็น ไม้ตาย และไม้เด็ด

ไว้ว่า ไม้มวยรุก-รับ เป็นขั้นเชิงที่อยู่ในท่าออกอาวุธ ทำป้องกันอาวุธอยู่แล้ว เพียงแต่หากผู้ใช้สามารถฝึกฝนจนชำนาญ เข้าใจ เข้าถึง ทำให้มีปฏิริยาไว่องไว ตามเคล็ดวิชา มวยไชยา หมวดที่ว่าป้องกันพร้อมตอบโต้ และป้องกันและตอบโต้แล้ว ไม้มวยรุก ไม้มวยรับ จะเป็นไม้ที่มีประสิทธิภาพ ให้ผลในด้านการรับ พร้อมรุก สร้างกลโต้ตอบ จู่โจมกลับไปในตัว ไม้มวยรับ ก็คือ ไม้มวยรุก และระหว่างออกอาวุธ ไม้มวยรุก บุกตีออกไปพร้อมปรับให้เป็นไม้มวยรับได้ ทั้งสองไม้นี้จึงถือว่าเป็นไม้เดียวกัน จรัสเดช อุลิต และคณะ (Charasdej Ulit et al., 2013) กล่าวถึงเอกลักษณ์ของมวยลพบุรี เป็นมวยที่ชกฉลาด รุกรับคล่องแคล่วไว่องไวต่อภัยอันตรายได้แม่นยำ เรียกลักษณะการต่อแบบนี้น่าว่า “มวยเกี้ยว” ซึ่งหมายถึงมวยที่ใช้ขั้นเชิงเข้าทำคู่ต่อสู้โดยใช้กลวงมากมาย จะเคลื่อนไหวอยู่เสมอกระบวนท่า ได้แก่ การบวนท่าย่อเขาพระสุเมรุ หักงวงไอยรา ขุนยักษะจับลิ้ง หักคอเอราวัณ เอราวัณเสยงา ขุนยักษะพานาง พระรามนำวศร กวางเหลียวหลัง หิริณม้วนแผ่นดิน หนุมานถวายนวณ ล้มพลอยอาย ลิงชิงลูกไม้ คชสารทองหล้า คชสารแทงา ลิงพลั่ว และหนุมานถอนตอ ความเป็นมาของกระบวนท่าศิลปะมวยไทยสายลพบุรี เป็นกระบวนท่าที่ผสมกลมกลืนจากการหล่อหลอม และเลียนแบบท่าทางของสัตว์ต่าง ๆ เช่น ลิง และ ช้าง ทั้งนี้ในการศึกษางานวิจัยเล่มนี้เพื่อให้ได้มาในลักษณะการปฏิบัติท่าไม้มวยไทยที่สอดคล้องกับชื่อท่าและที่มาอย่างมีคุณค่าเพื่อให้ทราบถึงมวยไทยภูมิปัญญาของบรรพบุรุษมวยไทยที่ได้มีการใช้ภาษาที่สวยงามแอบแฝงไปด้วยความหมายเรื่องราวและการนำมามวยไทยมาผูกกับวิถีชีวิตของคนไทยได้อย่างสวยงาม ที่สามารถถ่ายทอดออกมาเป็นองค์ความรู้ว่าท่าไม้มวยไทยเพียง 1 ท่านั้น สามารถบ่งบอกถึงความเป็นไทยในด้านใดได้บ้าง ดังเช่น (Piyalak Upanisakorn, 2006 pp. 77 - 116) กล่าวว่า ท่าไม้มวยไทยที่เกี่ยวข้องกับวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ดังนี้ 1. หนุมานแหวกฟอง ประกอบด้วย 3 คำ คือ คำว่า หนุมาน หมายถึง ตัวละครหนึ่งในเรื่องรามเกียรติ์ เป็นลิงที่มีความเก่งกล้า ส่วนหนุมานแหวกฟอง ที่เป็นชื่อท่ามวยไทยมีความหมายว่า ท่ามวยไทยที่ใช้ในการรุก ด้วยการไข่มือกทั้ง 2 ข้างเปิดการต่อสู้คู่ต่อสู้ด้านล่างพร้อมกับท่าท่าเข้าล่อย 2. หนุมานถวายนวณ ประกอบด้วย 3 คำ ได้แก่ คำว่า หนุมาน หมายถึง ตัวละครหนึ่งในเรื่องรามเกียรติ์ เป็นลิงที่มีความเก่งกล้า เป็นทหารเอกของพระราม หนุมานถวายนวณที่เป็นชื่อท่ามวยไทยมีความหมายว่า ท่ามวยไทยที่ผู้ชกใช้ในการรับท่าหมัดของคู่ต่อสู้ด้วยการย่อตัวหลบหมัดแล้วท่าท่าหมัดเสยแบบพลิกแพลง คือ ใช้หมัดทั้ง 2 ข้างเข้าปะทะที่ได้คางของคู่ต่อสู้ 3. วิรุฬหกกลับ ประกอบด้วย 2 คำ คือคำว่า วิรุฬหก เป็นชื่อของท้าวจางุมหาราช และคำว่า กลับ หมายถึง พลิกหน้าเป็นหลัง รวมกันแล้วคำว่า วิรุฬหกกลับ ส่วน วิรุฬหกกลับ ที่เป็นชื่อท่ามวยไทยมีความหมายว่า ท่ามวยไทยที่ผู้ชกใช้ในการรับท่าเตะเฉียงของคู่ต่อสู้ด้วยท่าถีบตรงที่หน้าขาของคู่ต่อสู้ โดยใช้ขาข้างเดียวกันกับขาที่คู่ต่อสู้ใช้เตะสันนิษฐานว่าลักษณะของท่ามีความเหมือนกันกับท่าให้ตกใจแล้วเสียหลักไปด้านหลังของท้าววิรุฬหก

Prinnit Phokasub, & Attanich Phokasub, (2003, p.11) กล่าวว่า กระบวนท่าเคลื่อนไหวของมวยไทยแต่เก่าก่อนล้วนแต่สะท้อนออกมาจากวรรณคดีแทบทั้งสิ้นและในอารยธรรมโบราณของมนุษย์วรรณคดี ก็คือ ประมวลตำนานว่าด้วยความเชื่อที่ถือเป็นกฎศักดิ์สิทธิ์ของสังคมขนาดใหญ่ยุคสถาปนาราชอาณาจักรวรรณคดีที่มีอิทธิพลต่อท่าเคลื่อนไหวของมวยไทยมากที่สุด ได้แก่ วรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ ที่ทั่วโลกรู้จักกันในนามรามายณะ คุรุมวยโบราณรุ่นแรก ๆ นับเป็นผู้มีจิตใจอ่อนโยน ทั้งซาบซึ้งฝังใจในรสแห่งวรรณคดีจึงได้เรียกท่าเคลื่อนไหวของมวยไทย เป็นชื่อเหตุการณ์ตอนต่าง ๆ ของรามเกียรติ์ได้อย่างต่อเนื่องและลงตัวเช่น 1. สดาวิชฌนาง เป็นเหตุการณ์ตอนที่สดาวิชฌศักดิ์สิทธิ์ผู้เป็นสหายกับพระราม แย่งชิงนางสีดาจากพระยายักษ์ทศกัณฐ์ ผู้ลักพานางสีดาขึ้นรถม้าศึกควบตะบึงเหาะหนีพระรามมา คุรุมวยไทยได้นำเหตุการณ์ตอนนี้นำมาใช้เรียกกระบวนท่ารัดเตรียมหักแขนเพื่อคลี่คลายท่าโอบรัดลำตัว 2. หนุมานหักคอช้างเอราวัณ เป็นเหตุการณ์ตอนหนุมานต่อสู้กับอินทรชิต โอรสของพระยายักษ์ทศกัณฐ์ ผู้แปลงเป็นพระอินทร์ทรงช้างเอราวัณมาทำศึก คุรุมวยไทยก็นำมาใช้เรียกกระบวนท่าการใช้สองแขนหนียรัดคอ เพื่อทะยานตัวขึ้นกระทุ้งเข้า นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ วิสรุต อาษาศรี (Wisarut Assasri, 2020, Abstract) กล่าวว่า หลักการใช้อาวุธของตัวพระในการแสดงโขนเรื่องรามเกียรติ์ เพื่อศึกษาที่มารูปแบบลักษณะของอาวุธที่ใช้เป็นอุปกรณ์



หลักในการแสดงตลอดจนหลัก และวิธีการใช้อาวุธในลักษณะต่าง ๆ ที่ปรากฏในการแสดงโขนเรื่องรามเกียรติ์ของกรมศิลปากร โดยรวบรวมข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการ การสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์การฝึกปฏิบัติจากศิลปินแห่งชาติผู้เชี่ยวชาญทางด้านนาฏศิลป์ไทยโขนพระ ตลอดจนประสบการณ์ในการสอนและการแสดงโขนบทบาท ตัวพระของผู้วิจัยที่มีมานานกว่า 17 ปี ณ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะอาวุธที่ใช้ในการแสดงโขนมาจากรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์ภาพจิตรกรรม ประติมากรรมรูปปั้นเทพเจ้าที่ปรากฏตามคติความเชื่อทางศาสนาฮินดู ตลอดจนการเลียนแบบอาวุธจริงเป็นเค้าโครงนำมาสร้างให้เหมาะสมสำหรับการแสดงโขนโดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1. อาวุธสั้น 2. อาวุธยาว 3. อาวุธพิเศษ ซึ่งมีหลักการใช้อาวุธในลักษณะต่าง ๆ ประกอบด้วยการจับอาวุธ มี 7 ลักษณะ ได้แก่ 1. แบบกำอาวุธ 2. แบบคืบอาวุธ 3. แบบนิ้วหนีอาวุธ 4. แบบหนีอาวุธกับฝ่ามือ 5. แบบท่าพนมมือ 6. แบบมือล่อแก้ว 7. แบบมือจับ ที่ใช้ในการแสดงโขนประกอบด้วยการรำหน้าพาทย ท่ารบการตีบท การพกพา การวางอาวุธ การหยิบรับ-ส่งอาวุธ ตลอดจนการถืออาวุธในระดับและตำแหน่งต่าง ๆ ตามสรีระร่างกาย อีกทั้งเทคนิคลีลาในการใช้อาวุธประกอบการรำเพื่อเป็น แนวทางในการศึกษาให้ถูกต้องสวยงาม

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่องการวิเคราะห์ไม้มวยไทยในวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ผู้ที่นำผลวิจัยไปถ่ายทอดองค์ความรู้ในด้านการใช้ไม้มวยไทย ในส่วนของสถานศึกษา ในค่ายมวย หรือในแหล่งการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับมวยไทย ผู้ที่ถ่ายทอดจะต้องมีการวิเคราะห์และแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างชื่อท่า ท่าไม้ และลักษณะการปฏิบัติว่าแต่ละท่ามีความสัมพันธ์อย่างไรกับวรรณคดีเรื่องรามเกียรติ์

1.2 การศึกษาท่าไม้มวยไทย ผู้ที่ศึกษาควรศึกษาหนังสือมวยไทยที่หลากหลาย ทั้งหนังสือมวยไทยที่หาได้ทั่วไป หนังสือมวยไทยที่เกี่ยวข้องกับมวยไทยท้องถิ่นของแต่ละภาค รวมไปถึงสายมวยอื่น ๆ เพราะในแต่ละสายมวยอาจจะมีบางไม้มวยที่มีชื่อเหมือนกันแต่จะปฏิบัติแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการถ่ายทอดของครูมวยในสายมวยนั้น ๆ และการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับไม้มวยไทยเพื่อความเข้าใจในการแยกแยะความแตกต่างให้กับผู้เรียนที่เกิดความสงสัยในท่าไม้มวยไทย ซึ่งเกิดคำถามอย่างแพร่หลายคือ ท่าไม้ครูมวยในแต่ละท่านถ่ายทอดลักษณะการปฏิบัติท่าไม้มวยไทยไม่เหมือนกันเพื่อให้เกิดความเหมาะสมและสามารถอธิบาย สาธิต ให้เกิดความเข้าใจ ของการใช้ไม้มวยไทยในแต่ละโอกาส

2. ข้อเสนอแนะเพื่องานวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับไม้มวยไทยในวรรณคดีเรื่องอื่น ๆ หรือชื่อท่าไม้มวยไทยที่มีความเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนไทย อาจรวมไปถึงชื่อท่าที่เกี่ยวข้องกับการร่ายรำไหว้ครูมวยไทย

References

- Attanich Phokasub. (2009). *Geography and philosophy of Muay Thai Magic Muay Thai*. Nonthaburi: P. Watin Publication.
- Chanatsep Wasavanon. (2012). *Muay Thai Rattanakosin: Science and martial arts*. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Charasdej Ulit, Sawang Wittayapitak, Sanong Sangsuk, Sorn Sukpimai, Pattana Boonwong, & Thani Homchampa. (2013). *Knowledge management of Muay Thai 5 lines*. Bangkok: Department of Cultural Promotion Ministry of Culture.
- Jatuchai Champahom. (2009, February, 7). *Special lecturer, Faculty of Sports Science*. Burapha University. [Interview].



- Kru Laem., Kru Pong., & Kru Dum. (2015). *Scripture Muay Chaiya rope punch art*. Bangkok: S. Asia Press.
- Piyalak Upanisakorn. (2006). *A study of the names of muay thai postures according to ethnic semantics* (Master's thesis), Chulalongkorn University.
- Pornwin Chunkesa, Niwat Sukprasert, & Akakwit Ruangrong. (2022), Hanuman battle stance Matchanu in a song from the Rama I royal poem. *Humanities Journal and social sciences Bansomdejchaopraya Rajabhat University*, 16, 1 - 2, Retrieved from <https://so08.tcithaijo.org/index.php/jhusocbru/article/view/447>
- Prinnit Phokasub, & Attanich Phokasub. (2003). *Muay Thai*. Bangkok: A.P. Graph Fixed Design.
- Prinnit Phokasub. (2003). *Muay Thai*. Bangkok: Mac.
- Saithip Nukulkit. (1990). *Literature review supporting documents for teaching Thai subjects*. Bangkok: Srinakharinwirot University, Bangkokhen.
- Somporn Sangchai. (2012). *Muay Phraya Phichai Dap Hak The successor of Yuttasilp, Tha Sao boxing office*. Bangkok: Tipnet.
- Vanisa Buayam. (2013). *Study the concept of Ramayana character talisman*. Department of Art History Faculty of Archeology, Silpakorn University. Retrieved from <https://www.chennaimuseum.org/draft/gallery/03/01/012/tanjore5.html>
- Wanlop, B., Chanai, W., & Niwat, S. (2016) Ravana's role: A case study dance postures and khon performance tactics the story of ramakien when thao maliowarat said according to guidelines of Mr. Jatuporn Rattanawaraha. *Academic Journal*, 9, 1107 - 1108. Retrieved from <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/66992/54704>
- Wisarut Assasri. (2022). The principle of using the weapons of the protagonist in the Khon performance of the Ramayana story. *Journal Humanities and Social Sciences University of Phayao*, 8(1).

Received: 2023, April 12

Revised: 2023, December 1

Accepted: 2023, December 5



ผลของการฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหวต่อการทรงตัว ภาวะซึมเศร้า และความเครียดใน ผู้สูงอายุ: การศึกษาแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม

ศศิมา พุกลานนท์¹ หลุทัย เพ็ชรวิเศษ² และ สุพรรณิการ์ ยิ่งยงค์ศักดิ์ศรี²

¹สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

²สาขากายภาพบำบัด สำนักวิชาการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหวต่อการทรงตัว ภาวะซึมเศร้า และความรู้สึกเครียดในผู้สูงอายุ อาสาสมัครเป็นผู้สูงอายุชายและหญิงสุขภาพดี อายุระหว่าง 60 - 75 ปี จำนวน 37 คน แบ่งแบบสุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มฝึก (18 คน อายุเฉลี่ย 68.06 ± 3.11 ปี) ได้รับการฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหว เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยจะเป็นการฝึกตามคำพูดนำของผู้ฝึก เน้นการจินตภาพทักษะการเคลื่อนไหวที่พัฒนาการทรงตัว ส่วนกลุ่มควบคุม (19 คน อายุเฉลี่ย 66.53 ± 3.56 ปี) ไม่ได้รับการฝึก ก่อนและหลังการฝึก 4 สัปดาห์ อาสาสมัครทดสอบการทรงตัวด้วย Timed Up and Go Test ประเมินภาวะซึมเศร้าและความเครียดด้วยแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทยและแบบประเมินความรู้สึกเครียดตามลำดับ วิเคราะห์ผลด้วยสถิติความแปรปรวนแบบสองทาง เพื่อทดสอบผลกระทบที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกกับระยะเวลาการฝึก และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึก หลังการฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหว 4 สัปดาห์ กลุ่มฝึกมีการพัฒนาการทรงตัวดีขึ้น หรือเวลาที่ใช้ในการทดสอบ Timed Up and Go Test ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และมีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) สำหรับความเครียดไม่พบผลกระทบที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกกับระยะเวลาการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่คะแนนความเครียดในกลุ่มฝึกมีแนวโน้มลดลง หลังการฝึก 4 สัปดาห์

สรุปได้ว่า การฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหวสามารถพัฒนาการทรงตัว และลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้

คำสำคัญ: จินตภาพทางการเคลื่อนไหว; การทรงตัว; ภาวะซึมเศร้า; ผู้สูงอายุ



EFFECTS OF MOTOR IMAGERY ON BALANCE, DEPRESSION AND STRESS IN ELDERLY: RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL

Sasima Pakulanon¹, Haruthai Petviset² and Supannikar Yingyongsaksri²

¹Sports and Health Science Program, School of Health Science, Mae Fah Luang University

²Physical Therapy Program, School of Integrative Medicine, Mae Fah Luang University

Abstract

This research aimed to investigate the effects of motor imagery on balance, depression, and perceived stress in the elderly. Thirty-seven healthy male and female participants aged 60 to 75 years old were randomly divided into two groups. The training group (n = 18, aged 68.06 ± 3.11 years old) underwent motor imagery training for 4 weeks, while the control group (n = 19, aged 66.53 ± 3.56 years old) did not receive any training. Before and after 4 weeks of training, all participants were assessed for balance using the Timed Up and Go Test, depression using TDGS-15, and stress using the Perceived Stress Scale. A two-way repeated-measure ANOVA was used to test the group and time interaction effect, and the Bonferroni method was employed for multiple comparisons. The level of significance was set at 0.05, indicating a significant difference.

The results showed a significant improvement in balance in the training group ($p < 0.05$). Additionally, a significant decrease in depression score was observed in the training group ($p < 0.05$). No significant interaction effects of group and time were found in the stress score. While the stress score of the training group showed a trend toward decrease after 4 weeks of training, no significant difference was found.

In conclusion, motor imagery can be utilized to enhance balance performance and alleviate depression in the elderly.

Keywords: Motor Imagery, Balance, Depression, Elderly

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยประเทศไทยถือเป็นประเทศที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงที่สุดเป็นอันดับ 4 ในทวีปเอเชีย และถือเป็นอันดับสองในอาเซียน (Watcharakorn Chewasopit, 2019) โดยเมื่อร่างกายเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากมีอายุที่มากขึ้น (aging process) ความสามารถทางกายจะลดลงจากหลากหลายปัจจัย (Qiu, Johansson, Zhu, Kivipelto, & Winblad, 2019) โดยผู้สูงอายุจะแสดงการลดลงของระบบประสาทส่วนรับรู้ความรู้สึก ทำให้ความสามารถในการทรงตัวในผู้สูงอายุลดลง (Osoba, Rao, Agrawal, & Lalwani, 2019) การประกอบกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุก็จะลดลงด้วย ซึ่งความถดถอยดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งร่างกายและจิตใจ (Damisa Pegthong et al., 2020) โดยความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุที่พบได้บ่อยและนำไปสู่ภาวะของโรคต่าง ๆ (Damisa Pegthong et al., 2020) ทั้งนี้ความเครียดเป็นปรากฏการณ์ทางอารมณ์ที่บุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และมีผลทั้งด้านบวกและลบ กล่าวคือ การที่บุคคลมีความเครียดในระดับพอเหมาะ จะมีแรงกระตุ้นแตกต่างกันออกไป ตั้งแต่ควบคุมตัวเองได้ จนกระทั่งไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ (Sirisup Sihawong Sihawong et al., 2018) และเกิดภาวะโรค เช่น ภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นภาวะที่เกิดความผิดปกติของสารสื่อสมอง อาการที่สำคัญคือ มีอารมณ์เศร้า ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวังอย่างรุนแรง (Prasopsuk Srisaenpang, 2018) ความถดถอยด้านร่างกายและความสามารถของสมองในผู้สูงอายุเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเกิดความเครียดและภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ (Prasopsuk Srisaenpang, 2018) ดังนั้นการพัฒนาความสามารถการทรงตัวในผู้สูงอายุ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถทางกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้มากขึ้น จึงอาจสามารถลดความเครียดและภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้

การทรงตัวที่มั่นคงนั้นสำคัญในการควบคุมร่างกาย อย่างไรก็ตามเมื่อผู้สูงอายุมีอายุมากขึ้น ความสามารถในการทรงตัว หรือความสามารถในการควบคุมการทรงตัวจะลดลง การลดลงนี้อาจเกิดจากการลดลงของประสาทสัมผัสที่เกี่ยวข้องในการทรงตัว คือ ประสาทสัมผัสทางกาย การมองเห็น ระบบ vestibular ซึ่งสามารถพัฒนาได้โดยการฝึกการทรงตัว การฝึกพัฒนาการทรงตัวนั้นสามารถฝึกฝนได้หลายอย่าง หนึ่งในนั้นคือการฝึกการจินตภาพทางการเคลื่อนไหว (motor imagery) โดยการจินตภาพทางการเคลื่อนไหว คือ การเคลื่อนไหวจากการนึกคิดโดยที่ร่างกายอาจไม่ได้ทำการเคลื่อนไหวจริง ทั้งแบบเห็นภาพ (visual) และแบบรู้สึกเคลื่อนไหว (kinesthetic) โดยการจินตภาพเป็นการกระตุ้นการเคลื่อนไหวภายในใจ ซึ่งช่วยพัฒนาการเรียนรู้และการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว รวมถึงความทรงจำระยะสั้นได้ (Schlatter et al., 2020) การฝึกจินตภาพจะเป็นการฝึกที่เน้นทักษะการเคลื่อนไหว ซึ่งประกอบด้วยทักษะเฉพาะที่กำหนด ตำแหน่งของการเคลื่อนไหว การจินตนาการภาพของการเคลื่อนไหว ความรู้สึกเคลื่อนไหว และสิ่งแวดล้อมขณะเคลื่อนไหว (Schlatter et al., 2020) มีงานวิจัยที่ได้ทำการฝึกการจินตภาพในผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีพบว่า การฝึกทางจินตภาพนั้นสามารถลดการลดลงของความสามารถในการทำกิจวัตรได้ และช่วยรักษาการทำงานที่เป็นปกติของการเคลื่อนไหวของร่างกาย (Qiu et al., 2019; Saimpont, Malouin, Tousignant, & Jackson, 2013) และช่วยให้จัดการความเครียดได้ดีขึ้น (Schlatter et al., 2020) การฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหวนั้นสามารถพัฒนากิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวภายในสมอง เพิ่มประสิทธิภาพของการนำกระแสประสาทซึ่งเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ในการเคลื่อนไหว (Motor learning) (Eaves, Riach, Holmes, & Wright, 2016) โดยมีงานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาการฝึกจินตภาพเพื่อการพัฒนาความสามารถในการทรงตัวพบว่า การฝึกการจินตภาพสามารถลดการเสื่อมระหว่างยืนบนพื้นที่ยื่นและไม่มั่นคงในผู้สูงอายุได้ (Marusic, Grosprêtre, Paravlic, Kovač, Pišot, & Taube, 2018) นอกจากนี้ การฝึกการจินตภาพทางการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาการทรงตัวนั้นยังสามารถเพิ่มกิจกรรมของสมองในส่วน pre motor cortices SMA the primary motor cortex, the putamen and the cerebellum และ H - reflex มีการเปลี่ยนแปลงในการจินตภาพ โดยที่ H - reflex



suppression มาจากการเพิ่ม pre - synaptic และการเพิ่ม supraspinal excitability (Thompson, Chen, & Wolpaw, 2009) ซึ่งเกี่ยวกับความสามารถทรงตัวในผู้สูงอายุ

ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลฝึกทางจินตภาพทางการเคลื่อนไหวต่อการทรงตัว ภาวะซึมเศร้า และความรู้สึกเครียดในผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการฝึกทางจินตภาพทางการเคลื่อนไหวต่อการทรงตัว ภาวะซึมเศร้า และความรู้สึกเครียดในผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินงานวิจัย

อาสาสมัคร

อาสาสมัครเป็นผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 - 75 ปี จำนวน 37 คน (แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหว และกลุ่มควบคุม) โดยมีเกณฑ์คัดเข้า คือ เป็นผู้สูงอายุชายหรือหญิงที่มีอายุระหว่าง 60 - 75 ปี สามารถเดินได้อย่างน้อย 10 เมตร (ด้วยตัวเอง) สามารถสื่อสารภาษาไทยได้และปฏิบัติตามขั้นตอนการวิจัยที่กำหนดได้ และ เข้าร่วมการศึกษาวិจัยอย่างสมัครใจและลงนามยินยอมเข้าร่วมการศึกษาวิจัย และมีเกณฑ์คัดออก คือ มีอัตราการเต้นหัวใจขณะพักมากกว่า 120 ครั้งต่อนาที ความดันโลหิตขณะพัก มากกว่า 180 / 100 มิลลิเมตรปรอท มีโรคทางระบบประสาท เช่น โรคพาร์กินสัน (Parkinson's disease) โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease) หรือ โรคลมชัก (epilepsy) โรคหลอดเลือดสมอง มีโรคกระดูกและข้อที่ส่งผลต่อการลงน้ำหนักในการเคลื่อนไหว (Orthopedic and rheumatologic disorders with weight-bearing pain) และภาวะ Osteoporosis, Osteoarthritis มีประวัติการเข้ารับการรักษารักษาในโรงพยาบาลด้วยโรคหัวใจภายใน 3 เดือน (เช่น active angina, serious cardiac arrhythmias, hypertrophic cardiomyopathy, severe aortic stenosis) มีการใช้ยาที่มีผลให้กล้ามเนื้ออ่อนคลาย ไม่สามารถมองเห็นในระยะ 6 เมตร (ด้วยตาเปล่าหรือใส่แว่นตา) และมีภาวะ peripheral neuropathy เช่น มีอาการชา หรือเจ็บปวด (stabbing, burning or tingling sensation) ที่บริเวณรยางค์ส่วนปลาย

ขั้นตอนการวิจัย

อาสาสมัครให้ข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ ชื่อ - สกุล เพศ วันเดือนปีเกิด อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย การศึกษา รายได้ อาชีพ ประวัติการล้มในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา และโรคประจำตัว อาสาสมัครได้รับการสุ่มเพื่อแบ่งกลุ่ม (กลุ่มฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหว และกลุ่มควบคุม) ด้วยใช้วิธีการสุ่มแบบบล็อก (Block randomize allocation) จากนั้นผู้วิจัยทำการทดสอบ ความสามารถทรงตัว ความเครียด และภาวะซึมเศร้าก่อนทำการทดลอง โดยกลุ่มฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหว สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที เป็นระยะเวลาต่อเนื่องนาน 4 สัปดาห์ โดยฝึกกับผู้ฝึก 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และฝึกด้วยตัวเองผ่านวิดีโอการฝึก 2 ครั้งต่อสัปดาห์

โปรแกรมการฝึกจะประกอบด้วยการทำสมาธิ 5 นาที ผู้ฝึกอธิบายรายละเอียดการฝึกทุกครั้ง เริ่มฝึกการจินตภาพทางการเคลื่อนไหว เป็นเวลา 25 นาที โดยผู้ฝึกจะทำการสาธิตการเคลื่อนไหว และให้ผู้รับการฝึกลองปฏิบัติการเคลื่อนไหวจริง และให้ผู้รับการฝึกจินตภาพถึงการเคลื่อนไหวนั้น ๆ การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว (kinesthetic imagery) ซึ่งการจินตภาพจะมีการพุดนำ (cueing) โดยผู้ฝึก และมีการสอบถามถึงระดับความชัดเจนของการจินตภาพเพื่อควบคุมการฝึกให้มีความแม่นยำและมีประสิทธิภาพ ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ใช้ในการฝึกจะเป็นการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวและการทำงานประสานกันของร่างกาย ส่วนกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึก จากนั้นผู้วิจัยทำการทดสอบ ความสามารถทรงตัว ความเครียด และภาวะซึมเศร้าหลังทำการทดลองสัปดาห์ที่ 4

จริยธรรมวิจัย

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการทำวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ตัวแปรและเครื่องมือที่ใช้

1. การทดสอบการทรงตัว ใช้การทดสอบ Timed Up and Go Test (TUGT) อาสาสมัครอยู่ในท่าเริ่มต้นเดียวกับการทดสอบ TUGT ผู้วิจัยให้สัญญาณและเริ่มจับเวลาโดยใช้นาฬิกาจับเวลาเมื่อผู้ประเมินบอก “เริ่ม” อาสาสมัครเปลี่ยนจากท่านั่งลุกขึ้นยืนและเดินเป็นระยะทาง 3 เมตร อ้อมกรวยแล้วเดินกลับมานั่งเก้าอี้ให้เร็วที่สุดและปลอดภัยโดยการไม่มีการวิ่ง ผู้วิจัยหยุดจับเวลาเมื่ออาสาสมัครนั่งลงและหลังพิงพนักพิงเก้าอี้แล้วทำการทดสอบ 3 ครั้ง

2. ความเครียด ใช้แบบสอบถาม Perceived stress ด้วยแบบวัดความรู้สึกเครียด (Thai Perceived stress scale) (Nahathai Wongpakaran, & Tinakon Wongpakaran, 2010) เป็นแบบสอบถามที่ใช้ประเมินการรับรู้ถึงความรู้สึกตึงเครียดจากการไม่สามารถควบคุมและคาดการณ์สถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเป็นข้อคำถาม 10 ข้อ มาตราประเมินค่า 5 ระดับ ค่าคะแนนอยู่ในช่วง 0 - 40 คะแนนที่มากกว่าหมายถึงมีความรู้สึกเครียดมากกว่า

3. ภาวะซึมเศร้า ใช้แบบสอบถาม มีคะแนนภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ โดยแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย (Thai version of the 15 items Geriatric Depression Scale: TGDS - 15) (Nahathai Wongpakaran, & Tinakon Wongpakaran, 2012) ประกอบด้วยข้อคำถาม 15 ข้อ โดยให้เลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา มีคะแนนเต็ม 15 คะแนน ถ้าคะแนน 0 - 5 อยู่ในเกณฑ์ปกติ 6 - 10 คะแนนมีภาวะซึมเศร้า และ 11 - 15 คะแนน มีภาวะซึมเศร้าแน่นอน ควรพบจิตแพทย์

การวิเคราะห์ทางสถิติ

แสดงข้อมูลพื้นฐานของอาสาสมัคร ก่อนการฝึกและหลังการฝึก ด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard error) การทดสอบการแจกแจงของข้อมูลด้วยสถิติ Shapiro - Wilk test พบว่าการกระจายปกติของข้อมูล ดังนั้นจึงทดสอบความแตกต่างของข้อมูลพื้นฐานและข้อมูลก่อนการฝึกของอาสาสมัครทั้งสองกลุ่มด้วยสถิติ Independent t - test ทดสอบความแปรปรวนของข้อมูลทั้ง 3 กลุ่ม ด้วย Levene's test for homogeneity of variances วิเคราะห์ความสามารถการทรงตัว ความเครียด และภาวะซึมเศร้า ด้วยสถิติความแปรปรวนแบบสองทาง (Two Way Analysis of Variance) เพื่อทดสอบผลกระทบที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกกับระยะเวลาการฝึก และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ผู้สูงอายุ จำนวน 40 คน (ยกเลิกการเข้าร่วมวิจัย 3 คน จากกลุ่มฝึก 2 คน และกลุ่มควบคุม 1 คน) กลุ่มฝึก จำนวน 18 คน เป็นชาย 4 คน เป็นหญิง 14 คน อายุเฉลี่ย 68.06 ± 3.11 ปี ดัชนีมวลกาย 25.55 ± 3.75 ได้รับการฝึกการจินตภาพทางการเคลื่อนไหว 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ฝึกกับผู้ฝึก 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และฝึกด้วยตัวเองผ่านวิดีโอการฝึก 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ กลุ่มควบคุม จำนวน 19 คน เป็นชาย 5 คน เป็นหญิง 14 คน อายุเฉลี่ย 66.53 ± 3.56 ปี ดัชนีมวลกาย 23.11 ± 2.40 กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก โดยปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันตามปกติ



ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard error) ของการทรงตัว (วินาที) ความเครียด (คะแนน) และ ภาวะซึมเศร้า (คะแนน) ก่อนและหลังการฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหว 4 สัปดาห์

	n	การทรงตัว (วินาที)		ความเครียด (คะแนน)		ภาวะซึมเศร้า (คะแนน)	
		ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
กลุ่มฝึก	18	9.84 ± 0.50	9.08 ± 0.47	10.56 ± 1.55	10.22 ± 1.75	3.00 ± 0.37	2.22 ± 0.34
กลุ่มควบคุม	19	8.70 ± 0.40	9.38 ± 0.29	6.21 ± 1.50	8.11 ± 1.76	2.05 ± 0.37	2.21 ± 0.38
P Value ^a		.082		.052		.079	
P value ^b		.002		.430		.036	

กลุ่มฝึก: กลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหว

กลุ่มควบคุม: กลุ่มควบคุม

P Value^a การทดสอบความแตกต่างของการทรงตัว ความเครียด ภาวะซึมเศร้าก่อนการฝึก ด้วยสถิติ Independent t-test

P Value^b การวิเคราะห์ผลโดยใช้ความแปรปรวนสองทาง (two-way ANOVA)

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni ของการทรงตัว (วินาที) และ ภาวะซึมเศร้า (คะแนน) ก่อนและหลังการฝึก 4 สัปดาห์

ตัวแปร	กลุ่ม	(I) time	(J) time	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
							Lower Bound	Upper Bound
ภาวะซึมเศร้า	ฝึก	ก่อน	หลัง	.778*	.308	.016	.153	1.402
		หลัง	ก่อน	-.778*	.308	.016	-1.402	-.153
	ควบคุม	ก่อน	หลัง	-.158	.299	.601	-.766	.450
		หลัง	ก่อน	.158	.299	.601	-.450	.766
การทรงตัว	ฝึก	ก่อน	หลัง	.760*	.300	.016	.152	1.368
		หลัง	ก่อน	-.760*	.300	.016	-1.368	-.152
	ควบคุม	ก่อน	หลัง	-.673*	.292	.027	-1.265	-.081
		หลัง	ก่อน	.673*	.292	.027	.081	1.265

a. การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni ของการทรงตัว (วินาที) และภาวะซึมเศร้า (คะแนน) ระหว่างกลุ่มฝึกและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	เวลา	กลุ่ม	Mean Difference	Std. Error	Sig. ^a	95% Confidence Interval for Difference ^a		
						Lower Bound	Upper Bound	
การทรงตัว	ก่อนการฝึก	ฝึก	ควบคุม	1.135	.634	.082	-1.152	2.423
		ควบคุม	ฝึก	-1.135	.634	.082	-2.423	.152
	หลังการฝึก	ฝึก	ควบคุม	-.298	.540	.585	-1.395	.799
		ควบคุม	ฝึก	.298	.540	.585	-.799	1.395
ภาวะซึมเศร้า	ก่อนการฝึก	ฝึก	ควบคุม	.947	.524	.079	-.117	2.012
		ควบคุม	ฝึก	-.947	.524	.079	-2.012	.117
	หลังการฝึก	ฝึก	ควบคุม	.012	.510	.982	-1.024	1.048
		ควบคุม	ฝึก	-.012	.510	.982	-1.048	1.024

^a. การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

การทดสอบการแจกแจงของข้อมูลด้วยสถิติ Shapiro - Wilk test และการพิจารณาความเบ้ (Skewness) และความโด่ง (Kurtosis) พบว่า ตัวแปรการทรงตัว ความเครียด และภาวะซึมเศร้า มีการกระจายตัวปกติ การทดสอบความแตกต่างของตัวแปรการทรงตัว ความเครียด ภาวะซึมเศร้าก่อนการฝึก ด้วยสถิติ Independent t - test ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มฝึกและกลุ่มควบคุม

จากตารางที่ 1 แสดงการวิเคราะห์ผลโดยใช้ความแปรปรวนสองทาง (two way ANOVA) พบว่า การทรงตัว และภาวะซึมเศร้า มีผลกระทบที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกกับระยะเวลาการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ [$F(1, 35) = 11.755, p = .002$] และ [$F(1, 35) = 4.749, p = .036$] ตามลำดับ จากตารางที่ 2 และ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า หลังการฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหว 4 สัปดาห์ กลุ่มฝึกมีการพัฒนาการทรงตัวหรือเวลาที่ใช้ในการทดสอบ Timed Up and Go Test ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ส่วนในกลุ่มควบคุมมีการถดถอยของการทรงตัวหรือเวลาที่ใช้ในการทดสอบ Timed Up and Go Test เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) นอกจากนี้ กลุ่มฝึกมีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติก่อนและหลังการทดลองของภาวะซึมเศร้าในกลุ่มควบคุม สำหรับความเครียดไม่พบผลกระทบที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกกับระยะเวลาการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่คะแนนความเครียดในกลุ่มฝึกมีแนวโน้มลดลง หลังการฝึก 4 สัปดาห์

อภิปรายผล

การศึกษานี้พบว่า การฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหว เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ เพิ่มความสามารถการทรงตัว และลดคะแนนภาวะซึมเศร้าได้ในผู้สูงอายุ โดยสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาได้รายงานว่า การฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหว 6 - 8 สัปดาห์ อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (Goudarzian, Ghavi, Shariat, & Shirvani, & Rahimi 2017; Kim, Newton, Sachs, Glutting, & Glanz, 2012; Marusic et al., 2018; Qiu et al., 2019) ช่วยพัฒนาความสามารถการทรงตัวแบบเคลื่อนไหว โดยใช้ระยะเวลาในการทดสอบ Timed Up and Go Test น้อยลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในผู้สูงอายุสุขภาพดี โดยการฝึกจินตภาพการเคลื่อนไหวในการศึกษานี้ได้ใช้การฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหวควบคู่กับการฝึกร่างกาย ซึ่งมีประสิทธิภาพในการพัฒนาการเคลื่อนไหวได้ (Marusic et al., 2018) ตามที่ แอมบาตาร์กราด อัสลันคานี และชามส์ (Shamsipour - Dehkordy, Aslankhani, & Shams, 2011) รายงานว่าการฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหว



ร่วมกับการฝึกทางกายช่วยพัฒนาการทรงตัวทั้งแบบยืนนิ่งและเคลื่อนไหวได้อย่างมีนัยสำคัญมากกว่าการฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหวเพียงอย่างเดียว และ ซึ่งวอน กยูชาง และชางโฮ (Seungwon, Gyuchang, & Changho, 2010) รายงานว่าการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึก functional ซึ่งเป็นการฝึกการพัฒนาร่างกายเพื่อให้ตอบสนองต่อการเคลื่อนไหวของกิจกรรมในชีวิตประจำวัน สามารถพัฒนาการทรงตัวแบบเคลื่อนไหวได้อย่างมีนัยสำคัญมากกว่ากลุ่มที่ฝึก functional เพียงอย่างเดียว (Seungwon et al., 2010) การฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหวเป็นการฝึกที่ช่วยเพิ่มกระบวนการเรียนรู้การเคลื่อนไหวที่ (Jackson, Lafleur, Malouin, Richards, & Doyon, 2001) โดยการฝึกดังกล่าวสามารถกระตุ้นการทำงานของสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องได้ และมีการรายงานว่าการฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหวร่วมกับการสังเกตการเคลื่อนไหวช่วยเพิ่มกิจกรรมต่อสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว (Taube et al., 2014) อีกทั้งยังเพิ่มการกระตุ้นของคอร์ติโคสไปนัล (corticospinal excitability) (Marusic et al., 2018) ซึ่งช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ลำดับการเคลื่อนไหว (Taube et al., 2014) ทั้งในการฝึกความแข็งแรง (Reiser, Büsch, & Munzert, 2011) และทักษะกีฬา (Guillot, Desliens, Rouyer, & Rogowski, 2013) นอกจากนี้การฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหวยังช่วยกระตุ้น cerebral visual cortex ซึ่งเกี่ยวข้องกับการทำงานที่สัมพันธ์กันระหว่างการมองเห็นและสมองที่ดีขึ้นในการเคลื่อนไหวที่มีการเปลี่ยนทิศทางการมองเห็น (Mattay et al., 2002; Sturmeiks, St George, & Lord, 2008) ดังนั้นการฝึกจินตภาพจึงช่วยพัฒนาการทรงตัวรวมถึงการเดินที่ดีขึ้น (Oh, & Choi, 2021)

นอกจากนี้ ยังพบว่าในกลุ่มที่ได้รับการฝึก มีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลงหลังการฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหว 4 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนความรู้สึกเครียดมีแนวโน้มลดลง แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โปรแกรมการฝึกในการศึกษาครั้งนี้เป็นการฝึกทางจินตภาพทางการเคลื่อนไหวโดยก่อนการฝึกจะมีการทำสมาธิ จดจ่อที่ลมหายใจ และมีการจดจ่อที่ความรู้สึกเคลื่อนไหวในช่วงของการฝึก รวมถึงกลุ่มที่ได้รับการฝึกได้เรียนรู้การเคลื่อนไหวอาจส่งผลต่อความมั่นใจต่อการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันมากขึ้น ซึ่งรายละเอียดการฝึกดังกล่าวอาจมีผลต่อภาวะซึมเศร้าที่ลดลง อีกทั้งในช่วงการฝึกอาสาสมัครในกลุ่มฝึกได้มีกิจกรรมฝึกซึ่งเป็นกิจกรรมที่เพิ่มเติมจากชีวิตประจำวัน จึงอาจส่งผลต่อความรู้สึกเครียดที่ลดลงเล็กน้อย

บทสรุป

การฝึกจินตภาพทางการเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทางกายสามารถเป็นทางเลือกหนึ่งในการฝึกเพื่อพัฒนาการทรงตัวในผู้สูงอายุ โดยอาจมีผลต่อการลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้อีกด้วย

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

References

- Damisa Pegthong, Darawadee Rakwong, Nuraida Seasahet, Arisa Pantusah, Somkiattiyos Woradat, & Bhunyahhadh Chaimay. (2020). Health promotion among elderly people in community: stress and stress management approaches. *Academic Journal of Community Public Health*, 6(1), January - March, 1 - 11.
- Eaves, D. L., Riach, M., Holmes, P. S., & Wright, D. J. (2016). Motor imagery during action observation: A brief review of evidence, theory and future research opportunities. *Frontiers in Neuroscience*, 10. Retrieved from <https://doi.org/10.3389/fnins.2016.00514>



- Goudarzian, M., Ghavi, S., Shariat, A., Shirvani, H., & Rahimi, M. (2017). Effects of whole body vibration training and mental training on mobility, neuromuscular performance, and muscle strength in older men. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 13(5), 573 – 580. Retrieved from <https://doi.org/10.12965/jer.1735024.512>
- Guillot, A., Desliens, S., Rouyer, C., & Rogowski, I. (2013). Motor imagery and tennis serve performance: The external focus efficacy. *Journal of Sports Science & Medicine*, 12(2), 332 – 338.
- Jackson, P. L., Lafleur, M. F., Malouin, F., Richards, C., & Doyon, J. (2001). Potential role of mental practice using motor imagery in neurologic rehabilitation. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 82(8), 1133 – 1141. Retrieved from <https://doi.org/10.1053/apmr.2001.24286>
- Kim, B. H., Newton, R. A., Sachs, M. L., Glutting, J. J., & Glanz, K. (2012). Effect of guided relaxation and imagery on falls self - efficacy: A randomized controlled trial. *Journal of the American Geriatrics Society*, 60(6), 1109 – 1114. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2012.03959.x>
- Marusic, U., Grosprêtre, S., Paravlic, A., Kovač, S., Pišot, R., & Taube, W. (2018). Motor imagery during action observation of locomotor tasks improves rehabilitation outcome in older adults after total hip arthroplasty. *Neural Plasticity*, 2018, 5651391. Retrieved from <https://doi.org/10.1155/2018/5651391>
- Mattay, V. S., Fera, F., Tessitore, A., Hariri, A. R., Das, S., Callicott, J. H., & Weinberger, D. R. (2002). Neurophysiological correlates of age - related changes in human motor function. *Neurology*, 58(4), 630 – 635. Retrieved from <https://doi.org/10.1212/wnl.58.4.630>
- Nahathai Wongpakaran, & Tinakon Wongpakaran (2010). The Thai version of the PSS-10: An investigation of its psychometric properties. *BioPsychoSocial Medicine*, 4(6). Retrieved from <https://doi.org/10.1186/1751-0759-4-6>
- Oh, D. S., & Choi, J. D. (2021). Effects of motor imagery training on balance and gait in older adults: A randomized controlled pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2). Retrieved from <https://doi.org/10.3390/ijerph18020650>
- Osoba, M. Y., Rao, A. K., Agrawal, S. K., & Lalwani, A. K. (2019). Balance and gait in the elderly: A contemporary review. *Laryngoscope Investigative Otolaryngology*, 4(1), 143 – 153. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/lio2.252>
- Qiu, C., Johansson, G., Zhu, F., Kivipelto, M., & Winblad, B. (2019). Prevention of cognitive decline in old age—Varying effects of interventions in different populations. *Annals of Translational Medicine*, 7(3), S142. Retrieved from <https://doi.org/10.21037/atm.2019.06.19>



- Reiser, M., Büsch, D., & Munzert, J. (2011). Strength gains by motor imagery with different ratios of physical to mental practice. *Frontiers in Psychology*, 2. Retrieved from <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00194>
- Saimpont, A., Malouin, F., Tousignant, B., & Jackson, P. L. (2013). Motor imagery and aging. *Journal of Motor Behavior*, 45(1), 21 – 28. Retrieved from <https://shorturl.asia/TrYNi>
- Schlatter, S., Guillot, A., Faes, C., Saruco, E., Collet, C., Di Rienzo, F., & Debarnot, U. (2020). Acute stress affects implicit but not explicit motor imagery: A pilot study. *International Journal of Psychophysiology*, 152, 62 – 71. Retrieved from <https://shorturl.asia/8DCWU>
- Shamsipour - Dehkordy, P., Aslankhani, M., & Shams, A. (2011). Effects of physical, mental and mixed practices on the static and dynamic balance of aged people. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*, 12(4), 71 – 77.
- Seungwon, L., Gyuchang, G., & Changho, S. (2010). *Effectiveness of imagery training of functional training on the balance and gait in stroke patients*. Retrieved from <https://shorturl.asia/nkC1w>
- Sirisup Sihawong, Nichakarn Fungdee, Nutthiya Yanarom, Nutnaree Noinang, Nuttamon Anai, Tulaporn Bunchoen, Talika Chotnok, Tudtiya Surisan, & Thanyaret Phoyan. (2018). Factors causing to stress of nursing students, Ubon Ratchathani University. *HCU Journal*, 21(42), January - June, 93 - 106.
- Prasopsuk Srisaenpang. (2018). Depression in older persons: Comprehensive nursing. *Journal of Nursing Science and Health*, 41(1), January - March, 129 - 140.
- Sturnieks, D. L., St George, R., & Lord, S. R. (2008). Balance disorders in the elderly. *Neurophysiologie Clinique = Clinical Neurophysiology*, 38(6), 467 – 478. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.neucli.2008.09.001>
- Taube, W., Lorch, M., Zeiter, S., & Keller, M. (2014). Non-physical practice improves task performance in an unstable, perturbed environment: Motor imagery and observational balance training. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, Retrieved from <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00972>
- Thompson, A. K., Chen, X. Y., & Wolpaw, J. R. (2009). Acquisition of a simple motor skill: task-dependent adaptation plus long-term change in the human Soleus H-Reflex. *The Journal of Neuroscience*, 29(18), 5784 – 5792. Retrieved from <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.4326-08.2009>
- Watcharakorn Chewasopit. (2019). Aging society: The changed marketing factor. *Journal of MCU Nakhondhat*, 6(1), January - March, 38 - 54.

Received: 2022, August 8

Revised: 2023, January 16

Accepted: 2023, January 17



การวิเคราะห์รูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการทำคะแนนของทีมชาติไทยในการแข่งขัน วอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก 2022

สุริยนต์ เหลืองตรงกิจ ก.รวิวุฒิ ระเบียบเหตุ และปิตรีฐ คงทองคำ

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการทำคะแนนของทีมชาติไทย และเพื่อเปรียบเทียบผลของการรุกของรูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการได้คะแนนและเสียคะแนนระหว่างทีมชาติไทยและทีมคู่ต่อสู้ในการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก 2022 กลุ่มตัวอย่างเป็นแมตช์การแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงของทีมชาติไทยในรายการวอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก 2022 จากเว็บไซต์ <https://www.volleyballworld.tv> ระหว่างวันที่ 31 พฤษภาคม ถึง 14 กรกฎาคม พ.ศ. 2565 เลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 13 แมตช์ 51 เซต แยกเป็นวิเคราะห์ข้อมูลการรุก 1,584 ข้อมูล และข้อมูลผลของการรุก 1,584 ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ในการวิเคราะห์สมรรถนะทางการกีฬา FocusX2 ทำการวิเคราะห์รูปแบบการรุกที่ทำคะแนนได้ และการทำเสียคะแนน โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ และทดสอบค่าที (t - test)

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการทำคะแนนของทีมชาติไทยในการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก 2022 ประกอบไปด้วย การรุกด้วยการตบบอลโค้งหน้า (C) รุกแล้วได้คะแนน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.77 ± 5.59 ครั้งต่อแมตช์ การรุกด้วยการตบบอลโค้งหลัง (C') รุกแล้วได้คะแนน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.46 ± 5.56 ครั้งต่อแมตช์ และการรุกด้วยการตบบอล 3 เมตร (3m) รุกแล้วได้คะแนน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.31 ± 3.83 ครั้งต่อแมตช์ เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างผลของการรุกของรูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการได้คะแนนและเสียคะแนนระหว่างทีมชาติไทยและทีมคู่ต่อสู้ พบว่า การรุกด้วยการตบบอลโค้งหน้า (C) การตบบอลปีเตอร์ (X) และการตบบอล 3 เมตร (3m) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผลของการรุกที่เสียคะแนนของรูปแบบการรุกด้วยการตบบอลปีเตอร์ (X) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: รูปแบบการรุก; การทำคะแนน; ทีมชาติไทย; วอลเลย์บอลหญิง



ANALYSIS OF OFFENSIVE PATTERNS THAT AFFECT THE SCORING OF THAI NATIONAL TEAM IN THE VOLLEYBALL WOMEN'S NATIONS LEAGUE 2022

Suriyon Luangtrongkit, K. Ravivuth Rangubhet, and Pitirat Kongtongkum

Exercise and Sport Science, School of Science, University of Phayao

Abstract

The purposes of this research were to study the offensive patterns that affect the scoring of the Thai national team, and to compare the effects of offensive actions that affect scoring and losing points between the Thai national team and the opponent team in the 2022 Women's National League Volleyball Tournament. The sample group was a women's volleyball match of the Thai national team in the Volleyball Women's Nations League 2022 program from the website <https://www.volleyballworld.tv>, during May 31 to July 14, 2022. It was selected by purposive sampling for 13 matches and 51 sets to analyze 1,584 offensive data and 1,584 offensive result data. Data were analyzed by using sport performance Focusx2 to analyze the offensive patterns that can score and losing points by means of standard deviation, percentage, and t – test.

The results showed that the offensive patterns that affect the scoring of the Thai national team in the Volleyball Women's Nations League 2022 consisted of attacking with an outside spiker (C) - attacking and scoring, with an average of 17.77 ± 5.59 times per match; offensive with an opposite spiker (C') - offensive and scored with an average of 13.46 ± 5.56 times per match; and attacking by hitting the back-row offense (3m) - offensive and scoring with an average of 8.31 ± 3.83 times per match. Comparing the differences in the offensive effects of offensive styles that affect scoring and losing points between the Thai national team and the opponent team, it was found that attacking with forward curved slaps (C), combination play (X), and back-row offense (3m) slaps were significantly different at the 0.05 level, and the effect of scoring offenses on the offensive style with combination play (X) was significantly different in statistics at the 0.05 level.

Keywords: Offensive Patterns; Getting score; Thai national team; Woman volleyball

บทนำ

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีกระแสมากขึ้นในประเทศไทยมากขึ้นในทุกเพศ ทุกวัย และมีเกมการแข่งขันในระดับนานาชาติที่สร้างความสนุกสนานให้กับผู้ชมโดยเฉพาะการสลับกันเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับตลอดการแข่งขัน ประกอบกับการทำผลงานของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยที่สามารถสร้างความสำเร็จได้อย่างต่อเนื่องในการแข่งขันระดับโลก ซึ่งจากการประกาศผลการจัดอันดับวอลเลย์บอลหญิงโลกของสหพันธ์วอลเลย์บอลนานาชาติ (International Federation of Volleyball) ผลปรากฏว่าในปัจจุบันทีมวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยอยู่ในอันดับที่ 14 ของโลกและอยู่ในอันดับที่ 3 ของเอเชีย (International Federation of Volleyball, 2022)

เมื่อกล่าวถึงการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงระดับนานาชาติที่มีรายการแข่งขันเพิ่มขึ้น การแข่งขันวอลเลย์บอลหญิง เนชันส์ลีก 2022 (FIVB Volleyball Women's Nations League 2022) เป็นหนึ่งในการแข่งขันที่ได้รับคามนิยมมากที่สุดอันดับต้น ๆ ของโลกที่ทำให้ผู้ชมการแข่งขันได้ชมเทคนิคและแทคติกการเล่นของทีมระดับชั้นนำของโลก ซึ่งเชื่อว่าน่าจะมีรูปแบบการรุกที่หลากหลาย (Krittaya Suphamit, 2013) และในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลหญิงระดับนานาชาติ นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันส่วนใหญ่มักจะมีทักษะและสมรรถนะที่ใกล้เคียงกัน การก้าวไปสู่ชัยชนะของการแข่งขันนั้นจำเป็นต้องมีกลยุทธ์เชิงรุกเพื่อใช้ในการโจมตีช่องว่างและเอาชนะการบล็อกของทีมคู่ต่อสู้

ในเกมการแข่งขันทักษะการรับลูกบอล การเซตบอล การเสิร์ฟ การตบ และการสกัดกั้น เป็นทักษะพื้นฐานส่วนบุคคลที่สามารถสร้างความได้เปรียบในเกมการแข่งขันได้ (O'Donoghue, Holmes, & Robinson, 2017) “หนึ่งในทักษะที่สำคัญและจำเป็นมากที่สุดในการทำคะแนนจากการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลและช่วยสร้างความเปลี่ยนแปลงผลของการแข่งขันได้นั้นคือ ทักษะการรุกหรือทักษะการตบ โดยจะมีรูปแบบที่หลากหลาย” และ “การรุกเป็นกระบวนการหนึ่งที่เกิดขึ้นในการเล่นหรือการแข่งขันวอลเลย์บอล การรุกที่มีประสิทธิภาพนอกจากจะสามารถทำคะแนนให้กับทีมแล้ว ยังสร้างความตื่นเต้นเร้าใจให้กับผู้ชมด้วย” (Chamnan Dok - Mai, 2010)

รูปแบบการรุกในกีฬาวอลเลย์บอลสามารถนำมาปรับใช้ภายในทีมตามระดับทักษะของผู้เล่นแต่ละคน ทำให้มีการโจมตีได้อย่างหลากหลาย โดยทีมที่เป็นฝ่ายรุกจะพยายามเพิ่มความน่าจะเป็นในการเอาชนะการสกัดกั้นของฝ่ายตรงข้ามและได้คะแนนจากการรุก การทำคะแนนและการรุกที่ประสบความสำเร็จนั้นจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละทีม โดยทีมที่มีการใช้รูปแบบการรุกในกีฬาวอลเลย์บอลที่เหมาะสมเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับนักกีฬา เพราะสามารถโจมตีได้อย่างรวดเร็วและรุนแรง สามารถตบลูกบอลไปในตำแหน่งที่ต้องการได้ โดยไม่มีข้อผิดพลาด จากงานวิจัยของ กรวิวุฒิ ระวังเหตุ (K.Ravivuth Rangubhet, 2019) ทำการวิจัยเรื่องนวัตกรรมการวิเคราะห์สมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอลชายหาพบว่า ทักษะด้านการรุกส่งผลต่อความสำเร็จของทีม เฉลี่ย 10.41 ครั้งต่อเซตการแข่งขัน และ 24.12 ครั้งต่อแมตช์การแข่งขัน และสอดคล้องกับผลการวิจัยของจุลวงค์ กันหาเลห์ ธวัชชัย สุริโย และธนวรรณพร ศรีเมือง (Junlawong Kanhala, Theeritsara Suriyo, & Tanawanaphorn Srimuang, 2023) พบว่า นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยมีทักษะการตบที่ได้คะแนนสูงสุดในการแข่งขันวอลเลย์บอลรายการ 2018 FIVB Volleyball Women's World Championship การตบได้คะแนน 486 คะแนน ค่าเฉลี่ย 34.71 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.96 ส่วนทักษะที่ส่งผลต่อการเสียคะแนนมากที่สุด คือ การตบติดบล็อกและฟาวล์ เสียคะแนน 100 คะแนน ค่าเฉลี่ย 7.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.48 และการตบออกข้างสนามเสียคะแนน 59 คะแนน ค่าเฉลี่ย 4.21 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.96 การวิเคราะห์รูปแบบการรุกและผลของการรุก เป็นการสังเกตจุดแข็งและจุดอ่อนของทีม สามารถนำผลการศึกษาวเคราะห์รูปแบบการรุกที่ได้คะแนนไปสร้างแบบฝึกเพื่อรักษามาตรฐานของนักกีฬาและสร้างแบบฝึกสำหรับพัฒนารูปแบบการรุกที่เสียคะแนน โดยการวิเคราะห์ประสิทธิภาพนั้นไม่ใช่แค่การวิเคราะห์การแข่งขันในแต่ละเกมเท่านั้น แต่เป็นสิ่งสำคัญที่อยู่ในโปรแกรมการฝึกเพื่อช่วยให้ผู้ฝึกสอนสามารถพัฒนาประสิทธิภาพ

ของผู้เล่นในทีม ซึ่งลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของการวิเคราะห์รูปแบบการรุกของคู่ต่อสู้ นั่นคือ ความเป็นไปได้ในการคาดการณ์ความสามารถของฝ่ายตรงข้ามในการแข่งขันและนำมาใช้เพื่อออกแบบการฝึกซ้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้เล่นในทีม (Koch, & Tilp, 2009)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่ารูปแบบการรุกและผลของการรูกนั้นมีความสำคัญต่อการแข่งขันที่สามารถสร้างความแตกต่างในเกมการแข่งขันได้ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการรุกของทีมชาติไทยที่ส่งผลต่อการทำคะแนนในการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก 2022 เพื่อเป็นข้อมูลในการกำหนดเป้าหมาย กระบวนการฝึกซ้อม แนวคิด เทคนิคและแทคติกในการแข่งขันในกีฬาวอลเลย์บอลต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการทำคะแนนของทีมชาติไทยในการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก 2022
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการรุกของรูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการได้คะแนนและเสียคะแนนระหว่างทีมชาติไทยและทีมคู่ต่อสู้

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้เป็นแมตช์การแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงของทีมชาติไทยในรายการวอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก 2022 จากเว็บไซต์ <https://www.volleyballworld.tv> ระหว่างวันที่ 31 พฤษภาคม ถึง 14 กรกฎาคม พ.ศ. 2565 ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) เป็นแมตช์การแข่งขันระหว่างทีมชาติไทยและทีมคู่แข่งขันในรายการวอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก 2022 จำนวน 13 แมตช์ 51 เซต แยกเป็นวิเคราะห์ข้อมูลการรุก 1,584 ข้อมูล และข้อมูลผลของการรุก 1,584 ข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมวิเคราะห์การเคลื่อนไหว (Focus X2) วิเคราะห์รูปแบบการรุกของทีมชาติไทยและทีมคู่ต่อสู้
2. เทปบันทึกภาพการแข่งขันของทีมชาติไทยและทีมคู่ต่อสู้ในการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก 2022

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาเทปบันทึกภาพการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก 2022 ระหว่างวันที่ 31 พฤษภาคม ถึง 14 กรกฎาคม พ.ศ. 2565 โดยใช้แบบฟอร์มในการบันทึกข้อมูลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมา โดยผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบฟอร์มในการบันทึกข้อมูลกับวัตถุประสงค์เท่ากับ 0.96 มาจดบันทึกรูปแบบการรุกและผลของการรุก เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการวิเคราะห์ตามกระบวนการวิจัย โดยแบ่งขั้นตอนไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1. ศึกษาการรุกและผลของการรุกในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล

ขั้นตอนที่ 2. วิเคราะห์ข้อมูล (Data analysis) รูปแบบการรุกและผลของการรุก (ได้คะแนน/เสียคะแนน) ของทีมชาติไทยและทีมคู่ต่อสู้ โดยการกำหนดแบบฟอร์มในการบันทึกข้อมูลและสร้างรูปแบบของชุดข้อมูล (Category set) ลงในโปรแกรมวิเคราะห์การเคลื่อนไหว (Focus X2) เพื่อใช้บันทึกผลการวิเคราะห์ข้อมูลผ่านโปรแกรมวิเคราะห์การเคลื่อนไหว (Focus X2) ข้อมูลที่จะทำการวิเคราะห์รูปแบบการรุกที่ใช้ในการแข่งขันวอลเลย์บอล ประกอบด้วย

1. รูปแบบการรุก (Offensive patterns) 11 รูปแบบ ประกอบไปด้วย

- 1.1 การตบบอลโค้งหน้า (C)



- 1.2 การตบบอลโค้งหลัง (C')
- 1.3 การตบบอลเร็วโค้งหน้า (Y)
- 1.4 การตบบอลเร็วโค้งหลัง (Y')
- 1.5 การตบบอลปีหน้า (B)
- 1.6 การตบบอลปีหลัง (B')
- 1.7 การตบบอลปีแทรก (X)
- 1.8 การตบบอลชี้ (Z)
- 1.9 การตบบอลเร็วหน้า (A)
- 1.10 การตบบอลเร็วหลัง (A')
- 1.11 การตบบอล 3 เมตร (3m)

2. ผลของการรุก (Result of the offensive) แบ่งเป็น 2 ด้าน ดังนี้

- 2.1 การรุกที่ได้คะแนน (Score) เช่น การรุกที่ได้คะแนนทันที ทักบอล
- 2.2 การรุกที่เสียคะแนน (Error) เช่น การรุกที่ลูกบอลติดตาข่าย ฟาวล์ ตัดบล็อก และบอล

ออก

ขั้นตอนที่ 3. เปรียบเทียบผลของการรุกของรูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการได้คะแนนและเสียคะแนนของทีมชาติไทยในการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก 2022

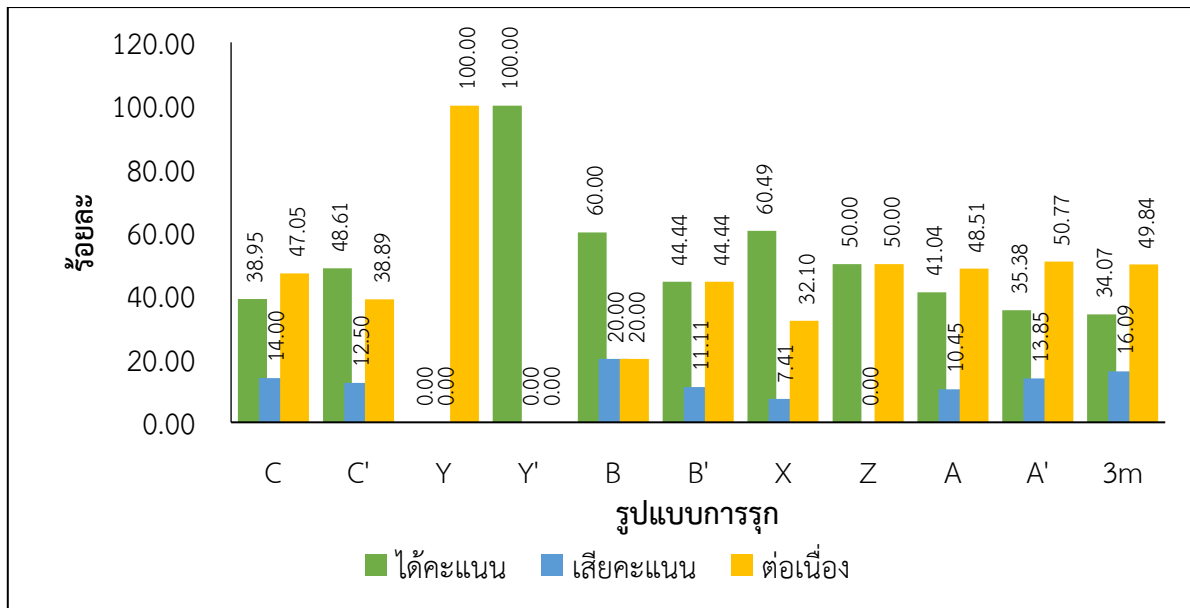
การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเอสพีเอสเอส ฟอร์วินโดว์ (SPSS for Windows) หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) การใช้รูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการทำคะแนนของทีมชาติไทย และทดสอบค่าที (t - test) เปรียบเทียบความแตกต่างของผลของการรุกของรูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการทำคะแนนของทีมชาติไทยและทีมคู่ต่อสู้แล้วทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

1. การศึกษารูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการทำคะแนนของทีมชาติไทยในการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก 2022

รูปแบบการรุกที่ใช้ในการแข่งขันวอลเลย์บอล มีทั้งหมด 11 รูปแบบ ประกอบไปด้วย การตบบอลโค้งหน้า (C) การตบบอลโค้งหลัง (C') การตบบอลเร็วโค้งหน้า (Y) การตบบอลเร็วโค้งหลัง (Y') การตบบอลปีหน้า (B) การตบบอลปีหลัง (B') การตบบอลปีแทรก (X) การตบบอลชี้ (Z) การตบบอลเร็วหน้า (A) การตบบอลเร็วหลัง (A') และการตบบอล 3 เมตร (3m) ซึ่งรูปแบบการรุกที่สำคัญที่ส่งผลต่อการได้คะแนนและเสียคะแนนที่เกิดขึ้นในเกมการแข่งขัน ได้รายงานผลเป็นค่าร้อยละ ดังภาพที่ 1 และค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานดังตารางที่ 1



ภาพที่ 1 ร้อยละผลของการรุกของรูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการทำคะแนนของทีมชาติไทยในการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก 2022 (n = 13)

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการรุก ผลของการรุกที่ส่งผลต่อการทำคะแนนของทีมชาติไทยในการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก 2022 (n = 13)

รูปแบบการรุก	จำนวน (ครั้ง)	ผลของการรุก					
		ได้คะแนน			เสียคะแนน		
		จำนวน (ครั้ง)	M	S.D.	จำนวน (ครั้ง)	M	S.D.
การตบบอลโค้งหน้า (C)	593	231	17.77	5.59	83	6.38	3.43
การตบบอลโค้งหลัง (C')	360	175	13.46	5.56	45	3.46	2.07
การตบบอล 3 เมตร (3m)	317	108	8.31	3.38	51	3.92	2.22
การตบบอลเร็วหน้า (A)	134	55	4.23	2.55	14	1.08	0.64
การตบบอลปีแทรก (X)	81	49	3.77	2.59	6	0.46	0.66
การตบบอลเร็วหลัง (A')	65	23	1.77	1.54	9	0.69	0.63
การตบบอลปีหลัง (B')	18	8	0.62	1.19	2	0.15	0.38
การตบบอลปีหน้า (B)	10	6	0.46	0.78	2	0.15	0.38
การตบบอลเร็วโค้งหลัง (Y')	2	2	0.15	0.55	0	0.00	0.00
การตบบอลชี (Z)	2	1	0.08	0.28	0	0.00	0.00
การตบบอลเร็วโค้งหน้า (Y)	2	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการทำคะแนนของทีมชาติไทยในการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก 2022 ประกอบไปด้วย การรุกด้วยการตบบอลโค้งหน้า (C) จำนวนทั้งหมด 593 ครั้ง รุกแล้วได้คะแนน จำนวน 231 ครั้ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.77 ± 5.59 รุกแล้วเสียคะแนน จำนวน 83 ครั้ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.38 ± 3.43 การรุกด้วยการตบบอลโค้งหลัง (C') จำนวนทั้งหมด 360 ครั้ง รุกแล้วได้คะแนน จำนวน 175 ครั้ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.46 ± 5.56 รุกแล้วเสียคะแนน จำนวน 45 ครั้ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46

± 2.07 และการรุกด้วยการตบบอล 3 เมตร (3m) จำนวนทั้งหมด 317 ครั้ง รุกแล้วได้คะแนน จำนวน 108 ครั้ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.31 ± 3.83 รุกแล้วเสียคะแนน จำนวน 51 ครั้ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.92 ± 2.22

2. การศึกษาเปรียบเทียบผลของการรุกของรูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการได้คะแนนและเสียคะแนนของทีมชาติไทยในการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก 2022

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบผลของการรุกของรูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการได้คะแนนและเสียคะแนนระหว่างทีมชาติไทยและทีมคู่ต่อสู้ในการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก 2022

รูปแบบการรุก	ทีมชาติไทย (n=13)		ทีมคู่ต่อสู้ (n=13)		t	P
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
การรุกที่ได้คะแนน						
การตบบอลคังหน้า (C)	17.77	5.59	23.92	6.21	-2.66	.014*
การตบบอลปีแทรก (X)	3.77	2.59	0.15	0.55	4.93	.000*
การตบบอลเร็วหน้า (A)	4.23	2.55	8.62	4.81	-2.90	.008*
การตบบอล 3 เมตร (3m)	8.31	3.38	5.08	2.29	2.86	.009*
การรุกที่เสียคะแนน						
การตบบอลปีแทรก (X)	0.46	0.66	0.00	0.00	2.52	.019*

*P < .05

จากตารางที่ 2 ผลของการรุกของรูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการได้คะแนนและเสียคะแนนระหว่างทีมชาติไทยและทีมคู่ต่อสู้ในการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก 2022 แสดงให้เห็นว่าผลของการรุกที่ได้คะแนนของรูปแบบการรุกการตบบอลคังหน้า (C) ทีมชาติไทยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.77 ± 5.59 ทีมคู่ต่อสู้มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.92 ± 6.21 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การตบบอลปีแทรก (X) ทีมชาติไทยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 ± 2.59 ทีมคู่ต่อสู้มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.15 ± 0.5521 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการตบบอล 3 เมตร (3m) ทีมชาติไทยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.31 ± 3.38 ทีมคู่ต่อสู้มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.08 ± 2.29 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงให้เห็นว่าผลของการรุกที่เสียคะแนนของรูปแบบการรุกการตบบอลปีแทรก (X) ทีมชาติไทยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.46 ± 0.66 ทีมคู่ต่อสู้มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.00 ± 0.00 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษารูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการทำคะแนนของทีมชาติไทยในการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ลีก 2022 พบว่า การทำคะแนนได้ของทีมชาติไทยในการแข่งขันที่เกิดขึ้นจากการรุก โดยผลของการรุกที่ได้คะแนนมาจากการรุกด้วยการตบแล้วส่งผลให้การรุกรุนั้นได้คะแนนทันที และการทักบอล คิดเป็นร้อยละ 27.15 รูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการทำคะแนนได้ของทีมชาติไทยมากที่สุด 3 อันดับ ได้แก่ รูปแบบการรุกด้วยการตบบอลคังหน้า (C) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.77 ครั้งต่อแมตช์ คิดเป็นร้อยละ 38.96 การตบบอลคังหลัง (C') มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.46 ครั้งต่อแมตช์ คิดเป็นร้อยละ 48.61 และการตบบอล 3 เมตร (3m) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.46 ครั้งต่อแมตช์ คิดเป็นร้อยละ 34.07 และการทำเสียคะแนนจากการรุกของทีมชาติไทยในการแข่งขันส่วนใหญ่แล้วเกิดจากข้อผิดพลาดในการรุก เช่น การตบไม่ข้ามตาข่าย การตบออก การฟาวล์ และการตบติดบล็อก คิดเป็นร้อยละ 9.82 รูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการเสียคะแนนของทีมชาติไทยพบว่า รูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการเสียคะแนนของทีมชาติไทยมากที่สุด 3 อันดับ ได้แก่ รูปแบบการรุกด้วยการตบบอลคังหน้า (C) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.38 ครั้งต่อแมตช์ คิดเป็นร้อยละ 14.00 การตบบอลคังหลัง (C') มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46

ครั้งต่อแมตช์ คิดเป็นร้อยละ 12.50 และการตบบอล 3 เมตร (3m) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.92 ครั้งต่อแมตช์ คิดเป็นร้อยละ 16.09 เช่นกัน ซึ่งมีค่าใกล้เคียงกับจุลวงศ์ กันหาเลห์ ธวัชชัย สุริโย และธนวรรณพร ศรีเมือง (Junlawong Kanhala, Theeritsara Suriyo, & Tanawanaphorn Srimuang, 2023) ได้ศึกษาวิเคราะห์ทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่ส่งผลต่อการทำคะแนนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยในรายการ 2018 FIVB Volleyball Women's World Championship ทักษะที่ได้มาซึ่งคะแนนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยใช้ทักษะการตบที่ส่งผลต่อการทำคะแนนมากที่สุดโดยทักษะการตบได้คะแนน 484 คะแนน ค่าเฉลี่ย 34.57 ครั้งต่อแมตช์ และทักษะที่ส่งผลต่อการเสียคะแนนมากที่สุด คือ การตบติดบล็อกและฟาวล์ เสียคะแนน 100 คะแนน ค่าเฉลี่ย 7.14 ครั้งต่อแมตช์ การตบออกข้างสนามเสียคะแนน 59 คะแนน ค่าเฉลี่ย 4.21 ครั้งต่อแมตช์ และมีค่าใกล้เคียงกับ ก.รวีวุฒิ ระเบียบเหตุ (K.Ravivuth Rangubhet, 2022) ได้ศึกษาระบบการวิเคราะห์สมรรถนะในกีฬาวอลเลย์บอล:ตัวชี้วัดสมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอล

การรุกในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลคือการทำคะแนนด้วยการตบ ซึ่งเป็นสมรรถนะที่มีค่าเฉลี่ยในการทำคะแนนมากที่สุดในการแข่งขัน โดยแยกเป็นการตบบอลเร็ว การตบบอลแผน และการตบบอลหลัก ซึ่งมีข้อผิดพลาดของการตบอยู่ที่ 3.89 ครั้งต่อเซต (จากการทำเสียคะแนนด้วยการรุก ติดการสกัดกั้น 1.87 ครั้งต่อเซต การรุก ออก 1.70 ครั้งต่อเซต การรุก ติดตาข่าย 0.32 ครั้งต่อเซต) จากข้อมูลผลการศึกษาค้นคว้าจะเห็นได้ว่าการแข่งขันวอลเลย์บอลการใช้รูปแบบการรุกด้วยการตบถือว่าเป็นทักษะหลักในการได้มาซึ่งคะแนน และสร้างโอกาสในการทำคะแนนสูงสุด ซึ่งการรุกด้วยการตบลูกบอลถือเป็นวิธีการรุกที่รุนแรงสามารถกระทำได้ทั้งผู้เล่นที่อยู่แดนหน้าและแดนหลัง โดยกระโดดใช้ฝ่ามือตีลูกบอลให้ข้ามตาข่ายไปลงยังแดนของฝ่ายตรงข้าม ซึ่งทีมที่สามารถแสดงทักษะในการรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพจะเป็นทีมที่มีโอกาสในการได้รับชัยชนะมากกว่าทีมที่มีทักษะการรุกที่ ขาดประสิทธิภาพในการแข่งขัน (Thanakorn Suwanno, Nonglak Phangyang, Narisa Adnala, Tharaporn Sunthorn, & Chamnan Chinasi, 2022)

2. การศึกษาเปรียบเทียบผลของการรุกของรูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการได้คะแนนและเสียคะแนนระหว่างทีมชาติไทยและทีมคู่ต่อสู้ โดยใช้ผลของการรุกในรายแมตช์มาเปรียบเทียบเพื่อวิเคราะห์รูปแบบการรุกที่มีความสำคัญต่อการแข่งขันพบว่า รูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการทำคะแนนได้ด้วยการตบบอลโค้งหน้า (C) การตบบอลโค้งหลัง (C') และการตบบอล 3 เมตร (3m) รูปแบบการรุกทั้ง 3 รูปแบบนี้เป็นรูปแบบการรุกพื้นฐานที่ช่วยส่งเสริมให้ทีมประสบผลสำเร็จในการแข่งขันได้ สอดคล้องกับ อุทัย สงวนพงศ์ (Uthai Sanguanphong, 2011) ที่กล่าวว่า ผู้เล่นในตำแหน่งหัวเสา หรือตำแหน่งโคงนี้ทำหน้าที่รุกในบริเวณหัวเสา ด้านซ้ายและด้านขวาของทีม มักจะเป็นผู้เล่นที่สามารถทำคะแนนให้กับทีมได้บ่อย ๆ ซึ่งเป็นหนึ่งในตัวทำคะแนนของทีม ผู้เล่นต้องมีทักษะในการรุกที่ดีและปรับเปลี่ยนการรุกได้ดี เพราะมักจะเป็นตำแหน่งที่ตัวเซตจะตั้งบอลไปให้เมื่อทีมรับบอลในครั้งแรกไม่ตีเท่าที่ควร และในการแข่งขันของแต่ละทีมจะมีความแตกต่างกันออกไปตามความสามารถของทีม นักกีฬาและผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องศึกษารูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการทำคะแนนของทีมคู่ต่อสู้ เพื่อค้นหาเทคนิคและเทคนิคที่เหมาะสมในการรับมือกับทีมคู่ต่อสู้ (Chamnan Dok - Mai, 2010) นำข้อมูลไปปรับใช้แก้ไขจุดอ่อนและเสริมจุดแข็งของทีมให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น รวมถึงการเลือกใช้รูปแบบการรุกจะสามารถรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพได้จะต้องคำนึงถึงปัจจัยหลายอย่างรวมถึงศักยภาพของนักกีฬาภายในทีมและศักยภาพของคู่ต่อสู้ ดังนั้นการที่ผู้ฝึกสอนจะเลือกแผนการรุกใดสำหรับทีมตัวเองต้องคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ด้วย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. รูปแบบการรุกที่ส่งผลต่อการทำคะแนน คือ การตบบอลโค้งหน้า (C) การตบบอลปีแทรก (X) การตบบอลเร็วหน้า (A) และการตบบอล 3 เมตร (3m) สามารถนำข้อมูลไปสร้างแบบฝึกเพื่อรักษามาตรฐานของนักกีฬาและพัฒนาทักษะการรุกให้ดียิ่งขึ้น



2. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลือกใช้รูปแบบการรุกต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการทำคะแนน เพื่อเป็นข้อมูล หรือแนวทางในการเลือกใช้รูปแบบการรุกตามเทคนิคภายในทีมและพัฒนาทีมให้ไปถึงเป้าหมายตามที่กำหนดไว้

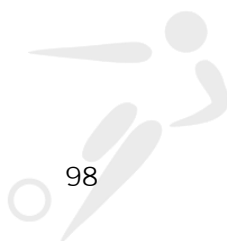
References

- Chamnan Dok Mai. (2010). *Teaching basic techniques in playing volleyball 5 hits (Spike)*. Retrieved from <http://www.oknation.net/blog/volleyball>
- International Federation of Volleyball. (2022). *World Ranking*. Retrieved from <https://www.fivb.com>
- Junlawong Kanhala, Theeritsara Suriyo, and Tanawanaphorn Srimuang. (2023). The analysis of the scoring volleyball skill: Case study of Thailand women national volleyball team. *Journal of Sports Science and Health Innovation, Rajabhat University Group of Thailand: SHIRT*, 2(3), 1 – 14.
- K. Ravivuth Rangubhet. (2019). Innovation analysis of performance in beach volleyball. *National Conference Science Research* (pp. 242 – 251). 23 - 24 May 2019, Faculty of Science Srinakharinwirot University, Prasarnmit, Bangkok.
- K. Ravivuth Rangubhet. (2022). Performance analysis system for volleyball: Volleyball performance indicator. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, 14(3), 13 – 24.
- Krittaya Suppamit. (2013). A comparative study of volleyball spike tactics between successful and unsuccessful women's volleyball team in the Olympic games 2012. *Journal of Science, Sports and Health*, 16(2), 1 - 13.
- Koch, C., & Tilp, M. (2009). Beach volleyball techniques and tactics: A comparison of male and female playing characteristics. *Kinesiology*, 41(1), 52 - 59.
- O'Donoghue, P., Holmes, L., & Robinson, G. (2017). *Doing a research project in sport performance analysis*. London: Routledge
- Thanakorn Suwanno, Nonglak Phangyang, Narisa Adnala, Tharaporn Sunthorn, & Chamnan Chinasri. (2022). Analysis of the Asian Women's Volleyball Championship 2019. *Thaksin University Online Journal (TSU OJ)*, 2022(4), SS-03 (16).
- Uthai Sanguanpong. (2011). *Handbook of volleyball coaches*. Bangkok: Printing Office Veterans Welfare Organization under the Royal Patronage.

Received: 2022, April 19

Revised: 2023, May 23

Accepted: 2023, May 24





การศึกษาพฤติกรรมการท่องเที่ยวและทัศนคติในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูปของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

กฤษณพัชญ์ บุญช่วย

วิทยาลัยการท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะทางประชากรศาสตร์ในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูปของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเดินทางต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกของผู้บริโภคที่เลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูป และเพื่อศึกษาทัศนคติในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูป ซึ่งการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยในเชิงสำรวจ จากการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม จำนวน 400 ชุด โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence: IOC) โดยแบบสอบถามมีค่าดัชนีความสอดคล้องแต่ละข้อมากกว่า 0.50 แบบสอบถามนี้จึงสามารถใช้งานได้ โดยค่าความเชื่อถือเท่ากับ 0.81

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นักท่องเที่ยวที่เลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูปของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 40 - 49 ปี สถานภาพส่วนใหญ่โสด ในด้านของการศึกษาจบปริญญาตรีมีอัตราสูงที่สุด ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพพนักงานบริษัท และพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้ 15,001 - 30,000 บาท

วัตถุประสงค์ของวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมการเดินทางต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกของผู้บริโภคที่เลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูป โดยส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์การท่องเที่ยวโดยเลือกจากความมีชื่อเสียงของสถานที่ท่องเที่ยว นอกจากนี้ยังพบว่าส่วนใหญ่เดินทางไปท่องเที่ยวมากที่สุด คือ 2 - 5 วัน

ผลการวิจัยพบว่าผู้บริโภคมีทัศนคติในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูปในด้านสถานที่ท่องเที่ยวมีความทันสมัยใหม่ อยู่ในระดับมากที่สุดโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.64 ด้านราคาในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชีย กลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจรายการที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือเลือกให้มีบริการอำนวยความสะดวกให้กับนักท่องเที่ยว อยู่ในระดับมากที่สุดโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.88 ด้านทรัพยากรในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชีย กลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจเลือกพนักงานที่ให้บริการอย่างสุภาพและมีมนุษยสัมพันธ์ดี อยู่ในระดับมากที่สุดโดยมีค่าเฉลี่ย 4.88

คำสำคัญ: พฤติกรรมการท่องเที่ยว; ทัศนคติในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศ; ทวีปเอเชียแปซิฟิก



THE STUDY ON TOURISM BEHAVIOR AND ATTITUDE TOWARDS PURCHASING OUTBOUND TOURISM PACKAGES IN ASIA - PASIFIC AMONG CONSUMERS IN BANGKOK AND OUTSKIRTS OF BANGKOK

Krissanabhat Boonchuay

College of Tourism and Hospitality Industry Sripatum University

Abstract

The research aimed to study demographic characteristics in purchasing outbound tourism packages in Asia - Pacific among consumers in Bangkok and outskirts of Bangkok, to study outbound travel behavior in Asia - Pacific among consumers purchasing outbound tourism packages in Asia - Pacific, and to study attitude towards purchasing outbound tourism packages in Asia - Pacific. The research was conducted on the basis of survey research design. Data were collected from 400 copies of the questionnaire. Index of item - objective congruence (IOC) was used to measure the quality of the questionnaire and it was found that each item had IOC greater than 0.50. Therefore, the questionnaire was workable. The reliability of the questionnaire was 0.81.

The research results indicated that the majority of consumers in Bangkok and outskirts of Bangkok who purchased outbound tourism packages in Asia-Pacific were women. Most of them were 40-49 years old, were single, graduated with a bachelor's degree, were company employees and had monthly income 15,001 - 30,000 baht.

With regard to outbound travel behavior in Asia - Pacific among consumers purchasing outbound tourism packages in Asia - Pacific, most respondents purchased the packages from tourist destination reputation. Besides, it was found that most of them spent 2 - 5 days travelling.

In relation to consumers' attitude towards purchasing outbound tourism packages in Asia - Pacific, most of them had an attitude towards modern tourist destinations at a highest level, the mean was 4.64. With regard to price affecting the purchase of outbound tourism packages in Asia - Pacific, most of them were interested in services and convenience provided to tourists at the highest level, the mean was 4.88. In terms of resources affecting the purchase of outbound tourism packages in Asia - Pacific, most of them were interested in selecting staff who provided services politely and had good human relations at the highest level, the means were 4.88.

Keywords: Tourism behavior, attitude towards purchasing outbound tourism package,
Asia – Pacific

บทนำ

อุตสาหกรรมท่องเที่ยวเป็นหนึ่งในกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจประเทศไทยที่สร้างรายได้มหาศาลจากนักท่องเที่ยวต่างชาติอย่างต่อเนื่อง ด้วยเหตุนี้การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (Tourism Authority of Thailand, 2022) มีภารกิจหลักในการส่งเสริมตลาดการท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ โดยดำเนินงานด้านการส่งเสริมการตลาดการท่องเที่ยวภายในประเทศจะต้องให้ความสำคัญกับการติดตามพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวชาวไทย เนื่องจากสถานการณ์การท่องเที่ยวในช่วงหลายปีที่ผ่านมาอยู่ในสภาวะค่อนข้างผันผวนประสบกับวิกฤติการณ์ต่าง ๆ เช่น ภัยธรรมชาติ สถานการณ์โรคระบาด สถานการณ์ทางการเมือง สภาวะเศรษฐกิจถดถอย รวมถึงความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีที่เข้ามามีอิทธิพลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของชาวไทยซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนส่งผลให้พฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยวของชาวไทยที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้น การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย จึงมีความจำเป็นต้องศึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีฐานข้อมูลที่สามารถสนับสนุนการดำเนินงานด้านตลาดการท่องเที่ยวได้อย่างมีประสิทธิภาพและทันสมัย

ก่อนสถานการณ์โรคระบาดของโควิด 19 พฤติกรรมนักท่องเที่ยวชาวไทยนิยมเดินทางไปเที่ยวต่างประเทศเป็นจำนวนมาก โดยในปี 2562 มีนักท่องเที่ยวชาวไทยที่ออกเดินทางไปเที่ยวต่างประเทศสูงสุดเป็นจำนวนถึง 10.5 ล้านคน ซึ่งนำเงินออกไปใช้จ่ายในต่างประเทศสูงถึง 3 แสนล้านบาท หรือคิดเป็นค่าใช้จ่ายเฉลี่ยประมาณ 3 หมื่นบาทต่อคนต่อทริป (Ministry of Tourism and Sports, 2019) ถือว่าสูงกว่าค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือนของครัวเรือนไทย จึงไม่เป็นการยากที่คนทั่วไปมักรู้สึกว่าการเดินทางท่องเที่ยวของชาวไทยนำเงินมากมายไปใช้เที่ยวต่างประเทศ จะส่งผลให้การใช้จ่ายในประเทศลดลง และส่งผลกระทบต่อภาคการเติบโตของเศรษฐกิจ นอกจากนี้ ในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา การแพร่ระบาดของโควิด 19 และการที่ทั่วโลกบังคับใช้มาตรการจำกัดการเดินทางระหว่างประเทศ ทำให้ไทยเที่ยวไทยกลายเป็นแหล่งรายได้หลักของภาคการท่องเที่ยวและมีส่วนช่วยพยุงเศรษฐกิจไทย จึงมีการคาดการณ์ว่า เมื่อการแพร่ระบาดคลี่คลายเป็นปกติ และต่างประเทศกลับมาเปิดรับนักท่องเที่ยวอีกครั้ง คนไทยจะหันไปท่องเที่ยวต่างประเทศจนทำให้การใช้จ่ายในประเทศลดลง

ปัจจุบันพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวชาวไทยเดินทางออกไปเที่ยวต่างประเทศมากขึ้น ซึ่งค่าใช้จ่ายการเดินทางท่องเที่ยวในต่างประเทศที่เพิ่มขึ้นต่อเนื่องตั้งแต่ไตรมาสที่ 2 ปี 2565 มาอยู่ที่ระดับประมาณ 57% เมื่อเทียบกับช่วงก่อนสถานการณ์โรคระบาดของโควิด 19 สะท้อนให้เห็นว่าคนไทยยังมีความสามารถในการออกไปใช้จ่ายในต่างประเทศได้มากกว่านี้ ซึ่งอาจจะเห็นตัวเลขไทยเที่ยวนอกเพิ่มขึ้นอีก โดยเฉพาะในไตรมาสที่ 4 ปี 2565 ที่จุดหมายยอดนิยมของนักท่องเที่ยวชาวไทยอย่างประเทศญี่ปุ่นและประเทศไต้หวันผ่อนคลายให้ชาวต่างชาติเดินทางมาเที่ยวได้สะดวกมากขึ้น (Tourism Organization, 2006)

อย่างไรก็ตาม ท่ามกลางภาวะค่าครองชีพสูงที่ต้นทุนกำลังซื้อของครัวเรือน ประกอบกับค่าตัวเครื่องบินที่มีราคาสูงขึ้นมาก เนื่องจากสายการบินยังไม่สามารถกลับมาให้บริการได้ตามปกติ ส่งผลให้ผู้ประกอบการธุรกิจนำเที่ยวต้องปรับราคาแพ็คเกจทัวร์เพิ่มขึ้น ทำให้คนส่วนใหญ่ที่ออกไปเที่ยวต่างประเทศเป็นกลุ่มรายได้สูงที่ไม่ถูกระทบจากวิกฤตการระบาดของโควิด 19 อีกทั้งยังมีเงินออมเป็นจำนวนมาก ซึ่งค่าใช้จ่ายการเดินทางท่องเที่ยวในต่างประเทศที่เพิ่มขึ้นของคนกลุ่มนี้ไม่น่าจะทำให้การใช้จ่ายในประเทศลดลง

ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาพฤติกรรมการท่องเที่ยวและทัศนคติในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูปของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลเพื่อทำความเข้าใจว่าปัจจัยทางพฤติกรรมการท่องเที่ยวใดที่มีความสำคัญกับทัศนคติในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล และเพื่อให้เข้าใจถึงกระบวนการตัดสินใจที่จะเลือกใช้บริการ ทำให้ผู้ประกอบการสามารถตอบสนองความต้องการ และสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้ใช้บริการได้ รวมถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเดินทางท่องเที่ยวที่มีความทันสมัย ถูกต้อง และมีความน่าเชื่อถือสูง อีกทั้งยังสามารถนำข้อมูลไปใช้ประกอบการวิเคราะห์สถานการณ์ สนับสนุนการดำเนินงานด้านกลยุทธ์สำหรับตลาด



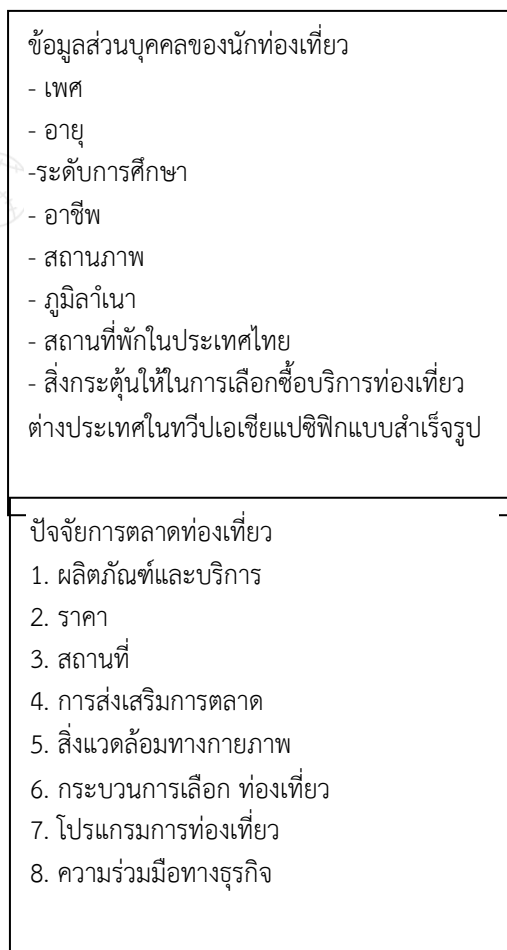
นักท่องเที่ยวชาวไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถส่งเสริมตลาดการท่องเที่ยวให้บรรลุเป้าหมายทั้งด้านรายได้ การสร้างความเข้มแข็ง และความยั่งยืนทางการท่องเที่ยวต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

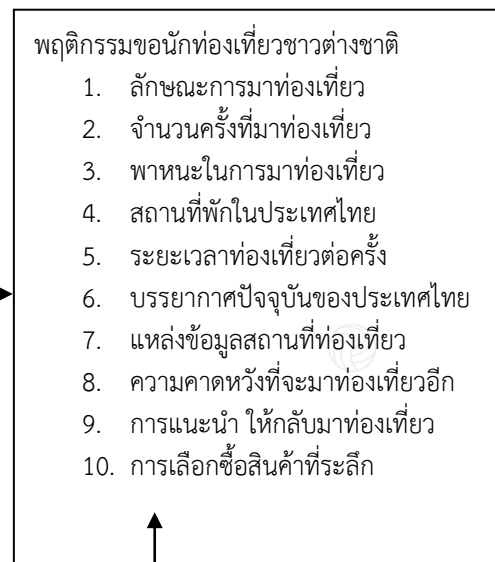
1. เพื่อศึกษาลักษณะทางประชากรศาสตร์ในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูปของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเดินทางต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกของผู้บริโภคที่เลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูป
3. เพื่อศึกษาทัศนคติในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูป

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น



ตัวแปรตาม



วิธีดำเนินการวิจัย

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

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรที่เลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูปของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการสำรวจจากสำนักทะเบียนกลาง เรื่อง จำนวนราษฎรทั่วราชอาณาจักรตามหลักฐานการทะเบียนราษฎรพบว่า จำนวนประชากรในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (กรุงเทพมหานคร

จังหวัดนนทบุรี จังหวัดนครปฐม จังหวัดปทุมธานี จังหวัดสมุทรปราการ และจังหวัดสมุทรสาคร) ณ สิ้นปี 2565 มีประชากรรวมทั้งสิ้น 10,680,977 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในงานวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการท่องเที่ยวและทัศนคติในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูปของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ดังนี้

1. แบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเนื้อหาจากข้อมูลทฤษฎี หนังสือเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำมาประยุกต์ปรับให้เข้ากับการศึกษาการวิจัยเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม (Questionnaire) โดยมีการตรวจสอบความถูกต้องจากอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งแบบสอบถามมีลักษณะถามแบบให้เลือกตอบ (Structured question) และคำถามปลายปิด (Close - Ended Questionnaire)

2. การสัมภาษณ์เพื่อให้ได้รับรู้ข้อมูลที่เชิงลึกและรับรู้ถึงทัศนคติรวมถึงพฤติกรรมการท่องเที่ยวของผู้บริโภคอย่างแท้จริง ทำให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือการวิจัยคือแบบสอบถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) ตามแบบของลิเคิร์ท (Likert's scale) มี 5 ระดับ เรียงจากน้อยไปหามาก โดยที่ออกแบบให้ผู้ตอบอ่านและตอบเอง (self-administered) ข้อความในแบบสอบถามสร้างขึ้นภายหลังจากที่ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมทั้งทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้ว จึงสร้างข้อคำถามที่สะท้อนถึงตัวแปรทุกตัวในการวิจัยเรื่องนี้ จากนั้นนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถาม โดยใช้การหาค่า สัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence: IOC) โดยแบบสอบถามมีค่าดัชนีความสอดคล้องแต่ละข้อมากกว่า 0.50 แบบสอบถามนี้จึงสามารถใช้งานได้โดยค่าความเชื่อถือเท่ากับ 0.8

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. ข้อมูลปฐมภูมิ ได้จากการใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้ ดำเนินการเก็บข้อมูลที่ได้รับการคัดเลือกในขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจะดำเนินการแจกแบบสอบถามให้กับผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย

2. ข้อมูลทุติยภูมิ ได้จากการศึกษาค้นคว้าจากข้อมูลที่มีผู้รวบรวมไว้ทั้งหน่วยงานรัฐและเอกชน ดังนั้นบทความ บทความทางวิชาการ สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ และรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics Analysis)

1.1 ข้อมูลในส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และอาชีพ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาร้อยละ (Percentage)

1.2 ข้อมูลในส่วนที่ 2 ด้านพฤติกรรมการศึกษาพฤติกรรมการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูปของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ทำการวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาร้อยละ (Percentage)

1.3 ข้อมูลในส่วนที่ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อทัศนคติในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูปของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ทำการวิเคราะห์โดยใช้สถิติหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)



2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics)

การวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics Analysis) เป็นสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยได้เลือกใช้ การทดสอบแบบไคสแควร์ (Chi - Square Test) เพื่อใช้ในการศึกษาวิจัยนี้

สรุปผลการวิจัย และอภิปรายผล

ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 40 - 49 ปี สถานภาพโสด การศึกษาระดับปริญญาตรี ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพพนักงานบริษัท มีรายได้ 15,001 - 30,000 บาท

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูปของผู้ตอบแบบสอบถามได้แก่ จำแนกตามวัตถุประสงค์การเดินทาง จำนวนครั้งในการท่องเที่ยว จำนวนช่วงเวลาในการท่องเที่ยว จำนวนงบประมาณในการท่องเที่ยว ปัญหาที่พบในการท่องเที่ยว ความวิตกกังวลในการท่องเที่ยว แหล่งข้อมูลติดต่อบริษัททัวร์ และปัจจัยการเลือกซื้อบริการการท่องเที่ยวโดยการหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน และค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวัตถุประสงค์การเดินทาง

วัตถุประสงค์การเดินทาง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความมีชื่อเสียงของสถานที่ท่องเที่ยว	300	75.00
ความหลากหลายของวัฒนธรรมของแหล่งท่องเที่ยว	18	04.50
ทัศนศึกษา	29	07.25
พักผ่อนกับครอบครัว	6	01.50
เยี่ยมเพื่อน/เยี่ยมญาติ	40	10.00
ศึกษาต่อ	7	01.75
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์การท่องเที่ยวโดยเลือกจากความมีชื่อเสียงของสถานที่ท่องเที่ยว จำนวน 300 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00 รองลงมา ได้แก่ ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีวัตถุประสงค์การเดินทางเยี่ยมเพื่อน / เยี่ยมญาติ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ไปทัศนศึกษา จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 07.25 ไปด้วยความหลากหลายของวัฒนธรรมของแหล่งท่องเที่ยว จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 04.50 ศึกษาต่อ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 01.75 และน้อยที่สุด คือ ผู้ตอบแบบสอบถามที่ไปพักผ่อนกับครอบครัวมี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 01.50 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงจำนวน และค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามจำนวนครั้งในการท่องเที่ยว

จำนวนครั้งในการท่องเที่ยว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 1 วัน	5	01.25
2 - 5 วัน	351	87.75
6 - 9 วัน	29	07.25
10 วันขึ้นไป	15	03.75
รวม	400	100.00



จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เดินทางไปท่องเที่ยว มากที่สุด คือ 2 - 5 วัน จำนวน 351 คน คิดเป็นร้อยละ 87.75 รองลงมา ระยะเวลา 6 - 9 วัน จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 07.25 ระยะเวลา 10 วันขึ้นไป จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 03.75 และน้อยที่สุด คือ ระยะเวลา น้อยกว่า 1 วัน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 01.25 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 แสดงจำนวน และค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามช่วงเวลาในการท่องเที่ยว

ช่วงเวลาในการท่องเที่ยว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ช่วงวันหยุดเทศกาล	375	93.75
ช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์	20	05.00
ช่วงวันธรรมดา	5	01.25
อื่น ๆ (โปรดระบุ.....)	0	00.00
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เดินทางไปท่องเที่ยวมากที่สุด คือ ช่วงวันหยุดเทศกาล จำนวน 375 คน คิดเป็นร้อยละ 93.75 รองลงมา ช่วงวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 05.00 และน้อยที่สุด คือ ช่วงวันธรรมดา จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 01.25 อื่น ๆ ไม่มี ตามลำดับ

ตารางที่ 4 แสดงจำนวน และค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามงบประมาณในการท่องเที่ยว

งบประมาณในการท่องเที่ยว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่เกิน 30,000 บาท	128	32.00
30,001 - 50,000 บาท	256	64.00
50,001 - 70,000 บาท	5	01.25
70,001 ขึ้นไป	11	02.75
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 4 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีงบประมาณเดินทางไปท่องเที่ยวมากที่สุด คือ 30,001-50,000 บาท จำนวน 256 คน คิดเป็นร้อยละ 64.00 รองลงมา ไม่เกิน 30,000 บาท จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00, 70,001 ขึ้นไปจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 02.75 และน้อยที่สุด คือ 50,001 - 70,000 บาท จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 01.25 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 แสดงจำนวน และค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามปัญหาที่พบในการท่องเที่ยว

ปัญหาที่พบในการท่องเที่ยว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
วัฒนธรรมที่ต่างกัน	111	27.75
ไม่สามารถสื่อสารกันได้	212	53.00
อุปสรรคในด้านที่พัก	19	04.75
อุปสรรคในการเดินทาง	50	12.50
เกิดสงครามระหว่างเมือง	8	02.00
อื่น ๆ (โปรดระบุ.....)	0	00.00
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 5 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่พบปัญหาในการท่องเที่ยวเดินทางท่องเที่ยวมากที่สุด คือ ไม่สามารถสื่อสารกันได้ จำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 53.00 รองลงมา คือ วัฒนธรรมที่ต่างกัน



จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 27.75 อุปสรรคในการเดินทาง จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 และน้อยที่สุด คือ เกิดสงครามระหว่างเมือง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 02.00 อื่น ๆ ไม่มี ตามลำดับ

ตารางที่ 6 แสดงจำนวน และค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามความวิตกกังวลในการท่องเที่ยว

ความวิตกกังวลในการท่องเที่ยว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เที่ยวบินยกเลิกกะทันหัน	300	75.00
บริษัททัวร์ติดต่อไม่ได้ (โกง, ผิดนัด)	3	00.75
ผู้ร่วมเดินทาง	14	03.50
ปัญหาสุขภาพ	65	16.25
การขึ้นเครื่องบิน	18	04.50
อื่นๆ(โปรดระบุ.....)	0	00.00
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 6 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่พบความวิตกกังวลในการท่องเที่ยวเดินทางท่องเที่ยวมากที่สุด คือ เที่ยวบินยกเลิกกะทันหัน จำนวน 300 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00 รองลงมา คือ ปัญหาสุขภาพ จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 16.25 การขึ้นเครื่องบิน จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 04.50 ผู้ร่วมเดินทาง จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 03.50 และน้อยที่สุด คือ บริษัททัวร์ติดต่อไม่ได้ (โกง, ผิดนัด) จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 00.75 อื่น ๆ ไม่มี ตามลำดับ

ตารางที่ 7 แสดงจำนวน และค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามแหล่งข้อมูลติดต่อบริษัททัวร์

แหล่งข้อมูลติดต่อบริษัททัวร์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เว็บไซต์	51	12.75
สื่อโซเชียลมีเดีย	243	60.75
ป้ายประกาศ	42	10.50
ใบปลิว	4	01.00
ทีวี/วิทยุ	60	15.00
อื่นๆ (โปรดระบุ.....)	0	00.00
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 7 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ทราบข้อมูลติดต่อบริษัททัวร์ในการท่องเที่ยวเดินทางท่องเที่ยวมากที่สุดจาก สื่อโซเชียลมีเดีย จำนวน 243 คน คิดเป็นร้อยละ 60.75 รองลงมา คือ ทีวี / วิทยุ จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 จากเว็บไซต์ จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 12.75 จากป้ายประกาศจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 และน้อยที่สุด คือ จากใบปลิว จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 01.00 อื่น ๆ ไม่มี ตามลำดับ

ตารางที่ 8 แสดงจำนวน และค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามปัจจัยในการเลือกซื้อบริการ

ปัจจัยในการเลือกซื้อบริการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ด้านราคา / โปรโมชั่น	277	69.25
ด้านความน่าเชื่อถือ	37	09.25
ด้านการบริการ	42	10.50
ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย	44	11.00
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 8 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีปัจจัยในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวมากที่สุด คือ ด้านราคา / โปรโมชั่น จำนวน 277 คน คิดเป็นร้อยละ 69.25 รองลงมา ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 11.00 รองลงมา ด้านการบริการจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 และน้อยที่สุด คือ ด้านความน่าเชื่อถือ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 09.25 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 ทศนคติในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูปของกลุ่มตัวอย่างของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ด้านสถานที่ท่องเที่ยว ด้านราคา และด้านทรัพยากรบุคคลโดยการหา ทำการวิเคราะห์โดยใช้สถิติหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ด้านสถานที่ท่องเที่ยว

ด้านสถานที่ท่องเที่ยว	ระดับความคิดเห็น					ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
1 มีป้ายอธิบายข้อมูลแหล่งท่องเที่ยวอย่างครบถ้วน	155	98	72	56	19	3.79	1.23	มาก
2 สถานที่ท่องเที่ยวมีความทันสมัย	300	55	45	0	0	4.64	0.68	มากที่สุด
3 เป็นสถานที่ที่มีความสงบและปลอดภัย	190	154	44	11	1	4.30	0.79	มาก
4 สถานที่ท่องเที่ยวมีความแปลกใหม่	170	122	87	12	9	4.08	0.98	มาก
5 เป็นสถานที่ที่ความสวยงาม	91	167	91	20	31	3.67	1.11	มาก
6 ความกว้างขวางของพื้นที่ในการต้อนรับนักท่องเที่ยว	206	97	88	6	3	4.24	0.90	มาก
7 ระยะทางระหว่างพื้นที่จอดรถและสถานที่ท่องเที่ยว/ที่พัก	136	92	89	76	7	3.69	1.18	มาก
8 จำนวนพื้นที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ท่องเที่ยว/ที่พัก	166	132	67	23	12	4.04	1.04	มาก
9 สถานที่ประวัติศาสตร์	209	20	44	39	88	3.56	1.68	มาก
10 ความสะอาดของสถานที่ท่องเที่ยว	45	98	151	54	52	3.08	1.16	ปานกลาง
11 สถานที่ท่องเที่ยวมีความหลากหลายด้านวัฒนธรรม	32	209	32	59	68	3.20	1.28	ปานกลาง
12 สถานที่ที่เป็นที่นิยมและมีชื่อเสียง	234	105	18	42	1	4.32	0.98	มาก

จากตารางที่ 9 ผู้บริโภคมีทัศนคติในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูปด้านสถานที่ท่องเที่ยวในสถานที่ท่องเที่ยวมีความทันสมัยใหม่ ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.64 รองลงมา สถานที่ที่เป็นที่นิยมและมีชื่อเสียง ระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.32 และเป็นสถานที่ที่มีความสงบและปลอดภัย ระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.30 และความกว้างขวางของพื้นที่ในการต้อนรับนักท่องเที่ยว ระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.24 และสถานที่ท่องเที่ยวมีความแปลกใหม่ ระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.08 และจำนวนพื้นที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ท่องเที่ยว / ที่พัก ระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.04 และมีป้ายอธิบายข้อมูลแหล่งท่องเที่ยวอย่างครบถ้วน ระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.79 และเป็นสถานที่ที่ความสวยงาม ระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.79 และระยะทางระหว่างพื้นที่จอดรถและสถานที่ท่องเที่ยว / ที่พัก ระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.69 และเป็นสถานที่ที่ความสวยงาม ระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.67 และสถานที่ประวัติศาสตร์ ระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.56 รองสุดท้าย สถานที่ท่องเที่ยวมีความหลากหลายด้านวัฒนธรรม และความสะอาดของสถานที่ท่องเที่ยว อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.20, 3.08 ตามลำดับ



ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ด้านราคา

ด้านราคา	ระดับความคิดเห็น					ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
1. ค่าเดินทางไปยังแหล่งท่องเที่ยว	267	87	26	20	0	4.50	0.82	มาก
2. มีบริการอำนวยความสะดวกให้กับนักท่องเที่ยว	357	37	6	0	0	4.88	0.37	มากที่สุด
3. มีการจัดทำแผนที่เส้นทางให้กับนักท่องเที่ยว	196	92	100	12	0	4.18	0.91	มาก
4. ความสะดวกรวดเร็วในการค้นหาสถานที่ท่องเที่ยว	222	79	92	7	0	4.29	0.88	มาก
5. ความหลากหลายช่องทางที่ใช้ค้นหาสถานที่ท่องเที่ยว	332	68	0	0	0	4.83	0.38	มากที่สุด

จากตารางที่ 10 ผู้บริโภคมีทัศนคติในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูป ด้านราคากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจเลือกมีบริการอำนวยความสะดวกให้กับนักท่องเที่ยว อยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.88 รองลงมา ความหลากหลายช่องทางที่ใช้ค้นหาสถานที่ท่องเที่ยว อยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.83 และเลือกค่าเดินทางไปยังแหล่งท่องเที่ยว ความสะดวกรวดเร็วในการค้นหาสถานที่ท่องเที่ยว และความสะดวกรวดเร็วในการค้นหาสถานที่ท่องเที่ยว อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.50, 4.29 และ 4.18 ตามลำดับ

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ด้านทรัพยากร

ด้านทรัพยากร	ระดับความคิดเห็น					ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
1. พนักงานที่ให้บริการอย่างสุภาพและมีมนุษยสัมพันธ์	356	40	4	0	0	4.88	0.35	มากที่สุด
2. พนักงานบริการรวดเร็วทันใจ	287	100	12	1	0	4.68	0.54	มากที่สุด
3. พนักงานแนะนำและให้ข้อมูลอย่างครบถ้วน	288	82	30	0	0	4.65	0.62	มากที่สุด
4. การจัดการดูแลระหว่างการรอใช้บริการ	137	202	52	9	0	4.17	0.73	มาก

จากตารางที่ 11 ผู้บริโภคมีทัศนคติในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูป ด้านทรัพยากร กลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจเลือกพนักงานที่ให้บริการอย่างสุภาพและมีมนุษยสัมพันธ์ พนักงานบริการรวดเร็วทันใจ และพนักงานแนะนำและให้ข้อมูลอย่างครบถ้วน อยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.88, 4.68, 4.65 ตามลำดับ และการจัดการดูแลระหว่างการรอใช้บริการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.17

การอภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการท่องเที่ยวและทัศนคติในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูปของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ด้านสถานที่ท่องเที่ยวด้านราคาในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยว และด้านทรัพยากรในการเลือกซื้อบริการ

ท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชีย อยู่ในระดับมากที่สุด ผู้วิจัยสามารถนำผลการศึกษามาสรุปและอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

ด้านสถานที่ท่องเที่ยวส่วนใหญ่ให้ความสนใจเดินทางไปเที่ยวในแหล่งสถานที่ใหม่ ๆ ที่ยังไม่มีใครได้ไปมากนัก เป็นสถานที่ที่มีความนิยมและมีความสมัยใหม่ นักท่องเที่ยวกลุ่มต่อไปในอนาคตอันใกล้ การเจาะตลาดกลุ่ม GEN Z มีกลยุทธ์ที่สำคัญ คือ การทำให้พวกเขารู้สึกว่ามีแนวคิดเดียวกัน โดยใช้พรีเซนเตอร์ หรือเน็ตไอดอล ศิลปิน Influencer คนที่มียอดผู้ติดตามเป็นจำนวนมาก การท่องเที่ยวสำหรับคนกลุ่มนี้จะไม่ใช่แค่การไปถึงจุดหมายปลายทาง แต่คือการสร้างประสบการณ์ที่ทำให้รู้สึกดี หากมีกิจกรรมสนุก ๆ ให้ได้ลงมือทำ โดยเฉพาะความใส่ใจเรื่องสังคมและสิ่งแวดล้อมเพื่อช่วยดูแลโลกให้น่าอยู่ขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัย เรื่องพฤติกรรมนักท่องเที่ยวต่างชาติต่อการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์กรณีศึกษา อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี ของสุจิตรา หนูมี (Sujittra Noomee, 2019) พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสบการณ์นักท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ของพื้นที่เกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้แก่ การดูแลอย่างทั่วถึงของผู้นำเที่ยว กิจกรรมเหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการผ่อนคลาย และเป็นกิจกรรมที่สร้างประสบการณ์ครั้งหนึ่งในชีวิต

ด้านราคาและด้านทรัพยากรในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชีย นอกเหนือจากแรงจูงใจในการเดินทางทางแล้ว จุดหมายที่แต่ละชาติเลือกก็แตกต่างกันไปด้วยเช่นกัน ผู้เดินทางทั่วโลกส่วนใหญ่เลือกจุดหมายโดยอิงตามปัจจัยต่างๆ เช่น “ความปลอดภัยต่อผู้เดินทาง” และ “ความสะดวก” ทว่าก็ยังมียุคหลายชาติให้ความสำคัญกับ “ธรรมชาติที่สวยงาม” หรือ “อาหารท้องถิ่นแสนอร่อย” มากกว่าเรื่องอื่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลลิต และเฟรดี - โรแบร์โต้ (Lalith & Valerzuela, 2015) กล่าวว่า ความทรงจำของนักท่องเที่ยวเกิดขึ้นจากเหตุการณ์ที่นักท่องเที่ยวได้ลงมือทำ มีส่วนร่วม และเป็นกิจกรรมที่มีเอกลักษณ์ท้องถิ่น รวมถึงมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีจากคนในชุมชนหรือจากมัคคุเทศก์ท้องถิ่น ซึ่งสอดคล้องกับไซ เวอร์จิเนีย และเพ็ก (Sie, Virginia, & Pegg, 2018) ศึกษาเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเพื่อการศึกษาพบว่า ประสบการณ์นักท่องเที่ยวเกิดจากความตื่นเต้นในการได้เจอสิ่งแปลกใหม่และการได้เรียนรู้วัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น หากนักท่องเที่ยวรู้สึกว่าได้รู้ความรู้อะไรจะเกิดความทรงจำที่ดีจากการเดินทางหรือเข้าร่วมกิจกรรมท่องเที่ยวดังกล่าว และส่งผลต่อการสร้างความพึงพอใจของนักท่องเที่ยว และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ จุง บัสเซอร์ และ บาโลกลู (Zhong, Busser, & Baloglu, 2017) พบว่า ความทรงจำของนักท่องเที่ยวเกิดจากด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความสุขและสดชื่นจากกิจกรรมที่ทำการได้เรียนรู้สิ่งแปลกใหม่จากวัฒนธรรมท้องถิ่นและความประทับใจ หากนักท่องเที่ยวมีความทรงจำที่ดีย่อมส่งผลให้เกิดความพึงพอใจ

ผลการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมนักท่องเที่ยวและทัศนคติในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูปของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยส่วนบุคคลส่งผลต่อพฤติกรรมในการใช้ บริการที่พักของนักท่องเที่ยวแตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญนิตา แก้วกิริยาและ รุ่งอาทิตย์ บูชาอินทร์ (Boonnida Kaewkiriya, & Rungathit Buchain, 2021) พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของนักท่องเที่ยวต่างชาติมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้บริการโฮสเทล ในเขตกรุงเทพมหานคร คือปัจจัยส่วนบุคคลในด้านอายุและระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้บริการโฮสเทลในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมนักท่องเที่ยวและทัศนคติในการเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูปของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัย ดังนี้

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

การเลือกซื้อบริการท่องเที่ยวต่างประเทศในทวีปเอเชียแปซิฟิกแบบสำเร็จรูปของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ให้ความสนใจเดินทางไปเที่ยวในแหล่งสถานที่ใหม่ ๆ ที่ยังไม่มีใครได้ไปสัมผัส เป็นสถานที่ที่มีความนิยมและมีความเป็นพลวัตในยุควิถีสมัยใหม่ นักท่องเที่ยวกลุ่มต่อไปในอนาคต อันใกล้ หรือแม้กระทั่งการเจาะตลาดกลุ่ม GEN Z ควรมีการวางแผนกลยุทธ์ทางการตลาด ให้สอดคล้องกับกลุ่มนักท่องเที่ยวดังกล่าวที่จะเดินทางมา มีการวางแผนกลยุทธ์ที่สำคัญ โดยการทำให้พวกเขารู้สึกว่ามีแนวคิดเดียวกัน โดยใช้ พรีเซนเตอร์ หรือเน็ตไอดอล ศิลปิน Influencer คนที่มียอดผู้ติดตามเป็นจำนวนมากเน้นการประชาสัมพันธ์ในสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ นัฐชัย เสงไพจิตร (Natthachai Hengpajit, 2018) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการตัดสินใจซื้อแพคเกจการเดินทางไปเที่ยวประเทศเกาหลีใต้ ของนักท่องเที่ยวชาวไทยพบว่า ปัจจัยทางการท่องเที่ยว ด้านการประชาสัมพันธ์ มีความสัมพันธ์ต่อกระบวนการตัดสินใจซื้อของนักท่องเที่ยว ดังนั้น การท่องเที่ยวสำหรับคนกลุ่มนี้จะไม่ใช่แค่การไปถึงจุดหมายปลายทาง แต่คือการสร้างประสบการณ์ที่ทำให้รู้สึกแปลกใหม่ หากมีกิจกรรมสนุก ๆ สอดแทรกให้ได้ลงมือทำ โดยเฉพาะความใส่ใจเรื่องสังคมและสิ่งแวดล้อมเพื่อช่วยดูแลโลกให้น่าอยู่อย่างยั่งยืนขึ้นจนนำไปสู่ชีวิตวิถีถัดไป เป็นต้น

References

- Boonnida Kaewkiriya, & Rungathit Buchain. (2021). Factors influencing foreign tourist's decision to select a hostel in Bangkok. *Journal of Thai Hospitality and Tourism*, 16(1), January – June.
- Lalith, C., & Fredy – Roberto, V. (2015). Memorable tourism experiences: Scale development. *Contemporary Management Research*, 11(3), 291 - 310. doi:10.7903/cmr.13822
- Ministry of Tourism and Sports. (2019). *Summary of tourism expenditures of Thai tourists traveling abroad in 2019*. Bangkok.
- Natthachai Hengpajit. (2018). *Factors affecting the decision - making process of purchasing travel packages to South Korea of Thai tourists* (Master's thesis), Siam University.
- Sie, L., Virginia, K. & Pegg, S. (2018). The interrelationships between self - determined motivations, memorable experiences and overall satisfaction: A case of older Australian educational tourists. *Journal of Hospitality and Tourism Technology*, 9(1). doi:10.1108/jhtt-09-2017-0098.
- Sujittra Noomee. (2019). *Foreign tourist behavior towards creative tourism: A case study of district Koh Samui, Surat Thani Province* (Master's thesis), Institute Bachelor of Development Administration.
- Tourism Authority of Thailand. (2022). *Progress weport No. 2 behavior survey project Thai people travel in 2022*. Bangkok: Tourism Authority of Thailand.
- Tourism Organization. (2006). *Thailand: The Asia and the Pacific Intra - regional outbound series*. Madrid: World Tourism Organization.
- Zhong, Y. S., Busser, J. & Baloglu, S. (2017). A model of memorable tourism experience: The effects on satisfaction, affective commitment, and storytelling. *Tourism Analysis*, 22(2), 201 – 217. doi:10.3727/108354217x14888192562366.



การตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ของผู้บริโภคไทย

กฤษฎา เนียมชาญเวช และวรรณชลี โนริยา

คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ของผู้บริโภคแต่ละเจนเนอเรชั่น และศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ การศึกษา รายได้ กับเจนเนอเรชั่นของผู้บริโภคที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ เก็บข้อมูลจากผู้บริโภคที่ซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาผ่าน Shopee และ/หรือ Lazada จำนวน 412 คน และสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักเจนเนอเรชั่นละ 2 คน สถิติที่ใช้ในการวิจัย คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ One - Way ANOVA สถิติ Two - Way ANOVA และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า

1. Baby Boomers, Generation X, Generation Y และ Generation Z มีการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก
2. เจนเนอเรชั่นที่แตกต่างกันส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การตัดสินใจซื้อที่ให้ความสำคัญกับตราสินค้า เน้นความทันสมัยแฟชั่น เน้นความเพลิดเพลินซื้อโดยไม่ไตร่ตรอง ซื้อโดยสับสนกับจำนวนตัวเลือก และซื้อโดยให้ความสำคัญกับการรับรองโดยผู้มีชื่อเสียงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่แต่จะมีการตัดสินใจซื้อที่ให้ความสำคัญกับคุณภาพ ราคา และซื้อตามความเคยชินไม่แตกต่างกัน
3. เพศ การศึกษา รายได้ กับเจนเนอเรชั่นมีปฏิสัมพันธ์ร่วมที่ส่งผลให้การตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ: การตัดสินใจซื้อ; เจนเนอเรชั่น; ผลิตภัณฑ์กีฬา; ออนไลน์



PURCHASING DECISION OF THAI ONLINE SHOPPERS FOR SPORT PRODUCTS

Kritthaya Niamchanwet, and Wanchalee Noriya

Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University

Abstract

The objective in the mixed method research were to study and compare consumer's decision - making to purchase sports products online in different generations and the interactions between gender, education, income, and generations of consumers that influence purchasing online sports products. This research was conducted by questionnaires and depth interviews as a data collection tool. A total of 412 respondents who had purchased sports products online, including Shopee and/or Lazada, were collected from in-depth interviews with key informants, including consumers who had purchased sports products online, with data obtained from two people in each generation. The statistics used to analyze the data were percentage, mean, standard deviation, One - Way ANOVA and Two - Way ANOVA, and analyze the content.

The study was found that:

1. The decision to purchase sports products via online channels of consumers from 4 generations, namely Baby Boomers, Generation X, Generation Y, and Generation Z was at high level.

2. Consumers in different generations had a significant difference in purchasing decisions of online sports products at a .05 statistically significant level. When considering the comparison of the decision to purchase sports products via online channels of consumers It was found that there were a statistically significant difference at the .05 level in 6 styles: 1. Brand Conscious, 2. Novelty Fashion Conscious, 3. Recreational Shopping Consciousness, 4. Impulsiveness, 5. Confused by Over – Choice, 6. Celebrity Endorsement. However, the other 3 styles: 1. Perfectionist, High - Quality Conscious, 2. Price – Value – Conscious, 3. Habitual and Brand Loyalty had no differences between generations.

3. Gender, Education, Income and Generations of consumers had interaction that resulted in a statistically significant difference in purchasing decisions for online sports products at the .05 level.

Keywords: Decision - Making Styles, Generation, Sports Product, Online

บทนำ

เนื่องจากอินเทอร์เน็ตสามารถเข้าถึงประชากรได้เกือบทุกคน ทำให้ปัจจุบันการทำธุรกิจเกี่ยวกับการซื้อขายสินค้าและบริการต่างๆ ได้มีการเปลี่ยนแปลงจากร้านค้าออฟไลน์มาเป็นการซื้อขายสินค้าแบบออนไลน์มากขึ้น โดยช่องทางออนไลน์ที่นิยมซื้อสินค้า คือ ตลาดกลางพาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ Shopee และ Lazada กลายเป็นว่าผู้บริโภคในปัจจุบันอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยสื่อโฆษณาที่พยายามจะเสนอขายสินค้าให้ และมีการตระหนักรู้ต่อกิจกรรมทางการตลาดที่เกินจริง ทำให้การตลาดแบบเดิมไม่สามารถเข้าถึงกลุ่มผู้บริโภคได้ ดังนั้น การเข้าใจรูปแบบการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคจึงเป็นสิ่งสำคัญที่นักการตลาดควรรู้ไว้เพื่อใช้ในการสร้างกลยุทธ์การจัดกิจกรรมทางการตลาดให้เกิดประสิทธิภาพในการสื่อสารทางการตลาดกับผู้บริโภค

โดยนักการตลาดจะต้องแบ่งกลุ่มตลาดให้ชัดเจนก่อนที่จะเลือกกลุ่มเป้าหมายแล้วจึงวางตำแหน่งสินค้าให้ถูกต้องกับกลุ่มเป้าหมาย ดังนั้น นักการตลาดจึงได้มีวิธีการแบ่งประชากรที่จะมาเป็นกลุ่มเป้าหมาย โดยการแบ่งกลุ่มประชากรด้วยหลักประชากรศาสตร์ (Demography) คือ การแบ่งประชากรออกเป็นแต่ละเจนเนอเรชั่น โดยงานวิจัยนี้แบ่งเป็น 4 เจเนอเรชั่น คือ 1) เจเนอเรชั่นเบบี้บูมเมอร์ 2) เจเนอเรชั่นเอ็กซ์ 3) เจเนอเรชั่นวาย และ 4) เจเนอเรชั่นซี ซึ่งแนวคิดทางเศรษฐศาสตร์ว่าด้วยเรื่องผู้ซื้อผู้ขายเชื่อว่าคนแต่ละกลุ่มจะมีพฤติกรรมในการซื้อขายต่างกัน ดังนั้น การทำความเข้าใจคนแต่ละเจนเนอเรชั่นจะทำให้สามารถลดช่องว่างในการสื่อสารทางการตลาดได้

จะเห็นได้ว่าการทำความเข้าใจรูปแบบการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคมีความสำคัญกับกิจกรรมทางการตลาด ไม่ว่าจะเป็นการแบ่งกลุ่มทางการตลาด การวางตำแหน่งสินค้า หรือการจัดทำกลยุทธ์ทางการตลาด ดังนั้นเพื่อทำความเข้าใจรูปแบบการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค สไปรอยเลอร์และเคนดัล (Sproles, & Kendall, 1986) จึงได้พัฒนาเครื่องมือที่ชื่อว่า Consumer Decision - Making Styles หรือ CDMS เพื่อใช้วัดรูปแบบการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค โดยสไปรอยเลอร์ และเคนดัล สามารถอธิบายลักษณะรูปแบบการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคได้ 8 รูปแบบ ได้แก่ 1) การตัดสินใจซื้อที่ให้ความสำคัญกับความสมบูรณ์แบบและคุณภาพ 2) การตัดสินใจซื้อที่ให้ความสำคัญกับตราสินค้าที่มีชื่อเสียง 3) การตัดสินใจซื้อที่เน้นความทันสมัย นำแฟชั่น 4) การตัดสินใจซื้อที่เน้นความสุขและความเพลิดเพลิน 5) การตัดสินใจซื้อที่ให้ความสำคัญกับราคา 6) การตัดสินใจซื้อโดยไม่ไตร่ตรองหรือขาดการวางแผน 7) การตัดสินใจซื้อที่สับสนกับจำนวนตัวเลือก และ 8) การตัดสินใจซื้อตามความเคยชินหรือภักดีต่อตราสินค้า แต่การศึกษาเหล่านั้นมุ่งเน้นเฉพาะสินค้าทั่วไป และไม่ค่อยมีสินค้าที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเพื่อระบุรูปแบบการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาของผู้บริโภค แบร์ แลมพ์ และแจ๊คสัน (Bae, Lam, & Jackson, 2009) จึงได้พัฒนาและนำเสนอเครื่องมือที่ชื่อว่า Purchasers Style Inventory for Sports Product (PSISP) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่พัฒนามาจากแนวคิด Consumer Decision - Making Styles ของสไปรอยเลอร์ และเคนดัล (Sproles, & Kendall, 1986) โดยที่แบร์ แลมพ์ และแจ๊คสันได้เพิ่มลักษณะรูปแบบการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคมาอีก 1 รูปแบบจากเดิม นั่นคือ การรับรองโดยนักกีฬาหรือผู้มีชื่อเสียง (Celebrity Athlete Endorsement)

ในส่วนของการวิจัยในประเทศไทยนั้น มีผู้ทำการศึกษารูปแบบการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาของผู้บริโภคโดยใช้เครื่องมือ Purchasers Style Inventory for Sports Product (PSISP) เป็นจำนวนน้อย รวมถึงการซื้อผลิตภัณฑ์กีฬามีการซื้อผ่านช่องทางออนไลน์มากขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความต้องการที่จะศึกษาและเปรียบเทียบการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ของผู้บริโภคแต่ละเจนเนอเรชั่น โดยใช้เครื่องมือ PSISP ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อนักการตลาดกีฬา และผู้ค้าปลีกเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการสื่อสารการตลาดกีฬา และเป็นแนวทางการตัดสินใจของส่วนประสมทางการตลาด (Marketing Mix Decisions)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ของผู้บริโภคแต่ละเจนเนอเรชั่น
2. เพื่อเปรียบเทียบการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ของผู้บริโภคแต่ละเจนเนอเรชั่น

3. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ การศึกษา รายได้ กับเจเนอเรชั่นที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ของผู้บริโภค

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน โดยมีการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ

1. การวิจัยเชิงปริมาณ

1.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 18 - 75 ปี ที่เคยซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาผ่าน Shopee และ/หรือ Lazada มาแล้วอย่างน้อย 3 ครั้งในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา จำนวน 412 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น (Nonprobability Sampling) เรียงลำดับขั้นตอนดังนี้ 1) การสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลให้ตรงกับกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย และ 2) การสุ่มตัวอย่างแบบกำหนดตัวอย่าง (Quota Sampling) โดยผู้วิจัยได้กำหนดให้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเป็น 4 เจเนอเรชั่น เจเนอเรชั่นละ 103 คน รวมทั้งหมด 412 คน

1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามออนไลน์ โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล 2) พฤติกรรมการซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาผ่านช่องทางออนไลน์ และ 3) การตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ (PSISP) (Bae, et al., 2009) โดยได้ทำการแปลและปรับเปลี่ยนรายละเอียดมาตรวัดบางส่วนให้สอดคล้องกับบริบทของประเทศไทย ซึ่งประกอบไปด้วยคำถามเกี่ยวกับรูปแบบการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬา 9 รูปแบบ จำนวน 42 ข้อ โดยมีความเที่ยง (Cronbach Alpha Reliabilities) อยู่ในระดับเกิน 0.70 มีลักษณะเป็นคำถามแบบประเมินค่า (Rating Scale Questions) โดยแบ่งระดับความคิดเห็นเป็น 5 ระดับ ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert Scale)

1.3 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเชิงปริมาณ

1.3.1 นำแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง หรือ IOC (Index of item – objective congruence) พบว่ามีค่า IOC อยู่ในระดับเกิน 0.70 ผู้วิจัยจึงได้นำแบบสอบถามดังกล่าวมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

1.3.2 นำแบบสอบถามไปลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 32 คน และนำมาวิเคราะห์ค่าความเที่ยง (Reliability) ของเครื่องมือ พบว่า มีค่าความเที่ยง (Cronbach Alpha Reliabilities) เท่ากับ 0.88 ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ

2.1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเลือกจากผู้บริโภคที่เคยใช้บริการซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาผ่าน Shopee และ/หรือ Lazada มาแล้วอย่างน้อย 3 ครั้งในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา แบ่งเป็นเจเนอเรชั่นละ 2 คน

2.2 ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ PSISP (Bae, et al., 2009) ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด

2.3 นำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้ข้อมูลรายละเอียดที่สนับสนุนและส่งเสริมความเข้าใจในส่วนที่การวิจัยเชิงปริมาณครอบคลุมไม่ถึง นำแบบสัมภาษณ์ดังกล่าวให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ให้อยู่ในขอบเขตและครอบคลุมเนื้อหาการวิจัย เพื่อให้มีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ รวมถึงทดลองสัมภาษณ์ด้วย

3. จำทำเอกสารและโครงร่างวิทยานิพนธ์ เพื่อยื่นต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน สาขา สังคมศาสตร์เพื่อเสนอขอรับพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในคน

4. เก็บรวบรวมข้อมูล โดยจะทำการโพสต์ลิงก์ Google Form ของแบบสอบถามออนไลน์ในเฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ และอินสตาแกรมของ Lazada และ Shopee โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง และสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์หรือวิดีโอคอนเฟอเรนซ์



การวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถาม นำข้อมูลที่ได้มาจัดเป็นหมวดหมู่ และแปลงข้อมูลเป็นรหัสตัวเลข นำข้อมูลที่ลงรหัสแล้วมาบันทึกโดยเครื่องคอมพิวเตอร์ เพื่อทำการประมวลผล โดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป SPSS for Windows โดยมีวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้วิเคราะห์และอธิบายข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทางประชากร พฤติกรรมการซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาผ่านช่องทางออนไลน์ และการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ของผู้บริโภคในแต่ละเจนอเรชั่น

2. สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ สถิติ One - Way ANOVA เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่า 2 กลุ่ม และสถิติ Two - Way ANOVA เพื่อวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ การศึกษา รายได้ กับเจนอเรชั่นที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ของผู้บริโภค

วิธีวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ทั้งหมดที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก นำผลสัมภาษณ์มาวิเคราะห์แล้วสรุปในรูปความเรียง

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาวิจัยในด้านการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่า

1. การวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ของแต่ละเจนอเรชั่น

เจนอเรชั่นเบบี้บูมเมอร์ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ประกอบอาชีพค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว รายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ที่ 30,001 - 40,000 บาท สถานภาพสมรส คนกลุ่มนี้จะเลือกซื้อเสื้อผ้าชุดกีฬาหรือแอคเซสเซอรี่เกี่ยวกับกีฬาเป็นส่วนใหญ่ ส่วนมากเลือกซื้อผ่าน Lazada และพฤติกรรมการซื้อของคนกลุ่มนี้ส่วนใหญ่เข้าชมร้านค้าหรือผลิตภัณฑ์กีฬาสัปดาห์ละ 1 - 3 ครั้ง มีความถี่ในการซื้ออยู่ที่เดือนละ 2 - 3 ครั้ง จำนวนเงินที่ใช้ในการซื้อ คือ 501 - 1,000 บาท / ชิ้น และนิยมชำระเงินผ่านทาง iBanking / Mobile Banking

เจนอเรชั่นเอ็กซ์ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ประกอบอาชีพพนักงานเอกชน รายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ที่ 20,001 - 30,000 บาท และ 30,001 - 40,000 บาท สถานภาพสมรส คนกลุ่มนี้จะเลือกซื้อเสื้อผ้าชุดกีฬาหรือแอคเซสเซอรี่เกี่ยวกับกีฬาเป็นส่วนใหญ่ ส่วนมากซื้อผ่าน Lazada พฤติกรรมการซื้อของเจนอเรชั่นเอ็กซ์ส่วนใหญ่เข้าชมร้านค้าหรือผลิตภัณฑ์กีฬาสัปดาห์ละ 1 - 3 ครั้ง มีความถี่ในการซื้อสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวนเงินที่ใช้ในการซื้อ คือ 501 - 1,000 บาท/ชิ้น และจะนิยมชำระเงินผ่าน iBanking / Mobile Banking

เจนอเรชั่นวายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือกำลังศึกษา ประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว รายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ที่ 30,001 - 40,000 บาท สถานภาพสมรส คนกลุ่มนี้จะเลือกซื้อเสื้อผ้าชุดกีฬาหรือแอคเซสเซอรี่เกี่ยวกับกีฬาเป็นส่วนใหญ่ ส่วนมากซื้อผ่าน Lazada พฤติกรรมการซื้อส่วนใหญ่จะเข้าชมร้านค้าหรือผลิตภัณฑ์กีฬาสัปดาห์ละ 1 - 3 ครั้ง มีความถี่ในการซื้อสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวนเงินที่ใช้ในการซื้อคือ 501 - 1,000 บาท / ชิ้น และจะชำระเงินผ่านบัตรเครดิต / บัตรเดบิตเป็นส่วนใหญ่

เจนอเรชั่นซีส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือกำลังศึกษา ส่วนใหญ่เป็นนักเรียน / นักศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ที่ 10,001 - 20,000 บาท สถานภาพโสด คนกลุ่มนี้จะเลือกซื้อเสื้อผ้าชุดกีฬาหรือแอคเซสเซอรี่เกี่ยวกับกีฬามากที่สุด โดยนิยมซื้อผ่านทาง Lazada พฤติกรรมการซื้อจะเข้าชมร้านค้าหรือผลิตภัณฑ์กีฬาสัปดาห์ละ 1 - 3 ครั้ง มีความถี่ในการซื้อสองเดือน 1 ครั้ง จำนวนเงินที่ใช้ในการซื้อต่อ 1 ชิ้น คือ 501-1,000 บาท / ชิ้น และจะชำระเงินผ่านตัวแทนชำระเงิน เช่น True Money

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างแต่ละเจนเนอเรชั่น
ทั้งในภาพรวมและรายด้าน

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬา
ผ่านช่องทางออนไลน์ของผู้บริโภคแต่ละเจนเนอเรชั่น

การตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬา ผ่านช่องทางออนไลน์	Baby Boomers			Generation X			Generation Y			Generation Z		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความเห็น
ให้ความสำคัญกับความสมบูรณ์ แบบและคุณภาพ	3.65	0.37	มาก	3.76	0.50	มาก	3.75	0.45	มาก	3.75	0.52	มาก
ให้ความสำคัญกับตราสินค้าที่มี ชื่อเสียง	3.63	0.36	มาก	3.72	0.53	มาก	3.74	0.51	มาก	3.84	0.56	มาก
เน้นความทันสมัยน่าแฟชั่น	3.48	0.39	มาก	3.77	0.53	มาก	3.77	0.46	มาก	3.73	0.51	มาก
เน้นความสุขและความ เพลิดเพลิน	3.65	0.34	มาก	3.78	0.54	มาก	3.84	0.48	มาก	3.71	0.42	มาก
ให้ความสำคัญกับราคา	3.71	0.51	มาก	3.80	0.42	มาก	3.74	0.51	มาก	3.73	0.47	มาก
ซื้อโดยไม่ไตร่ตรองหรือขาดการ วางแผน	3.43	0.44	มาก	3.73	0.56	มาก	3.73	0.52	มาก	3.74	0.57	มาก
สับสนกับจำนวนตัวเลือก	3.41	0.41	มาก	3.78	0.51	มาก	3.66	0.52	มาก	3.70	0.53	มาก
ตามความเคยชิน หรือรักดีต่อ ตราสินค้า	3.68	0.38	มาก	3.79	0.55	มาก	3.67	0.49	มาก	3.72	0.50	มาก
ให้ความสำคัญกับการรับรอง โดยนักกีฬาหรือผู้มีชื่อเสียง	3.57	0.44	มาก	3.70	0.53	มาก	3.82	0.54	มาก	3.73	0.56	มาก
รวม	3.58	0.24	มาก	3.76	0.43	มาก	3.75	0.41	มาก	3.74	0.27	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า การตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างแต่ละเจนเนอเรชั่นพบว่า
ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยเจนเนอเรชั่นเอ็กซ์ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 3.76$, S.D. = 0.43) รองลงมา
คือ เจนเนอเรชั่นวาย ($\bar{X} = 3.75$, S.D. = 0.41) อันดับสาม คือ เจนเนอเรชั่นซี ($\bar{X} = 3.74$, S.D. = 0.27) และอันดับ
สุดท้าย คือ เจนเนอเรชั่นเบบี้บูมเมอร์ ($\bar{X} = 3.58$, S.D. = 0.24) ตามลำดับ



3. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ของผู้บริโภคแต่ละเจนเนอเรชั่น

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติ One - Way ANOVA: F - test ของผู้บริโภคที่มีเจนเนอเรชั่นต่างกันที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์

การตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬา ผ่านช่องทางออนไลน์	Baby Boomers		Generation X		Generation Y		Generation Z		F
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ให้ความสำคัญกับความสมบูรณ์แบบ และคุณภาพ	3.65	0.37	3.76	0.50	3.75	0.45	3.75	0.52	1.19
ให้ความสำคัญกับตราสินค้าที่มีชื่อเสียง	3.63	0.36	3.72	0.53	3.74	0.51	3.84	0.56	3.34*
เน้นความทันสมัย นำแฟชั่น	3.48	0.39	3.77	0.53	3.77	0.46	3.73	0.51	8.57*
เน้นความสุขและความเพลิดเพลิน	3.65	0.34	3.78	0.54	3.84	0.48	3.71	0.42	3.58*
ให้ความสำคัญกับราคา	3.71	0.51	3.80	0.42	3.74	0.51	3.73	0.47	0.58
ซื้อโดยไม่ไตร่ตรองหรือขาดการวางแผน	3.43	0.44	3.73	0.56	3.73	0.52	3.74	0.57	8.41*
สับสนกับจำนวนตัวเลือก	3.41	0.41	3.78	0.51	3.66	0.52	3.70	0.53	10.29*
ตามความเคยชิน หรือรักดีต่อตราสินค้า	3.68	0.38	3.79	0.55	3.67	0.49	3.72	0.50	1.37
ให้ความสำคัญกับการรับรอง โดยนักกีฬา หรือผู้มีชื่อเสียง	3.57	0.44	3.70	0.53	3.82	0.54	3.73	0.56	4.27*
รวม	3.58	0.24	3.76	0.43	3.75	0.41	3.74	0.27	6.06*

*p < .05

จากตารางที่ 2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ของผู้บริโภคแต่ละเจนเนอเรชั่นพบว่า ผู้บริโภคที่มีเจนเนอเรชั่นต่างกันจะมีการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ที่ให้ความสำคัญกับตราสินค้าที่มีชื่อเสียง เน้นความทันสมัย นำแฟชั่น เน้นความสุขและความเพลิดเพลิน การซื้อโดยไม่ไตร่ตรองหรือขาดการวางแผน การซื้อโดยสับสนกับจำนวนตัวเลือก และซื้อโดยให้ความสำคัญกับการรับรองโดยนักกีฬาหรือผู้มีชื่อเสียงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่จะมีการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ที่ให้ความสำคัญกับความสมบูรณ์แบบและคุณภาพ ให้ความสำคัญกับราคา และการซื้อตามความเคยชินหรือรักดีต่อตราสินค้าไม่แตกต่างกัน

4. ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ การศึกษา รายได้ กับเจนเนอเรชั่นที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ของผู้บริโภค

ตารางที่ 3 แสดงค่าสถิติ Two - Way ANOVA ระหว่างเพศ การศึกษา รายได้ กับเจเนอเรชั่นที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ของผู้บริโภค

แหล่งความแปรปรวน	SS	Df	MS	F	Sig
เพศ	0.42	1	0.42	3.67	0.056
เจเนอเรชั่น	2.15	3	0.72	6.21*	0.000
เพศ*เจเนอเรชั่น	2.10	2.10	0.70	6.07*	0.000
ระดับการศึกษา	0.54	2	0.27	2.32	0.099
เจเนอเรชั่น	2.16	3	0.72	6.20*	0.000
ระดับการศึกษา*เจเนอเรชั่น	1.88	5	0.38	3.24*	0.007
รายได้	0.95	5	0.19	1.65	0.146
เจเนอเรชั่น	2.06	3	0.69	5.93*	0.001
รายได้*เจเนอเรชั่น	2.64	12	0.22	1.90*	0.032

จากตารางที่ 3 พบว่า เพศ การศึกษา รายได้ กับเจเนอเรชั่นของผู้บริโภคมีปฏิสัมพันธ์ร่วมที่ส่งผลให้การตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการศึกษาวิจัยในด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า

1. เจเนอเรชั่นเบบี้บูมเมอร์ จะต้องมีการเปรียบเทียบคุณภาพและราคาก่อนซื้อ เพราะมองว่าการซื้อสินค้าออนไลน์มีราคาที่ถูกลงกว่าออฟไลน์แต่จะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ จะซื้อสินค้าที่มีตราสินค้าเพราะเชื่อถือในคุณภาพ คิดว่าสินค้าที่มีตราสินค้าจะคุ้มค่า มีคุณภาพและทนทาน โดยส่วนมากจะเลือกซื้อสินค้าในร้านเดิมที่เคยซื้อ เพราะมั่นใจในร้านที่ได้รับการการันตีความน่าเชื่อถือ นอกจากนี้คนเจเนอเรชั่นเบบี้บูมเมอร์ยังมองการเลือกซื้อสินค้าเป็นกิจกรรมเวลาว่างอย่างหนึ่งซึ่งสร้างความเพลิดเพลินได้เวลาว่างว่างได้

2. เจเนอเรชั่นเอ็กซ์จะชอบเปรียบเทียบราคาและชอบหาкупองส่วนลด บางครั้งชอบซื้อสินค้าในช่วงเวลาจัดโปรโมชั่น เพราะจะได้สินค้าที่ราคาถูกลง แต่บางครั้งก็ตัดสินใจไม่ซื้อเพราะสินค้ามีเยอะเกินไปและเหมือนกันทั้งราคา ส่วนลด ทำให้ตัดสินใจซื้อไม่ถูก นอกจากนี้ คนเจเนอเรชั่นเอ็กซ์ชอบซื้อสินค้าในร้านเดิมก่อนเป็นอันดับแรก เพราะมีความมั่นใจจากประสบการณ์การซื้อของตัวเอง และด้วยความที่สมัยนี้สามารถเข้าไปเลือกดูสินค้าหรือซื้อสินค้าได้ง่าย การเข้าแอปพลิเคชันเพื่อเลือกซื้อสินค้าจึงกลายเป็นกิจกรรมที่เพลิดเพลินและคลายเครียดอย่างหนึ่ง

3. เจเนอเรชั่นวายจะชอบซื้อสินค้าออนไลน์หรือเข้าไปเลือกดูสินค้าในแอปพลิเคชันในเวลาว่าง โดยมองว่าเป็นการคลายเครียดอย่างหนึ่ง และด้วยปัจจุบันไม่สะดวกที่จะไปเดินตามห้างสินค้า ดังนั้น การซื้อของผ่านช่องทางออนไลน์จึงกลายเป็นทางเลือกอีกทางที่ช่วยคลายเครียด และคนเจเนอเรชั่นวายยังมองว่าการซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาที่เน้นแฟชั่นจะมากับฟรีเซ็นเตอร์และโฆษณา โดยที่ผลิตภัณฑ์กีฬาที่มีแอมบาสเดอร์เป็นนักกีฬาระดับโลกหรือเป็นบุคคลผู้มีชื่อเสียงจะมีส่วนในการตัดสินใจซื้อสินค้าของคนเจเนอเรชั่นวาย นอกจากนี้คนเจเนอเรชั่นวายจะชอบซื้อสินค้าที่มีคุณภาพ เพราะมองว่าคุ้มค่ากับราคาที่เสียไปหากสินค้านั้นใช้ได้ดีและทนทานในเรื่องตราสินค้านั้น คนเจเนอเรชั่นวายมองว่าตราสินค้าจะบ่งบอกคุณภาพในระดับหนึ่ง ทำให้มีความมั่นใจเมื่อไปเจอสินคาราคาสูงก็จะคิดว่าสินค้านั้นคุณภาพดี

4. เจเนอเรชั่นซีจะมีการหาข้อมูล ดูรีวิวสินค้าเพื่อเปรียบเทียบราคาและคุณภาพของสินค้า สินค้ากีฬาบางชนิดโดยเฉพาะสินค้าที่มีราคาสูงก็จะเลือกสินค้าที่มีตราสินค้าที่ดูดีเป็นที่รู้จัก เน้นการซื้อสินค้าแล้วใช้ได้จริงสินค้านั้นเมื่อใช้แล้วดูเหมาะสมกับตัวเองมากกว่าที่จะซื้อตามกระแสแฟชั่น และคนเจเนอเรชั่นซีจะคิดว่าการซื้อสินค้าเป็นเรื่องที่สนุกและเพลิดเพลินและชอบที่จะเข้าไปเลือกดูสินค้าเป็นประจำ ส่วนการซื้อสินค้ากีฬาที่มีนักกีฬาเป็นฟรีเซ็นเตอร์จะมีผลในการตัดสินใจซื้อสินค้านั้นมากกว่า เพราะคิดว่าเป็นการใช้สินค้าจริงๆ ไม่ใช่เพียงแค่การโฆษณา

อภิปรายผลการวิจัย

1. การอภิปรายข้อมูลการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ของผู้บริโภคแต่ละเจนเนอเรชัน

1.1 เจเนอเรชันเบบี้บูมเมอร์จะให้ความสำคัญกับราคามากที่สุด โดยจะมีการเปรียบเทียบราคาและจะซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาที่มีราคาถูกกว่าชิ้นอื่น ถัดมาจึงให้ความสำคัญกับการตัดสินใจซื้อตามความเคยชินหรือภักดีต่อตราสินค้า โดยส่วนมากจะเลือกซื้อสินค้าในร้านเดิมที่เคยซื้อเป็นอันดับแรก เพราะมั่นใจในร้านที่ได้รับการการันตี จากนั้นจึงให้ความสำคัญกับคุณภาพ โดยจะพยายามหาสิ่งที่ดีที่สุด มีการเปรียบเทียบคุณภาพของสินค้าก่อนซื้อ และเนื่องด้วยคนกลุ่มนี้มีเวลาวางค่อนข้างมาก ส่วนใหญ่เป็นวัยเกษียณการเลือกซื้อสินค้าผ่านช่องทางออนไลน์จึงเป็นกิจกรรมเวลาวางอย่างหนึ่งซึ่งสามารถสร้างความเพลิดเพลินและสามารถกระตุ้นความอยากซื้อได้ และคนเจนเนอเรชันเบบี้บูมเมอร์จะให้ความสำคัญกับตราสินค้าจะซื้อสินค้าที่มีตราสินค้าเพราะเชื่อถือในคุณภาพ คิดว่าสินค้าที่มีตราสินค้าจะคุ้มค่า มีคุณภาพและทนทาน โดยจะเลือกตราสินค้าที่มีชื่อเสียงและเป็นที่รู้จัก รับรู้ผ่านทางครอบครัว หรือผู้ใช้งานจริงมากกว่าจะซื้อตามกระแสแฟชั่น ดาราหรือผู้มีชื่อเสียง แต่ถ้าสินค้าหรือผลิตภัณฑ์กีฬานั้นได้รับการรับรองโดยผู้เชี่ยวชาญหรือนักกีฬาที่ใช้งานจริง คนกลุ่มนี้จะรู้สึกมีความมั่นใจและกล้าที่จะซื้อผลิตภัณฑ์กีฬานั้น คนเจนเนอเรชันเบบี้บูมเมอร์จะมีการใช้จ่ายอย่างรอบคอบ มีการวางแผนและระมัดระวังมากกว่าเจนเนอเรชันอื่น ดังนั้น คนกลุ่มนี้จึงมีการซื้อโดยไม่ไตร่ตรอง ขาดการวางแผน หรือการตัดสินใจซื้อที่สับสนกับจำนวนตัวเลือกน้อยกว่าเจนเนอเรชันอื่นๆ สอดคล้องกับรูปแบบการใช้ชีวิตของเจนเนอเรชันเบบี้บูมเมอร์ที่แบ่งออกเป็นออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มเบสท์ (Best) ซื้อสินค้าผ่านเว็บไซต์และใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้เป็นอย่างดี กลุ่มไบรท์ (Bright) เน้นความคุ้มค่าเป็นหลัก และกลุ่มเบสิค (Basic) เน้นความประหยัดเป็นหลัก (Ponnipa Hanmano, 2015) และยังสอดคล้องกับ คอตเลอร์ การตะจายา และเซเตียวาน (Kotler, Kartjaya, & Setawan, 2021) ที่กล่าวว่า ตราสินค้าที่คนเจนเนอเรชันเบบี้บูมเมอร์ชื่นชอบจะเป็นตราสินค้าที่อยู่เคียงคู่กันมานานจนถึงปัจจุบัน และไม่ค่อยมีการปรับเปลี่ยนภาพลักษณ์ และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของภัสสรณัฐ รวยธนาสมบัติ (Phatsaranat Rouythanasant, 2018) ที่พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจซื้อของกลุ่มเจนเนอเรชันเบบี้บูมเมอร์ คือ แรงจูงใจด้านความบันเทิง ดังนั้น เมื่อคนกลุ่มนี้ สามารถรู้สึว่าการซื้อสินค้าผ่านช่องทางดังกล่าวเป็นเรื่องสนุก ช่วยให้เพลิดเพลิน ในเรื่องการเลือกดูสินค้า การหาข้อมูลได้ตลอดเวลา ซึ่งสามารถตอบสนองความพึงพอใจได้ ก็จะทำให้สามารถเกิดความตั้งใจซื้อได้ง่าย และรวดเร็วมากยิ่งขึ้น

1.2 เจเนอเรชันเอ็กซ์จะให้ความสำคัญกับราคามากที่สุด ตามมาด้วยการตัดสินใจซื้อตามความเคยชินหรือภักดีต่อตราสินค้าเหมือนกับเจนเนอเรชันเบบี้บูมเมอร์ โดยเจนเนอเรชันเอ็กซ์จะมีการเปรียบเทียบราคาและคุณภาพอย่างรอบคอบ บางครั้งชอบซื้อสินค้าในช่วงเวลาจัดโปรโมชั่นเพราะจะได้สินค้าที่ราคาถูกลง และถ้าเจอตราสินค้าหรือร้านค้าที่ตนเองคุ้นเคยก็จะเลือกพิจารณาเป็นอันดับแรกเพราะมีความมั่นใจจากประสบการณ์การซื้อของตัวเอง และจะชอบมากถ้าในการซื้อสามารถใช้ส่วนลดต่าง ๆ ได้ เพราะคนกลุ่มนี้ชอบสะสมคูโปนสะสมแต้ม จนบางครั้งการซื้อสินค้าออนไลน์กลายเป็นเรื่องที่สนุกและเพลิดเพลินทำให้สามารถกระตุ้นการเข้าแอปพลิเคชันไปดูหรือซื้อสินค้าออนไลน์เพิ่มขึ้น นอกจากนี้คนกลุ่มนี้จะซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาที่มีการโฆษณา เพราะสามารถหาข้อมูล ดูรีวิวสินค้าได้ และจะไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ จนกว่าจะมั่นใจในสินค้าหรือมีคนในครอบครัวหรือเพื่อนได้ใช้และมาบอกต่อ หรือได้สัมผัส ได้ใช้สินค้าด้วยตนเองมาก่อน ดังนั้น คนเจนเนอเรชันเอ็กซ์จึงไม่ค่อยซื้อสินค้าตามกระแสดาราหรือผู้มีชื่อเสียง แต่ถ้าผลิตภัณฑ์กีฬานั้นมีรูปแบบที่ทันสมัยและสะดุดตาเข้ากับตัวเอง หรือได้รับการรับรอง การสวมใส่หรือใช้โดยนักกีฬาที่มีชื่อเสียงที่ตัวเองรู้จัก คนกลุ่มนี้ก็จะหันมาสนใจเป็นพิเศษ แต่ในทางกลับกันยังคนกลุ่มนี้หาข้อมูลของสินค้าหรือร้านค้ามากเกินไปจนทำให้ตัดสินใจเลือกซื้อยากขึ้นด้วย เพราะสินค้ามีเยอะเกินไปและเหมือนกันทั้งราคา ส่วนลด ทำให้ตัดสินใจซื้อไม่ถูก และเมื่อตัดสินใจไม่ถูกก็อาจทำให้เกิดการซื้อโดยไม่ไตร่ตรองหรือขาดการวางแผน เมื่อเห็นแล้วตัดสินใจซื้อเลย เพราะคิดว่าถ้าหาข้อมูลก็มีเยอะเกินไปก็เลือกซื้อไม่ได้อยู่ดี สอดคล้องกับวรินทิพย์ กำลังแพทย์ (Warinthip Kumlangphaet, 2016) ที่ระบุว่า พฤติกรรมการบริโภคของเจนเนอเรชันเอ็กซ์จะเป็นกลุ่มที่กล้าใช้จ่ายเงินอย่างฟุ่มเฟือย ชอบใช้เงิน

ทางด้านความบันเทิงเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน แต่ในขณะที่เดียวกันคนกลุ่มนี้ก็มีความรอบคอบในการใช้จ่ายเงิน ถือได้ว่าเป็นกลุ่มที่ใช้เงินเป็น อะไรที่ไม่จำเป็นก็จะไม่ซื้อ แต่ในทางตรงกันข้ามอะไรที่จำเป็นถึงราคาสูงแค่ไหนก็จะยินยอมจ่ายเงินได้อย่างไม่ลังเล และยังสอดคล้องกับอุดมศักดิ์ ดอนคำไพ (Udomsak Donkhampai, 2020) ที่กล่าวว่า คนเจนเอเรชั่นเอ็กซ์มีความเป็นแบรนด์ลอยัลตี้สูง (Brand Loyalty) จะตัดสินใจแต่ละที ต้องทำค้นหาข้อมูลพอสมควร ชอบอ่านรีวิว ดังนั้น ต้องให้ข้อมูลเยอะที่สุด เพื่อประกอบการตัดสินใจ และคนเจนเอเรชั่นเอ็กซ์ยังชอบที่จะสะสมคูปอง และสนใจส่วนลดต่างๆ

1.3 เจนเอเรชั่นวายมองว่าการได้เลือกซื้อสินค้าในแอปพลิเคชันเป็นกิจกรรมที่เพลิดเพลิน สนุกสนาน และผ่อนคลาย เพราะคนกลุ่มนี้ให้ความสำคัญและอยู่กับโซเชียลมีเดียเกือบจะตลอดเวลา การตัดสินใจเลือกซื้อบางครั้งเกิดจากการรีวิวหรือการโปรโมทผ่านโซเชียลมีเดียของผู้มีชื่อเสียง โดยคนเจนเอเรชั่นวายจะมีความชื่นชมในตัวผู้มีชื่อเสียงสูง มองว่าการซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาที่เน้นแฟชั่นจะมากับฟรีเซ็นต์และโฆษณา โดยที่ผลิตภัณฑ์กีฬาที่มีแอมบาสเดอร์เป็นนักกีฬาระดับโลกหรือเป็นบุคคลผู้มีชื่อเสียงจะมีส่วนในการตัดสินใจซื้อสินค้าของคนกลุ่มนี้ ดังนั้น คนกลุ่มนี้จะรู้สึกดีและมั่นใจในผลิตภัณฑ์กีฬาที่มีฟรีเซ็นต์รับรองเสมอ และคนกลุ่มนี้ยังรู้สึกสนุก ตื่นเต้น และชื่นชอบการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาที่ทันสมัย สะดุดตา แปลกใหม่ และน่าดึงดูดใจ เพราะสามารถนำไปเขียนรีวิว พูดคุยในกลุ่มของตัวเองได้ และเมื่อคนกลุ่มนี้ชอบที่จะซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาตามนักกีฬา ดาราที่ตนชื่นชอบ หรือซื้อตามกระแสของแฟชั่นแล้ว ทำให้คนเจนเอเรชั่นวายจึงไม่ค่อยมีตราสินค้าหรือร้านค้าประจำ รวมถึงไม่ได้รู้สึกสับสนกับจำนวนตัวเลือกเท่าที่ควร แต่จะเกิดการซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาโดยไม่ไดวางแผนล่วงหน้า หากเจอผลิตภัณฑ์กีฬาที่ถูกใจหรือที่ตามหา แต่คนเจนเอเรชั่นวายก็ให้ความสำคัญกับคุณภาพควบคู่ไปกับราคาของผลิตภัณฑ์กีฬาด้วย เพราะมองว่าคุ้มค่ากับราคาที่เสียไปหากสินค้านั้นใช้ได้ดีและทนทาน ในเรื่องตราสินค้านั้นคนกลุ่มนี้มองว่าตราสินค้าจะบ่งบอกคุณภาพในระดับหนึ่ง ทำให้มีความมั่นใจ เมื่อไปเจอสินค้านั้นราคาสูงก็จะคิดว่าสินค้านั้นคุณภาพดี และถ้าผลิตภัณฑ์หรือร้านค้านั้นมีการโฆษณาหรือมีการรับรองก็จะสามารถดึงดูดคนกลุ่มนี้ได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของเศวต วัชรเสถียร (Savet Vajasthira, 2013) พบว่า คนเจนเอเรชั่นวายเป็นกลุ่มที่รู้สึกสนุกสนาน และพึงพอใจกับการช้อปปิ้ง โดยมองว่าการช้อปปิ้งเป็นกิจกรรมที่เพลิดเพลิน โดยไม่คิดว่าการเลือกซื้อสินค้าเป็นการเสียเวลา อีกทั้งยังรู้สึกสนุกสนาน ตื่นเต้น และชื่นชอบการเลือกซื้อสินค้าที่ทันสมัย ตามแฟชั่น แปลกใหม่ น่าดึงดูดใจ และยังสอดคล้องกับทัศนีย์ ดำเกิงศักดิ์ (Tassanee Domkernsak, 2018, pp. 1 - 12) และวนิชชา วรควาวิสันต์ (Vanitcha Wankawisant, 2020) ที่อธิบายว่า เจนเอเรชั่นวายเป็นคนที่มีโลกทัศน์ทันสมัย ไม่ตกยุคและมักเปื่อยง่าย คนกลุ่มนี้จึงมีบุคลิกลักษณะที่ค่อนข้างหัวโหล่ ตามสมัยนิยม มีการหาข้อมูลสินค้าอย่างถี่ถ้วนหรือลองจนตัวเองมั่นใจแล้วจึงตัดสินใจซื้อ ต้องการคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางก่อนซื้อ ทำให้คนกลุ่มนี้ไม่ค่อยมีความสับสนกับจำนวนตัวเลือก นอกจากนี้ช่องทางการตลาดที่ดีที่สุดสำหรับคนกลุ่มนี้ คือโซเชียลมีเดีย โดยผ่านทาง Instagram, Blogger, Website ของบุคคลที่มีชื่อเสียงหรือผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของนพกรณ์ สายะโสภณ (Nopjakorn Sayasobhana, 2018) ได้ศึกษาเรื่อง กลุ่มอ้างอิงและรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ผลต่อรูปแบบการตัดสินใจซื้อเครื่องแต่งกายแนวสปอร์ตของผู้บริโภคกลุ่มเจนเอเรชั่นวายในเขตกรุงเทพมหานคร โดยผลการวิจัยพบว่า กลุ่มอ้างอิงที่มีอิทธิพลของผู้บริโภคที่ส่งผลต่อรูปแบบการตัดสินใจซื้อเครื่องแต่งกายแนวสปอร์ตของผู้บริโภคกลุ่มเจนเอเรชั่นวายมากที่สุดคือ ผู้มีชื่อเสียง

1.4 เจนเอเรชั่นซีจะให้ความสำคัญกับตราสินค้าที่มีชื่อเสียงเป็นอันดับแรก นิยมซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จัก เพื่อบ่งบอกความเป็นเอกลักษณ์และแสดงตัวตนของตนเอง โดยเฉพาะสินค้ายี่ห้อที่มีราคาสูงก็จะเลือกสินค้ายี่ห้อที่ตราสินค้าที่ดูดีเป็นที่รู้จัก นอกจากนี้คนกลุ่มนี้ยังกล้าทดลองผลิตภัณฑ์กีฬาใหม่ ๆ โดยให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ในสื่อโซเชียลและเป็นผู้สร้างเทรนด์ ดังนั้น จึงมีความเชื่อถือและให้ความไว้วางใจในผู้มีอิทธิพลบนสื่อโซเชียลต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ดารา นักร้อง นักกีฬา หรือยูทูบเบอร์ โดยเป็นผู้ที่ท่าคอนเทนต์เผยแพร่ตามแพลตฟอร์ม ส่วนการซื้อสินค้ายี่ห้อที่มีนักกีฬาเป็นฟรีเซ็นต์จะมีผลในการตัดสินใจซื้อสินค้ายี่ห้อนั้นมากกว่า เพราะคิดว่าเป็นการใช้สินค้ายี่ห้อจริง ๆ ไม่ใช่เพียงแค่การโฆษณา ทำให้คนเจนเอเรชั่นซีไม่ยึดติดกับ

ตราสินค้าหรือร้านค้า สามารถเปลี่ยนตราสินค้าหรือร้านค้าได้ตลอดเวลา จนทำให้บางครั้งคนกลุ่มนี้ มักจะซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาโดยไม่ได้อ้างอิงล่วงหน้า เพียงเพราะซื้อตามคนดังหรือซื้อมาเพื่อทำคอนเทนต์ ส่วนในเรื่องการให้ความสำคัญกับความสมบูรณ์แบบ คุณภาพ และราคา คนเจนเอเรชั่นนี้จะเหมือนอีกทั้ง 3 เจเนอเรชั่นนั้นคือ ในการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาจะต้องมีการหาข้อมูล ดูรีวิวเพื่อเปรียบเทียบและดูคุณภาพของผลิตภัณฑ์กีฬาว่าเหมาะสมกับราคาหรือไม่ สอดคล้องกับพสุ เดชะรินทร์ (Pasu Decharin, 2021) ที่กล่าวว่า คนเจนเอเรชั่นนี้ต้องการใช้ตราสินค้าที่แสดงถึงเอกลักษณ์เฉพาะตัวและความเป็นตัวตนของแต่ละบุคคล มีความต้องการตราสินค้าที่ทำให้ตนเองแตกต่างจากคนอื่น แต่ขณะเดียวกันก็ยังต้องการตราสินค้าที่เป็นที่นิยม เป็นที่รู้จักของบุคคลอื่นด้วย และสินค้านั้นต้องมีทั้งคุณภาพและราคาที่เหมาะสม

2. เจเนอเรชั่นของผู้บริโภคที่แตกต่างกันส่งผลให้การตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

2.1 มีรูปแบบการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ที่ไม่แตกต่างกัน 3 รูปแบบ คือ การตัดสินใจซื้อที่ให้ความสำคัญกับความสมบูรณ์แบบและคุณภาพ, ให้ความสำคัญกับราคา และซื้อตามความเคยชินหรือภักดีต่อตราสินค้า เนื่องจากการซื้อสินค้ากีฬาหนึ่งชิ้น ไม่ว่าจะเป็นเจนเอเรชั่นไหน ทุกคนต่างให้ความสำคัญกับการซื้อโดยมองถึงคุณภาพ ราคา และความคุ้มค่าของสินค้าเหมือนกัน และจะเลือกซื้อตราสินค้าที่ตนมีความคุ้นชินหรือซื้อสินค้าในร้านที่ตนเคยซื้อเป็นอันดับต้นๆคล้ายกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของกฤตินี พงษ์ธนเลิศ สาวิกา อุณหนันท์ ญัฐพล อัสสระรัตน์ และอภิชาติ คณรัตน์วงศ์ (Kritinee Pongtanalert, Sawika Unahanandh, Nuttapol Assarut, & Apichart Kanarattanavong, 2017) ที่พบว่า รูปแบบการตัดสินใจซื้อโดยการใส่ใจคุณภาพ ราคา และความคุ้มค่า พบได้ในทุกเพศและช่วงอายุของผู้บริโภคชาวไทยไม่ต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของนริดา คงสวัสดิ์ (Narida Kongsawat, 2016) ที่พบว่า รุ่นอายุของผู้บริโภคไม่มีความแตกต่างกันของรูปแบบการเน้นคุณภาพและเน้นความคุ้มค่า และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของนพจักรณ์ สายะโสภณ (Nopjakorn Sayasobhana, 2018) ที่พบว่า อายุที่แตกต่างกันส่งผลต่อรูปแบบที่ซื้อตามความเคยชิน หรือภักดีต่อตราสินค้าของเครื่องแต่งกายแนวสปอร์ตของผู้บริโภคกลุ่มเจนเอเรชั่นวายในเขตกรุงเทพมหานครไม่แตกต่างกัน

2.2 มีรูปแบบการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 6 รูปแบบ คือ การตัดสินใจซื้อที่ให้ความสำคัญกับตราสินค้าที่มีชื่อเสียง, เน้นความทันสมัย นำแฟชั่น, เน้นความสุขและความเพลิดเพลิน, ซื้อโดยไม่ไตร่ตรอง หรือขาดการวางแผน, ซื้อโดยสับสนกับจำนวนตัวเลือก และซื้อโดยให้ความสำคัญกับการรับรองโดยนักกีฬาหรือผู้มีชื่อเสียง สอดคล้องกับงานวิจัยของกฤตินี พงษ์ธนเลิศ และคณะ (Kritinee Pongtanalert et al., 2017) ที่พบว่า รูปแบบการตัดสินใจซื้อที่มีเฉพาะในบางเพศหรือช่วงวัยได้แก่ การใส่ใจแบรนด์ และสอดคล้องกับนพจักรณ์ สายะโสภณ (Nopjakorn Sayasobhana, 2018) ที่พบว่า อายุที่แตกต่างส่งผลให้รูปแบบการตัดสินใจซื้อที่สับสนกับจำนวนตัวเลือกผู้บริโภคเจนเอเรชั่นวายในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน รวมถึงกระแสแฟชั่นที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วทำให้เครื่องแต่งกายแนวสปอร์ตเป็นที่นิยมมากกว่าคนรุ่นก่อนๆ ซึ่งกลุ่มอ้างอิงที่มีอิทธิพลต่อผู้บริโภคกลุ่มเจนเอเรชั่นวายมากที่สุด คือ ผู้มีชื่อเสียง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของนริดา คงสวัสดิ์ (Narida Kongsawat, 2016) พบว่า รุ่นอายุที่ต่างกันจะมีรูปแบบการตัดสินใจซื้อรองเท้าแฟชั่นแบบเน้นความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และแบบไม่ตั้งใจหรือมีแรงกระตุ้นแตกต่างกัน

3. ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ การศึกษา รายได้ กับเจนเอเรชั่นของผู้บริโภคมีปฏิสัมพันธ์ร่วมที่ส่งผลให้การตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับงานวิจัยของแบร์ แอนเดอร์สัน ฟุจิโมโต้ และริเชลียู (Bae, Anderson, Fujimoto, & Richelieu, 2015) ที่พบว่า เพศมีอิทธิพลต่อรูปแบบการตัดสินใจของผู้บริโภค (Shopping Styles) สำหรับผลิตภัณฑ์กีฬา และสอดคล้องกับ สเกล (Scales, 2017) ที่พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของรูปแบบการตัดสินใจซื้อเครื่องแต่งกายกีฬาระหว่างเพศชายและเพศหญิง และยังสอดคล้องกับชานอน อันสมศรี (Chanon Unsomsi, 2014) ที่พบว่า ระดับ

การศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกซื้อรองเท้ากีฬาแบรนด์มีนต้น เนื่องจากผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีแนวโน้ม การตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ โดยเลือกสินค้าที่มีคุณภาพ มีตราสินค้าเป็นที่รู้จัก มีราคาค่อนข้างสูง และจะใช้เวลาพิจารณาตัดสินใจอย่างรอบคอบมีเหตุผลมากกว่า ในขณะที่ผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าจะมีแนวโน้มการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์โดยให้ความสำคัญกับสินค้าที่มีการลดราคาหรือราคาถูกมากกว่า และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของจงรัก ใจโต (Chongrak Jaito, 2015) ที่พบว่า ผู้บริโภคที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่แตกต่างกันมีการตัดสินใจซื้อเสื้อผ้าโดยคำนึงถึงปัจจัยทางจิตวิทยาแตกต่างกัน เพราะรายได้มีผลต่ออัตราการซื้อ คนที่มีรายได้ต่ำจะซื้อสินค้าที่มีความจำเป็นและราคาถูก ในขณะที่ผู้ที่มีรายได้สูงจะซื้อสินค้าที่มีคุณภาพ ราคาสูง โดยเน้นที่ตราสินค้าเป็นหลัก

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ เพื่อใช้เป็นข้อมูลหรือเป็นแนวทางในการวางกลยุทธ์ทางการตลาดผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์ได้ ดังนี้

1. การตลาดในเจเนอเรชันเบบี้บูมเมอร์ให้นำเสนอสินค้าด้วยราคาและโปรโมชั่นส่วนลดต่างๆ ในหน้าแรกของแพลตฟอร์มร้านค้า ดึงดูดคนกลุ่มนี้ด้วยการลดราคาของสินค้าให้ราคาถูกกว่าร้านค้าออฟไลน์อย่างชัดเจน กำหนดราคาให้เหมาะสมกับคุณภาพ มีการเปรียบเทียบคุณภาพของสินค้าเป็นตัวอย่าง มีสินค้าราคาถูกไปจนถึงราคาแพงตามคุณภาพ ใส่ข้อมูลและราคาสินค้าให้ชัดเจนตัวหนังสือขนาดใหญ่ รวมถึงมีการบริการหลังการขาย เพื่อสร้างความภักดีกับร้านค้าหรือตราสินค้า (Brand Loyalty) โดยการสอบถามความพึงพอใจหลังการซื้อหรือการแนะนำหลังการใช้สินค้า

2. การตลาดในเจเนอเรชันเอ็กซ์เน้นการสมัครสมาชิกเพื่อรับส่วนลด หรือสะสมแต้มเพื่อรับคูปองส่วนลด แพลตฟอร์มร้านค้าต้องเข้าถึงได้ง่าย สามารถค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสินค้าได้ตลอดเวลา มีการจัดหมวดหมู่สินค้ากีฬาที่ชัดเจน ไม่ซับซ้อน และไม่นำเสนอสินค้าหรือข้อมูลของสินค้ากีฬาที่มากเกินไป เลือกเฉพาะข้อมูลที่เป็นจุดเด่น สร้างความภักดีกับร้านค้าหรือตราสินค้า (Brand Loyalty) โดยการสะสมแต้มรับของสมนาคุณ หรือสร้างกิจกรรมลุ้นรางวัลเป็นประจำ

3. การตลาดในเจเนอเรชันวายให้โปรโมทร้านค้าหรือสินค้าผ่านทางโซเชียลมีเดียของผู้มีอิทธิพลบนสื่อโซเชียล เพื่อดึงดูดสายตาและสร้างการรับรู้ของคนกลุ่มนี้ พัฒนาแพลตฟอร์มร้านค้าให้มีความทันสมัย น่าสนใจ นำเสนอสินค้ากีฬาที่ทันสมัย มีการศึกษาและติดตามเทรนด์กีฬาอยู่เสมอ มีการสร้างบัญชีโซเชียลมีเดียประเภทต่างๆ เช่น เพจบุ๊ก ทวิตเตอร์ อินสตาแกรม และติ๊กต็อก เพื่อโปรโมทสินค้าหรือแพลตฟอร์มร้านค้า จากนั้นจึงโปรโมทร้านค้า ลงภาพสินค้าหรือคลิปวิดีโอสินค้าผ่านทางโซเชียลมีเดียของร้านเป็นประจำทุกวัน สร้างคอนเทนต์หรือกิจกรรมการมีส่วนร่วมของผู้บริโภคกับสินค้าหรือร้านค้า เช่น กิจกรรมการถ่ายรูปคู่สินค้าลงโซเชียลมีเดียพร้อมแคปชั่นลุ้นมีทแอนด์กริดกับดารารหรือลูนของรางวัล เป็นต้น

4. การตลาดในเจเนอเรชันซี จะต้องสร้างเอกลักษณ์หรือจุดเด่นให้ร้านค้าหรือสินค้ากีฬา เลือกผู้มีอิทธิพลบนสื่อโซเชียลให้ตรงกับภาพลักษณ์ของสินค้าหรือร้านค้า ทำคอนเทนต์ให้โดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์ นำเสนอสินค้ากีฬาที่มีคุณภาพ นำเสนอจุดเด่นและคุณสมบัติพิเศษของสินค้า จัดหมวดหมู่ของตราสินค้าให้เป็นกลุ่มที่มีลักษณะเฉพาะคล้ายๆกัน ตัวอย่างเช่น การนำเสนอสินค้าด้วยความรู้สึกและคำพูด “นึกถึง Old School สไตร์ ให้นึกถึง Surf skate Trucks CX4” เป็นต้น

นอกจากการวางกลยุทธ์ทางการตลาดตามเจเนอเรชันแล้ว หากพิจารณาจากปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลของผู้บริโภค จะสามารถวางกลยุทธ์ทางการตลาดเพิ่มเติมได้ดังนี้ 1) ด้านเพศ ควรมีการจัดแบ่งสินค้ากีฬาออกเป็นกลุ่มตามเพศสภาพ เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถเข้าไปเลือกซื้อสินค้ากีฬาได้ง่าย เนื่องจากสินค้ากีฬาเป็นสินค้าเฉพาะที่มีการผลิตออกมาให้เหมาะสมกับเพศสภาพ 2) ด้านรายได้ ควรจัดแบ่งสินค้ากีฬาออกเป็นกลุ่มต่าง ๆ ให้เหมาะสมตามราคา มีการกำหนดราคาของสินค้ากีฬาเป็นช่วง ๆ ออกแบบสัญลักษณ์ที่ระบุว่าเป็น

สินค้าประเภทไหน เช่น สินค้ากีฬาราคาถูก สินค้ากีฬาที่มีตราสินค้าชื่อดัง สินค้าราคาโปรโมชั่น เป็นต้น และ 3) ด้านการศึกษา นำเสนอสินค้าในรูปแบบที่แตกต่างกัน เช่น ผู้บริโภคที่มีการศึกษาน้อยผู้ประกอบการควรนำเสนอสินค้ากีฬาโดยใช้รูปภาพหรือวิดีโอสั้น ๆ ที่ทำความเข้าใจง่าย นำเสนอสินค้ากีฬาราคาถูกและมีคุณภาพเหมาะสมกับราคา จัดโปรโมชั่นลดราคาเป็นประจำ ส่วนผู้บริโภคที่มีการศึกษาสูงให้นำเสนอสินค้ากีฬาที่มีตราสินค้าชื่อดัง ราคาสูงแต่มีคุณภาพที่ดีขึ้น ข้อมูลสินค้ากีฬามีการเปรียบเทียบ ข้อดีข้อเสีย ประโยชน์ และอาจมีการเพิ่มข้อมูลสถิติ การรับรองจากหน่วยงานต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการวิจัยเชิงคุณภาพเพิ่มเติมจากผู้ประกอบการที่ขายผลิตภัณฑ์กีฬาผ่านช่องทางออนไลน์ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลมาวิเคราะห์หาแนวทางการตลาด
2. ควรทำการศึกษารูปแบบการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์กีฬาออนไลน์เฉพาะกลุ่ม เช่น กลุ่มเจนเอเรชั่น เบบี้บูมเมอร์ เจเนอเรชั่นเอ็กซ์ เป็นต้น และเพิ่มวิธีวิจัยเชิงคุณภาพทำการสัมภาษณ์เชิงลึกหรือสัมภาษณ์กลุ่มจะช่วยให้เข้าใจถึงพฤติกรรมผู้บริโภคในแต่ละกลุ่มได้ชัดเจนมากขึ้น
3. ศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการตัดสินใจซื้อของแต่ละเจนเอเรชั่นที่มีต่อสินค้าทางการกีฬาหลาย ๆ ประเภท เพราะรูปแบบการตัดสินใจซื้อแต่ละประเภทใช้รูปแบบเดียวกันสรุปรวมไม่ได้
4. ควรมีการวิเคราะห์ทางการตลาดสำหรับการกำหนดกลยุทธ์การขายสินค้าในแต่ละเจนเอเรชั่น
5. ควรขยายขอบเขตการวิจัยให้กว้างขวางมากขึ้น นอกเหนือจากแอปพลิเคชัน Shopee กับ Lazada เพราะปัจจุบันการซื้อสินค้าผ่านช่องทางออนไลน์มีให้เลือกหลายแพลตฟอร์ม

References

- Bae, S., Lam, E. T., & Jackson, E. N. (2009). Development of the purchaser style inventory for sport products (PSISP). *International Journal of Sport Management*, 10, 151 – 168.
- Bae, J., Anderson, D. L., Fujimoto, J., & Richelieu, A. (2015). East Asian college consumer decision - making styles for sport products. *Sport Business and Management: An international Journal*, 5(3), 259 - 275.
- Chanon Unsomsri. (2014). *Factors affection badminton shoe purchase selection behavior in Bangkok Metropolis*. Mahidol University, Bangkok.
- Chongrak Jaito. (2015). Factors influencing the decision to buy branded garments Thailand domestic production of consumer in Bangkok. *Rajamangala University of Technology Krungthep Research Journal*, 9(1), 26 – 33.
- Kritinee Pongtanalert, Sawika Unahanandh, Nuttapol Assarut, & Apichart Kanarattanavong. (2017). Gender, age group and decision - making styles among Thai consumers. *Chulalongkorn Business Review*, 39(154), 127 - 167
- Narida Kongsawat. (2016). *Interaction effect between gender and generation toward decision making style of fashionable shoes of customer in Chonburi Province* (Master's thesis), Burapha University.
- Nopjakorn Sayasobhana. (2018). *The reference group and lifestyle influencing consumer decision - making styles for sports apparel of generation y around Bangkok* (Master's thesis), Rangsit University.
- Pasu Decharin. (2021). *Gen Z consumers*. Retrieved from www.bangkokbiznews.com/blogs/columnist/127955



- Philip Kotler, Hermawan Kartajaya, & Iwan Setiawan. (2021). *Marketing 5.0: technology for humanity (HC)*. (Somsakun Paojindamuk, Trans.). Bangkok: Nation Books. (Original work published in English, 2021).
- Phatsaranat Rouythanasant. (2015). *Study of online shopping behavior and factors affecting consumer's purchase intention for different generations: Gen Y, Gen X, Baby Boomer* (Master's thesis), Thammasat University.
- Ponnipa Hanmano. (2015). The purchasing behavior on products of customers generation b, generation x and generation y in modern retailers of Nakhon Ratchasima Province. *Journal of Business Administration the Association of Private Higher Education Institutions of Thailand*, 4(1), January – June. 54 – 75.
- Scales, T. (2017). *Differences between men and women regarding decision - making styles for sport apparel*. Indiana, Pennsylvania (USA): Indiana University of Pennsylvania.
- Savet Vajrasthira. (2013). *Consumer decision - making styles of generation Y* (Master's thesis), Chulalongkorn University.
- Sproles, G. B., & Kendall, E. (1986). A methodology for profiling consumer's decision - making styles. *The journal of Consumer Affairs*, 20(2), 267 - 279.
- Tassnee Domkerngsak, (2018). Social network usage behavior for self - disclosure of generation Y. *Journal of Public Relations and Advertising*, 12(1), 1 – 12.
- Udomsak Donkhampai. (2020). *Insight 5 Gen for hyper - personalization marketing*. Retrieved from <https://positioningmag.com/1259780>
- Vanitcha Wankawisant. (2020). *Insight into 5 generation to understand consumers better*. Retrieved from <https://goonlinethailand.com/blog/online-marketing/generations-for-marketing/>
- Warinthip Kumlangphaet. (2016). Online marketing to generation X Y Z consumers. *RMUTP Research Journal Humanities and Social Sciences*, 1(2), 1 - 17.

Received: 2022, August 22

Revised: 2022, November 2

Accepted: 2022, November 5



การศึกษาองค์ประกอบเพื่อการพัฒนาธุรกิจอุตสาหกรรมการกีฬาไทย

กฤษณะ หลักคงคา

สหวิทยาการ เทคโนโลยีและนวัตกรรม คณะการสร้างเจ้าของธุรกิจ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบที่สำคัญของการพัฒนาธุรกิจอุตสาหกรรมการกีฬาของไทย เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพที่เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญด้านการธุรกิจกีฬาหรือที่เกี่ยวข้อง โดยเป็นผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับกฎระเบียบนโยบายในการกีฬาในประเทศไทย ผู้เชี่ยวชาญจากองค์กรเอกชนในระดับประเทศที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา ผู้บริหารจากสถาบันและผู้บริหารสายการศึกษาในประเทศไทย รวมจำนวน 9 คน จากการเลือกแบบเจาะจงตามข้อกำหนดการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ มีประสบการณ์ในด้านการบริหารจัดการองค์กรใหญ่ ด้านธุรกิจกีฬาเป็นผู้บริหารที่มีประสบการณ์มากกว่า 10 ปี และผู้เชี่ยวชาญในสายงานวิชาการที่มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาธุรกิจ และรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบการรวบรวมความคิดเห็นที่มีประเด็นที่ตรงกัน สอดคล้องกัน และเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินการในการพัฒนาธุรกิจ จากผลการวิจัยพบว่า การการพัฒนาธุรกิจอุตสาหกรรมการกีฬาของไทย มีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ทูน่าทางทรัพยากรมนุษย์ การพัฒนาผลิตภัณฑ์ พันธมิตรทางธุรกิจ และความได้เปรียบทางการแข่งขัน

คำสำคัญ: การพัฒนาธุรกิจ; การกีฬาไทย; อุตสาหกรรมกีฬา; ทูน่าทางทรัพยากรมนุษย์; ความได้เปรียบทางการแข่งขัน



A STUDY OF THE ELEMENTS FOR BUSINESS DEVELOPMENT IN THE THAI SPORTS INDUSTRY

Kritsana Lakkhongkha

School of Entrepreneur, Sripatum University

Abstract

The purpose of this research was to study the key elements of the development of the sports industry in Thailand. It is qualitative research that collects data by in-depth interviews with experts in sports business. or related is an expert from government agencies involved in regulations and policies in sports in Thailand. Experts from national private organizations involved in sports. Executives from institutes and educational administrators in Thailand, totaling 9 people from purposive selection according to the qualifications specified. Experienced in the management of large corporations The sports business is an executive with more than 10 years of experience and an expert in academic fields with experience related to business development. Data were gathered with a structured interview. Data was conducted by gathering opinions that are relevant, consistent and useful for business development. Research results were found that for the development of the sport industry in Thailand There are four important components: Human resource capital. product development, business partner and competitive advantage.

Keywords: Business Development, Thai Sports, Sports Industry, Human Capital, Competitive Advantage

บทนำ

แนวทางการพัฒนาธุรกิจของอุตสาหกรรมกีฬาไทยมีความสำคัญอย่างมาก จึงมีความจำเป็นเร่งด่วนเพื่อสนับสนุนการผู้ประกอบการขนาดกลางและขนาดย่อมของอุตสาหกรรมการกีฬาไทย เพื่อให้มีศักยภาพที่จะสามารถพัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการอย่างมีคุณภาพ ในการมีอัตลักษณ์ที่โดดเด่นและมีคุณภาพเสริมสร้างขีดความสามารถในการแข่งขันทางการค้า การพัฒนาเศรษฐกิจให้เป็นไปตามนโยบายของภาครัฐที่ได้มีทุกภาคส่วนสนับสนุน ซึ่งปัจจุบันอุตสาหกรรมกีฬาทั่วโลกมีลักษณะเป็นตลาดอุตสาหกรรมที่เกิดจากการหลอมรวมของกีฬา และอุตสาหกรรมความบันเทิงเข้าด้วยกัน อุตสาหกรรมการกีฬาของประเทศไทยก็ได้มีพัฒนาการที่ดีอย่างต่อเนื่อง (Office of the Permanent Secretary for Tourism and Sports, 2021) สอดคล้องกับแนวโน้มการเติบโตของการกีฬาในภาพรวมของโลก ซึ่งจากรายงานของสำนักงานทางเศรษฐกิจของต่างประเทศพบว่า มีอัตราการเจริญเติบโตเฉลี่ยต่อปี ประมาณร้อยละ 5.6 ในขณะที่อัตราการเจริญเติบโตของผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ (GDP) เฉลี่ยต่อปี ประมาณร้อยละ 2.8 (Department of Business Development, 2021) เมื่อมีการนำมาเปรียบเทียบกับประเทศไทย จึงเห็นได้ว่า อุตสาหกรรมการกีฬาในประเทศไทยมีอัตราการเติบโตเป็น 2 เท่าเมื่อเปรียบเทียบกับผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศแต่มีการคาดการณ์ว่า มีแนวโน้มจะมีอัตราการเติบโตเฉลี่ยต่อปีลดลงเหลือประมาณร้อยละ 3.4 ภายในระยะ 5 ปี ข้างหน้า จึงเห็นได้ว่า “อุตสาหกรรมการกีฬา” มีความสำคัญอย่างมากในการสร้างมูลค่าเศรษฐกิจของประเทศ

ด้านภาครัฐบาลจึงให้ความสำคัญกับอุตสาหกรรมการกีฬาของไทยที่มีขีดความสามารถในการแข่งขันระดับนานาชาติได้ โดยมีการบรรจุส่งเสริมอุตสาหกรรมกีฬาไว้ในประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 3 เรื่องการส่งเสริมการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจจากการกีฬาตามแนวทาง การพัฒนาในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) สำหรับเกณฑ์การส่งเสริมอุตสาหกรรมกีฬา สามารถสรุปได้ว่า ภาครัฐควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนอุตสาหกรรมกีฬาของไทย ให้มีขีดความสามารถในการแข่งขันในระดับนานาชาติ ทั้งนี้ อุตสาหกรรมการกีฬามีบทบาทต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศในเรื่องการผลิตการสร้างและการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานการกีฬา นักกีฬา และภาคธุรกิจต่าง ๆ อาทิ สโมสรกีฬา ลิขสิทธิ์และสิทธิประโยชน์ ผู้ผลิตจำหน่าย นำเข้าและส่งออก โดยธุรกิจเหล่านี้ควรมีวางแผนตามรูปแบบแผนธุรกิจ เพื่อเพิ่มมูลค่าและนำไปสู่การวางแผนในกลยุทธ์ต่าง ๆ เพื่อความสำเร็จ (Kasem Kaewsanan, & Pensri Chirinant, 2021) อาทิ สถานบริการออกกำลังกาย ฟิตเนส และสอนกีฬา สถานศึกษา ซึ่งองค์ประกอบทั้งหมดจะมีการเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ และสิ่งที่เป็นผลประโยชน์ในภาพรวม คือ ปริมาณเม็ดเงินจะเข้าสู่ระบบการเงินการคลังของประเทศ นำมาสู่การสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจและพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ

ดังนั้นแล้วการเริ่มต้นการพัฒนาธุรกิจที่ดีและมั่นคงไม่เพียงแค่มองธุรกิจอุตสาหกรรมเดียวเท่านั้น แต่โดยภาพรวมความสำคัญของการทำให้ธุรกิจดำเนินต่อไปได้อย่างมั่นคง คือ ความเป็นมาตรฐานและการสร้างความแตกต่างขององค์กรและธุรกิจ เพื่อตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภคที่ทำให้สามารถทำเนิธุรกิจได้เหนือกว่าคู่แข่ง (Khaleel Niwash, Cek, & Eyupoglu, 2021) ดังนั้น ผู้วิจัยได้เริ่มดำเนินการจากการศึกษาองค์ประกอบที่สำคัญในการที่จะกำหนดเป็นแนวทางที่สำคัญในการสร้างเป็นรูปแบบการพัฒนาของธุรกิจที่มีคุณภาพ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาองค์ประกอบที่สำคัญในการวางแผนในการพัฒนาธุรกิจอุตสาหกรรมการกีฬาของไทย

การศึกษาแนวคิดทฤษฎี

จากการศึกษาความเชื่อมโยงของสภาพปัญหาที่แก้ไขด้วยแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งนำมาสู่องค์ประกอบที่สำคัญ คือ จากสภาพแวดล้อมทั้ง 4 ข้อ และนำไปสู่แนวทางการพัฒนาธุรกิจ คือ

1. ปัญหาการบริหารคลังสินค้า นำไปสู่องค์ประกอบด้านความได้เปรียบทางการแข่งขัน (Competitive Advantage) หมายถึง การปรับกลยุทธ์เพื่อการแข่งขันที่ตอบสนองต่อพฤติกรรมของผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้มีรูปแบบการดำเนินธุรกิจที่สามารถแข่งขันกับคู่แข่งรายใหม่ ตลอดจนการป้องกันไม่ให้คู่แข่งรายใหม่เข้ามากระทบกับธุรกิจ แนวคิดการจัดการ McKinsey 7 - S Framework การดำเนินงานขององค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย 7 ปัจจัย คือ 1) Share Value ที่มีเป้าหมายสำคัญร่วมกัน 2) Strategy มุ่งหมายสร้างความได้เปรียบเหนือคู่แข่ง 3) Structure การทำงานที่มีหน้าที่ที่ชัดเจน 4) System สนับสนุนงบประมาณด้านระบบต่าง ๆ เช่น ระบบไอที ระบบควบคุมคุณภาพ 5) Style รูปแบบการบริหารงาน แนวคิด วิธีการ 6) Staff บุคลากรในองค์กรที่มีความสามารถและเพียงพอ 7) Skill ความสามารถโดดเด่นของบุคลากร เจอร์ลด์ และอีโอดอร์ (Gerald, & Theodore, 2021, pp. 1684 - 1685) กล่าวว่า ทฤษฎีมุมมองด้านพื้นฐานด้านทรัพยากร (Resource - Based View - RBV) เป็นหนึ่งในแนวทางเชิงทฤษฎีที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในด้านการจัดการเชิงกลยุทธ์

2. ปัญหาการแข่งขันของกลุ่มธุรกิจกีฬา เป็นการนำไปสู่องค์ประกอบด้านพันธมิตรทางธุรกิจ (Business Partner) หมายถึง การสร้างความร่วมมือระหว่างผู้เกี่ยวข้องในการจัดซื้อจัดหาแบบพันธมิตร ตั้งแต่การคัดเลือก การควบคุมดูแล การจัดการความเสี่ยง การติดต่อสื่อสาร การใช้ทรัพยากรและความสามารถทางธุรกิจร่วมกัน โดยมุ่งเน้นความสัมพันธ์ในระยะยาว การพัฒนาองค์กรโดยใช้พันธมิตรเชิงกลยุทธ์ ประกอบไปด้วย ความร่วมมือในหลาย ๆ ด้านด้วยกัน โดย นิสาชล รัตนมณี, เฉลิมชัย กิตติศักดิ์นาวิน และนลินณัฐ ดีสวัสดิ์ (Nisachon Rattanamanee, Chalermchai Kittisaknawin, Nalinnath Deesawadi, 2018, pp. 179 - 181) ได้อธิบายถึงลักษณะของพันธมิตรเชิงกลยุทธ์หรือพันธมิตรทางธุรกิจ โดยสามารถจำแนกความร่วมมือออกเป็นด้านต่าง ๆ ได้ดังนี้

1) ความร่วมมือด้านทรัพยากรเชิงกลยุทธ์ (Strategic Resources Co-operation) ในที่นี้ทักษะการบริหารงาน ทรัพยากรทางปัญญา การลงทุน เงินทุน และทรัพยากรบุคคลในการทำงาน เปรียบเสมือนการแสดงออกในการให้ความร่วมมือด้านทรัพยากรเชิงกลยุทธ์ องค์กรสมัยใหม่ที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น จะต้องให้ความสำคัญกับทักษะในการบริหารงาน การลงทุน และเงินทุนซึ่งจะเห็นได้ชัดในเรื่องของอำนาจการต่อรองใน ตลาดการแข่งขันและเพื่อให้องค์กรประสบความสำเร็จและพัฒนาได้อย่างยั่งยืน

2) ความร่วมมือด้านการผลิตและการดำเนินงาน (Production and Operation Co - operation) คือ การถ่ายทอดเทคโนโลยี (Technology Transfer) เป็นการสนับสนุนงานด้านการผลิตและการดำเนินงาน ด้วยการใช้ถ่ายทอดเทคโนโลยีขั้นสูง เทคโนโลยีแขนงใหม่ ทักษะความรู้ รวมไปถึงข้อมูลลับเฉพาะเกี่ยวกับงานนั้น ๆ

3) ความร่วมมือด้านการตลาด (Marketing Co - operation) เป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูล สนับสนุนข้อมูลทางการตลาด และสนับสนุนฐานข้อมูลลูกค้า เป็นส่วนหนึ่งของความร่วมมือด้านการตลาด โดยทั่วไปความร่วมมืออาจจะเริ่มต้นมาจากการเป็นพ่อค้ากับลูกค้า หรือพ่อค้ากับผู้จำหน่ายสินค้าหรือวัตถุดิบให้กับธุรกิจ

4) ความร่วมมือด้านวิจัยและพัฒนา (Research and Development Co-operation) เป็นความร่วมมือด้านวิจัยและพัฒนาเป็นการร่วมมือกันระหว่างธุรกิจสองธุรกิจซึ่งเป็นพันธมิตรในการคิดค้นวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ การนำความสามารถเฉพาะทาง ความชำนาญของแต่ละฝ่ายมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์

5) การร่วมมือด้านการจัดหา (Procurement Co-operation) ปริมาณและจำนวนการสั่งซื้อในแต่ละครั้งมีผลต่อการมีอำนาจในการสั่งซื้อและต่อรองกับทางผู้จำหน่าย (Supplier) ดังนั้น การร่วมมือทางด้านการจัดหาในกรณีที่ธุรกิจสองธุรกิจมีความสัมพันธ์ในเชิงพันธมิตรร่วมกันจะทำให้สามารถลดต้นทุนในการสั่งซื้อและจัดซื้อในแต่ละครั้งได้อย่างดี

3. การนำเข้าสินค้ากีฬา เป็นการนำไปสู่องค์ประกอบด้านการพัฒนาผลิตภัณฑ์ (Product Development) หมายถึง การพัฒนาสินค้าและบริการด้วยนวัตกรรมใหม่ ๆ ผ่านกระบวนการวิเคราะห์ทางธุรกิจมาวิจัยและ

พัฒนา โดยการสร้างสินค้าขึ้นมาจำลองแบบทุกอย่าง เหมือนของจริง ในขั้นนี้จะใช้เงินลงทุนมากและจะต้องตอบคำถามเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ว่าสามารถ เปลี่ยนแปลงผลิตภัณฑ์โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้หรือไม่ และลูกค้าจะยอมรับเพียงใดเพื่อให้ผลิตภัณฑ์สามารถตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคได้ แนวคิดการพัฒนารูปแบบธุรกิจและนวัตกรรมรูปแบบธุรกิจของอาฟูอาห์ ได้มีการสังเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบธุรกิจตามแนวคิดของอาฟูอาห์ และตัสซี (Afuah, & Tuscci, 2001) เชสโบรห์ และโรเซนบลูม (Chesbrough, & Rosenbloom, 2002) มอร์ริส ชินเดฮัตต์ และอัลเลน (Morris, Schindehutte, & Allen, 2006) และ สเตอร์วัลเดอร์ และพิกเนอร์ (Osterwalder and Pigneur, 2010) ได้องค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ ที่มีชื่อเรียกว่า The Business Model Builder ได้แก่ (Afuah, 2019, p. 38)

- 1) Customer Value Proposition คือ คุณค่าของแบรนด์ที่ส่งมอบให้ลูกค้า
 - 2) Market Segments คือ กระบวนการในการแบ่งหรือแยกลูกค้าออกเป็นกลุ่มย่อย ๆ
 - 3) Revenue - Cost Model คือ รูปแบบการสร้างรายได้ และกลยุทธ์การกำหนดราคา
 - 4) Growth Model คือ การดำเนินการเพื่อให้ธุรกิจมีผลกำไรอย่างต่อเนื่อง
 - 5) Capability คือ มาตรฐานกระบวนการในการพัฒนางาน ชีตความสามารถในการพัฒนาขององค์กรธุรกิจ
4. ปัญหาบุคลากรขาดความรู้ความสามารถ นำไปสู่องค์ประกอบด้านทุนทางทรัพยากรมนุษย์ (Human Capital) หมายถึง เป็นการบริหารจัดการบุคลากรในองค์กรตามมิติต่าง ๆ การวางแผนด้านกำลังคนให้เหมาะสม และการจัดการด้านความสามารถของบุคลากร เพื่อการพัฒนาศักยภาพอย่างต่อเนื่อง เกิดประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ทฤษฎีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (human resource development) และพฤติกรรมองค์กร (organizational behavior) อภิสิทธิ์ ธรรมวิมุติ และธีระวัฒน์ จันทิก (Apiluck Thammawimutti, & Thirawat Chantuk, 2017, p. 1574) กล่าวว่า ทรัพยากรบุคคลถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นจึงมีความสำคัญมากสำคัญในการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาทรัพยากรบุคคลโดยมองคนเป็นทรัพยากรที่ลงทุนแล้วเกิดผลทางเศรษฐศาสตร์

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักและเกณฑ์การคัดเลือก

การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 9 ท่าน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์คุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญ (Qualifications of Experts) ซึ่งประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญใน 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้ประกอบการหรือผู้บริหารในองค์กรภาคธุรกิจอุตสาหกรรมกีฬาไทย และเป็นผู้มีประสบการณ์ในการบริหารจัดการด้านธุรกิจอุตสาหกรรมกีฬาไม่น้อยกว่า 10 ปี จำนวน 3 ท่าน กลุ่มภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และเป็นผู้บริหารด้านการตลาดหรือเกี่ยวข้องด้านการศึกษาอย่างน้อย 10 ปี จำนวน 3 ท่าน และกลุ่มนักวิชาการด้านธุรกิจอุตสาหกรรมกีฬาและมีการวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านกีฬาน้อย 3 เรื่อง จำนวน 3 ท่าน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยวิธีการสัมภาษณ์จากกลุ่มผู้บริหารในทิศทางและมุมมองในภาพรวมของนักบริหาร และผู้เชี่ยวชาญด้านธุรกิจอุตสาหกรรมการกีฬาที่มีประสบการณ์โดยตรงต่อธุรกิจการกีฬา มีเครื่องมือในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง โดยมีการสัมภาษณ์ที่มีการเจาะลึกลงในรายละเอียดตามความรู้และประสบการณ์ของผู้ถูกสัมภาษณ์ เป็นการสัมภาษณ์ที่เน้นตัวผู้ถูกสัมภาษณ์เป็น core value ส่วนคำถามเป็นแบบมีโครงสร้างที่กำหนดเป็นกรอบที่ชัดเจน เพื่อการตอบคำถามที่ตรงตามกรอบโครงสร้าง หากกรณีมีเวลาที่จำกัด ผู้วิจัยจะดำเนินการหาความรู้หรือข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อเป็นการตรวจสอบข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบในการหาข้อเท็จจริงอีกครั้งเพื่อความชัดเจน ซึ่ง

ผู้วิจัยได้ ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมกีฬาไทยเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางประกอบในการสัมภาษณ์ และสร้างแนวคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการจดบันทึกระหว่างการสัมภาษณ์ และการถอดเทปบันทึกเสียงมาแยกเป็นประเด็นต่าง ๆ ที่มีประโยชน์และใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 กลุ่ม เพื่อวิเคราะห์ในแต่ละแนวทางว่าไปในทิศทางใด แล้วสรุปออกมาเป็นแนวทางร่วมกัน โดยมีการเปรียบเทียบตรวจสอบความเห็นที่ตรงกันมากที่สุด เพื่อให้เกิดความน่าเชื่อถือของการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อนำมาใช้ในแนวทางการพัฒนาธุรกิจของอุตสาหกรรมกีฬาไทยตามรายองค์ประกอบ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย พิจารณาความสมบูรณ์ของข้อมูลที่ได้และหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อให้ข้อมูลที่ได้มีความสมบูรณ์มากที่สุด

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญในแต่ละสาขา ผู้วิจัยสามารถ สรุปองค์ประกอบที่สำคัญของการพัฒนาธุรกิจอุตสาหกรรมการกีฬาของไทยได้ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ทุนทางทรัพยากรมนุษย์ การพัฒนาผลิตภัณฑ์ พันธมิตรทางธุรกิจ และความได้เปรียบทางการแข่งขัน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 องค์ประกอบที่สำคัญของการพัฒนาธุรกิจอุตสาหกรรมการกีฬาไทย

องค์ประกอบที่สำคัญของการพัฒนาธุรกิจอุตสาหกรรม การกีฬาไทย	ความคิดเห็นผู้บริหาร / ผู้เชี่ยวชาญ (ความถี่)
ทุนทางทรัพยากรมนุษย์ (Human Capital)	8
การพัฒนาผลิตภัณฑ์ (Product Development)	4
พันธมิตรทางธุรกิจ (Business Partner)	6
ความได้เปรียบทางการแข่งขัน (Competitive Advantage)	7

จากตารางที่ 1 สามารถสรุปการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้สรุปองค์ประกอบที่สำคัญ และถอดการสัมภาษณ์จากผู้เชี่ยวชาญในมุมมองต่าง ๆ และมีการพูดถึงในประเด็นขององค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบ ในบริบทที่แตกต่างกันไปตามความเชี่ยวชาญ โดยสามารถสรุปในแต่ละประเด็น ได้ดังนี้

1. ทุนทางทรัพยากรมนุษย์ (Human Capital) สามารถสรุป 5 ประเด็น ได้แก่

1.1 การจัดการทดสอบการแข่งขันฝีมือ เพื่อคัดบุคลากรดีเด่น (Keyword Contest) เป็นการพัฒนาศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์อย่างหนึ่งที่สามารถค้นหาจากหน่วยงานที่มีการดำเนินการในระยะหนึ่ง เพื่อให้เกิดการตื่นตัวในการดำเนินการแข่งขันภายใน

1.2 การส่งเสริมให้มีการอบรมพัฒนาความรู้อย่างต่อเนื่อง (Keyword Knowledge Development) แนวทางของการพัฒนาความรู้ของทรัพยากรมนุษย์ที่ไม่หยุดเพียงแค่ความรู้ในส่วนที่รับผิดชอบ แต่ยังเชื่อมโยงไปสู่ความรู้ที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน

1.3 การให้ผลตอบแทนแก่บุคลากรตามความรู้ ความสามารถ (Keyword Reward) เป็นกลยุทธ์หนึ่งที่สามารถดึงความรู้ความสามารถของทรัพยากรมนุษย์ออกมาอย่างเด่นชัด ซึ่งเชื่อมโยงไปสู่การวัดผลในงานนั้น ๆ

1.4 การให้อิสระทางความคิดของบุคลากรในหน่วยงานเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ (Keyword Creative) การเกิดความคิดที่สร้างสรรค์หรือไอเดียต่าง ๆ ล้วนเกิดจากความอิสระที่เริ่มต้นจากข้างใน ดังนั้น นอกจากความอิสระแล้ว สิ่งแวดล้อมยังเป็นสิ่งที่สำคัญ

1.5 การจัดระบบการทำงานให้มีการหมุนเวียนสลับหน้าที่กันเพื่อให้เกิดการเรียนรู้งานใหม่และทำงานแทนกันได้ (Keyword Rotation) เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับการดำเนินการในธุรกิจ เพราะการทำงานทดแทนกันได้จะทำให้ธุรกิจดำเนินการไปได้อย่างต่อเนื่อง

2. การพัฒนาผลิตภัณฑ์ (Product Development) สามารถสรุป 5 ประเด็น ได้แก่

2.1 ดำเนินการวิจัยเพื่อออกแบบผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ (Keyword R & D) ในสถานการณ์การแข่งขันในปัจจุบัน ความโดดเด่นด้านผลิตภัณฑ์ใหม่ สามารถทำให้เป็นผู้นำในตลาดของสินค้าได้เช่นกัน

2.2 สามารถใช้วัตถุดิบที่สามารถหาได้ง่ายในการผลิต (Keyword Material) การมุ่งเน้นการใช้วัตถุดิบที่สามารถหาได้ง่าย หรือมีในท้องถิ่น พื้นที่นั้น ๆ นำไปสู่ความยั่งยืนและการสร้างรายได้ไปสู่ธุรกิจในพื้นที่ หรือสร้างความโดดเด่นที่ไม่เหมือนสินค้าอื่น ๆ

2.3 มุ่งเน้นการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่สามารถย่อยสลายได้โดยธรรมชาติ (Keyword Environment) ปัจจุบันการคำนึงผลิตภัณฑ์ที่รักษาสิ่งแวดล้อม เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ผลิตภัณฑ์ต้องพัฒนาเพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยผลิตภัณฑ์ที่สามารถย่อยสลายได้โดยธรรมชาติ นั้น วัตถุประสงค์อาจจะเน้นเพื่อเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมหรือตอบรับนโยบายตามแนวคิด BCG Model หรือยุทธศาสตร์ของประเทศในอนาคต

2.4 ลดการใช้กำลังคนโดยใช้เทคโนโลยี AI (Keyword Technology) ด้วยเทคโนโลยีที่พัฒนาไปอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน เทคโนโลยีที่เข้ามาทดแทนความสามารถของมนุษย์นั้นคือ AI ทำให้ธุรกิจสามารถประหยัดเวลาและการดำเนินการได้อย่างมั่นคง

2.5 การจัดสรรงบประมาณในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้เพียงพอต่อความต้องการ (Keyword Budget) เป็นหนึ่งในแผนของการบริหารจัดการของธุรกิจหรือองค์กร เพราะเมื่อจัดสรรงบประมาณได้อย่างลงตัว เหมาะสม จะทำให้วางแผนการดำเนินการได้อย่างชัดเจน และทำให้องค์กรเจริญก้าวหน้า

3. พันธมิตรทางธุรกิจ (Business Partner) สามารถสรุป 5 ประเด็น ได้แก่

3.1 มีการเข้าร่วมการเป็นสมาชิกของสมาคมกีฬาต่างๆ (Keyword Members) เป็นหนึ่งในการสร้างพันธมิตรแบบเริ่มต้น เพราะเมื่อเข้าร่วมเป็นสมาชิกแล้วการสร้างเครือข่ายต่าง ๆ ในการดำเนินการของธุรกิจก็จะดำเนินการต่อไปได้

3.2 ช่วยเหลือให้คำปรึกษาหรือร่วมกิจกรรมสันตนาการกับลูกค้าอย่างต่อเนื่อง (Keyword Consult) เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้ธุรกิจอย่างดี เพราะการให้คำปรึกษาเป็นการทำให้ธุรกิจมีความสามารถสร้างความมั่นใจในการดำเนินการได้เช่นกัน ในส่วนของการร่วมกิจกรรมก็จะทำให้เกิดความมั่นใจกับเครือข่ายของธุรกิจเช่นเดียวกัน

3.3 จัดกิจกรรมบริจาคอุปกรณ์กีฬาให้แก่ชุมชน โรงเรียน หรือหน่วยงานต่างๆ (Keyword Community) เป็นหนึ่งในกิจกรรมของธุรกิจหรือองค์กรกีฬาที่ต้องมองในเรื่องของการให้แกสังคม ซึ่งนักเรียนและเยาวชนเหล่านี้จะเป็นหนึ่งในความสำเร็จของธุรกิจการกีฬา

3.4 ให้ความร่วมมือกับคู่แข่งในการกำหนดราคาให้มีความเหมาะสม (Keyword Cooperation) การกำหนดราคานี้อาจจะมองเป็นเรื่องยากในวงการธุรกิจ แต่หากสามารถดำเนินการได้ จะเป็นการยกระดับของธุรกิจอย่างหนึ่ง

3.5 เลือกใช้บริการภายนอก (outsourc) แทนการดำเนินการเอง เพื่อลดต้นทุนโดยรวมในระยะยาว (Keyword Outsourc) หลายธุรกิจมีการดำเนินการภายนอก (outsourc) หลายประเภท ซึ่งเป็นการรักษาต้นทุนได้เป็นอย่างดี และทำให้การลงทุนของธุรกิจสามารถควบคุมได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

4. ความได้เปรียบทางการแข่งขัน (Competitive Advantage) สามารถแยกย่อยได้เป็น 5 ประเด็น ได้แก่

4.1 ใช้กลยุทธ์ด้านต้นทุนต่ำ มีการจัดหาแหล่งวัตถุดิบหลายแหล่งทั้งภายในและภายนอกประเทศ (Keyword Cost) เป็นการสร้างความได้เปรียบทางการแข่งขันได้อย่างมากในเรื่องการควบคุมต้นทุน หรือหาก

เป็นการหาวัตถุดิบในประเทศ หรือวางแผนการจัดสรรวัตถุดิบจากภายนอกประเทศได้ ก็จะเป็นกลยุทธ์หนึ่งในการสร้างความได้เปรียบทางการแข่งขันได้เช่นกัน

4.2 มีการรับประกันสินค้าที่เกิดความเสียหายในทุกกรณีภายใน 7 - 14 วัน (Keyword After Service) อาจจะมีมองว่าเป็นพื้นฐานมาก แต่ก็มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าสิ่งอื่น เพราะเมื่อความพึงพอใจจากลูกค้ากลุ่มผู้ใช้งานได้จริง ๆ การบอกต่อจนนำไปสู่การซื้อซ้ำก็จะเกิดขึ้นให้กับธุรกิจนั้น ๆ ได้

4.3 มีฐานลูกค้าทั้งตลาดระดับล่าง กลาง และบน (Keyword Customer Base) การควบคุมฐานลูกค้าได้ทั้งหมด ธุรกิจจะต้องคำนึงถึงผลิตภัณฑ์ที่สามารถตอบโจทย์ลูกค้าได้ทั้งหมด ด้วยการทำความเข้าใจกลุ่มลูกค้าแต่ละฐานให้มากยิ่งขึ้นนั่นเอง

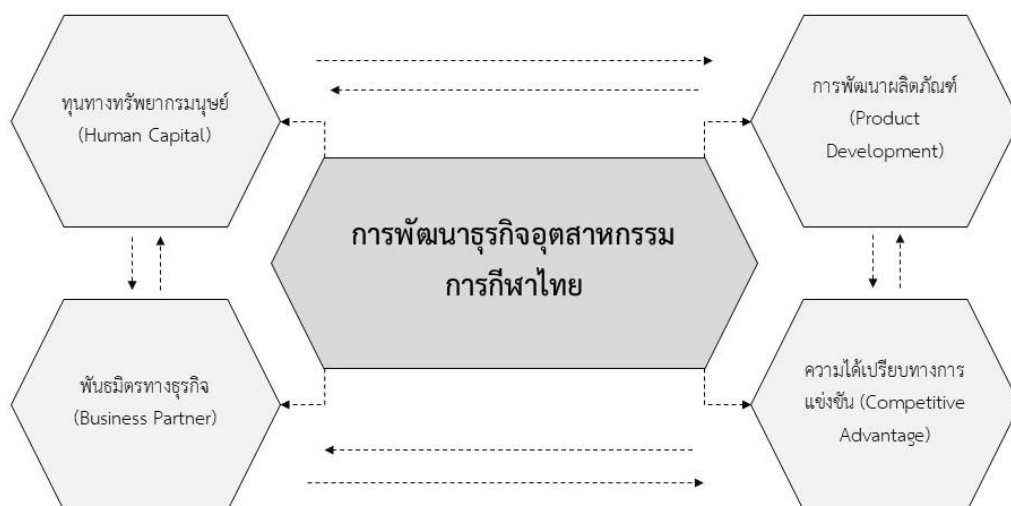
4.4 ปรับโครงสร้างการทำงานให้มีความยืดหยุ่น เพื่อพร้อมรองรับการเปลี่ยนแปลงในช่วงเศรษฐกิจยุคดิจิทัล (Keyword Flexibility) ในปัจจุบันการอำนวยความสะดวกในการทำงาน ไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม ๆ เหมาะสมกับการพัฒนาธุรกิจยุคใหม่ ๆ

4.5 สร้างแพลตฟอร์มหรือสร้างแอปพลิเคชันเป็นของตัวเอง เพื่อใช้เป็นช่องทางการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพกับลูกค้า (Keyword Platform) ธุรกิจใหม่หรือกลุ่ม Startup ควรคำนึงถึงการสร้างแพลตฟอร์มหรือรูปแบบธุรกิจที่ตอบโจทย์ธุรกิจ และกลุ่มลูกค้าเป้าหมายอย่างชัดเจน เพราะจะทำให้การเข้าถึงความต้องการของกลุ่มลูกค้าเป้าหมายได้อย่างตรงประเด็น

อภิปรายผลการวิจัย

ประเด็นสำคัญที่ได้พบจากผลการวิจัยการวิเคราะห์องค์ประกอบของการพัฒนาของอุตสาหกรรมการกีฬาไทย เพื่อเป็นแนวทางต้นแบบในการพัฒนาธุรกิจของอุตสาหกรรมการกีฬาไทย ที่ให้ความสำคัญกับปัจจัยในการพัฒนาธุรกิจของอุตสาหกรรมการกีฬาไทยให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยมีแนวคิดของการจัดการกีฬากับอุตสาหกรรมการกีฬาโดยรวม สอดคล้องกับ เดวิส และสมิธ (Davis, & Smith, 2015) ให้มีการความคิดสร้างสรรค์และการส่งเสริมกับกลุ่มธุรกิจการกีฬา หรือกลุ่มธุรกิจที่มีความสนใจที่เกี่ยวข้องกับด้านการกีฬาในระดับต้น เพื่อมุ่งเน้นให้มีการส่งเสริมกระบวนการพัฒนาด้านกีฬา ในแง่มุมต่าง ๆ ที่มีความหลากหลายมิติและเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและผสมผสานความเป็นมืออาชีพ เพื่อให้เป็นมาตรฐานของอุตสาหกรรมการกีฬา จนนำไปสู่การสร้างความได้เปรียบทางการแข่งขันได้

ดังนั้นการทำให้ทราบถึงหลักการและปัจจัยที่มีอิทธิต่อการจัดการให้บรรลุความสำเร็จ จากผลของงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วางเป็น model ต้นแบบ ดังนี้



ภาพที่ 1 รูปแบบขององค์ประกอบการพัฒนาธุรกิจอุตสาหกรรมการกีฬาไทย

(จัดทำเมื่อ พ.ศ. 2565)

สำหรับวัตถุประสงค์ข้อที่ 4 ศึกษาองค์ประกอบที่สำคัญของการจัดการองค์ประกอบที่สำคัญของการพัฒนาธุรกิจอุตสาหกรรมการกีฬาของไทยนั้น ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ผลการวิจัยและเขียนเป็นรูปแบบขององค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาธุรกิจอุตสาหกรรมการกีฬาไทยออกมาเป็นต้นแบบแล้วนั้น ได้ทำการศึกษาเพื่อดูความสอดคล้องกับงานวิจัยต่าง ๆ ได้ผลดังนี้

ทุนทางทรัพยากรมนุษย์ (Human Capital) จากการสัมภาษณ์สรุปได้ว่า การให้ความรู้ด้วยการเพิ่มศักยภาพและทักษะให้กับผู้ปฏิบัติงานที่องค์กรหรือธุรกิจมองว่าเป็นทรัพยากรสำคัญที่ให้เกิดการพัฒนาในมุมต่าง ๆ สอดคล้องกับผลงานของ คาร์วาเช่ - ฟราโก, คาร์วาเช่ - ฟราโก, คาร์วาเช่ - ฟราโก และบัสตามันเต - อุบิลลา (Carvache - Franco, Carvache - Franco, Carvache - Franco, & Bustamante - Ubilla, 2020) โดยที่ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาด้านนวัตกรรมการผลิตและกระบวนการต่าง ๆ ล้วนมีผลมาจากการได้รับการพัฒนาจากผู้ปฏิบัติงานแทบทั้งสิ้น

การพัฒนาผลิตภัณฑ์ (Product Development) จากการสัมภาษณ์สรุปได้ว่า เป็นปัจจัยหลักสำคัญของการพัฒนาธุรกิจ ความสำเร็จที่สามารถเปลี่ยนแปลงตามความต้องการของผู้บริโภค เพื่อให้ผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ตอบโจทย์ความต้องการนำไปสู่การแก้ไขปัญหาให้กับผู้บริโภคได้ (Dağlı Ekmekçi, 2019) และสามารถนำไปสู่การสร้างรายได้เปรียบให้ธุรกิจดำเนินการต่อไปได้อย่างเป็นมาตรฐาน

พันธมิตรทางธุรกิจ (Business Partner) จากการสัมภาษณ์สรุปได้ว่า ในปัจจุบันการดำเนินการธุรกิจหากมีการวางแผนการจัดการเชิงกลยุทธ์ การสร้างความสัมพันธ์จนนำไปสู่พันธมิตรเป็นสิ่งที่สำคัญ (Pattira Somsong, 2021) เพราะธุรกิจจะดำเนินการไปได้ไม่จำเป็นต้องมีความชำนาญในทุกด้าน แต่หากได้รับการสนับสนุนบวกกับความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ จากพันธมิตรก็จะสามารถทำให้ธุรกิจดำเนินการไปได้อย่างลงตัว และมั่นคง โดยต้องยึดหลักธรรมาภิบาลในการบริหารจัดการ และต้องมีคุณธรรมและจริยธรรมควบคู่กันไปด้วย

ความได้เปรียบทางการแข่งขัน (Competitive Advantage) จากการสัมภาษณ์สรุปได้ว่า ในหลายประเด็นที่ได้ผลวิจัยมาแล้ว สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องการสร้างความได้เปรียบทางการแข่งขัน (Adithep Kamphaengseri, Seri Wongmonta, & Jusana Techkana, 2019) โดยการพัฒนาธุรกิจที่สามารถสร้างความได้เปรียบทางการแข่งขันเป็นสิ่งเป็นความสามารถพิเศษขององค์กรหรือธุรกิจที่คู่แข่งไม่สามารถเลียนแบบได้ ซึ่งนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการที่มีอยู่ขององค์ประกอบหลักและสำคัญมากที่สุดจะทำให้เกิดความได้เปรียบทางการแข่งขัน โดยเริ่มต้นจากความรู้ (Knowledge) ที่สร้างขึ้นมาจนเป็นการเรียนรู้ (Learning) และพัฒนาจนเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ (Learning Organization)

ข้อเสนอแนะ

1. ภาคธุรกิจอุตสาหกรรมควรให้ความสำคัญกับบริหารโดยกำหนดทิศทางการบริหารงานด้านนวัตกรรมให้ชัดเจน การจัดตั้งหน่วยงานด้านการพัฒนาภาคธุรกิจอุตสาหกรรมขนาดกลางและย่อมให้มีความได้เปรียบทางการแข่งขัน (Competitive Advantage) มีพันธมิตรทางธุรกิจ (Business Partner) มีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ (Product Development) และมีทุนทางทรัพยากรมนุษย์ (Human Capital) เพื่อทำหน้าที่ขับเคลื่อนองค์กรในด้านการจัดการนวัตกรรมให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่มุ่งเน้นผลลัพธ์ของการปรับปรุงสิ่งเดิมต่อยอดแนวคิดให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ผู้บริหารจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับนโยบายนี้เป็นหลักสำคัญมีการกำหนดโครงสร้างหน้าที่ชัดเจน สนับสนุนงบประมาณ บุคลากร การฝึกอบรมและเป็นผู้ดำเนินการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เกิดความได้เปรียบในการแข่งขัน

2. ภาคธุรกิจอุตสาหกรรมควรสร้างระบบนิเวศด้านอุตสาหกรรมกีฬา ธุรกิจกีฬา หรือภาพลักษณ์ในการกระตุ้นและส่งเสริมการกีฬาอย่างต่อเนื่อง เพราะระบบนิเวศเหล่านี้จะนำไปสู่สังคม (Community) ที่เต็ม

ไปด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ล้วนมีมิติที่เกี่ยวข้องกับการการกีฬา การให้ความรู้ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทั้งในภาคทฤษฎีและปฏิบัติ จนสามารถนำไปสู่การพัฒนาและต่อยอดธุรกิจกิจในมุมมองต่าง ๆ ได้

3. องค์กรและหน่วยงานภาคการศึกษา กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ นวัตกรรมและเทคโนโลยี กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ควรสนับสนุนการให้ความสำคัญกับแผนการพัฒนาเชิงนโยบายอย่างจริงจัง และการมีส่วนร่วมในเชิงวางแผนก่อน โดยอาศัยหลักการมีส่วนร่วมและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน นำไปสู่การยอมรับเป็นนโยบายลายลักษณ์อักษร ซึ่งจะทำให้นโยบายต่าง ๆ นำไปสู่แนวทาง แนวปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับ และต่อยอดไปสู่การวางแผนในระดับการปฏิบัติงานที่เหมาะสม

References

- Apiluck Thammawimutti, & Thirawat Chantuk. (2017). Innovative and creative human capital of community enterprise entrepreneurs. *Veridian E - Journal, Silpakorn University (Thai version, Humanities, Social Sciences and Arts)*, 10(1), 1572 - 1589.
- Afuah, A., & Tucci, C. (2001). *Internet business models and strategies: Text and cases*. McGraw - Hill/Irwin, New York.
- Adithep Kamphaengseri, Seri Wongmonta, & Jusana Techkana. (2019). Building competitive advantages of trade fairs in Bangkok to increase competitiveness on the world stage. *Journal of Dusit Thani College*, 13(3), 92 - 108.
- Carvache - Franco, O., Carvache - Franco, M., Carvache - Franco, W., & Bustamante - Ubilla, M. A. (2020). The relationship between human - capital variables and innovative performance: Evidence from Colombia. *Sustainability*, 14(3294), 1 - 13. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/su14063294>
- Chesbrough, H. W., & Rosenbloom, R. S. (2002). The role of the business model in capturing value from innovation: Evidence from xerox corporation's technology spin - off companies. *Industrial and Corporate Change*, 11(3), 529 - 555. DOI: 10.1093/icc/11.3.529.
- Dağlı Ekmekçi, Y. A. (2019). Factors influencing competitive advantage of sports clubs in Turkey. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(Supplement Issue), 79 - 91. doi: 10.26468/trakyasobed.423422.
- Department of Business Development. (2021). *Sports business: Business analysis*. Bangkok: Department of Business Development.
- Kasem Kaewsanant, & Pensri Chirinant. (2021). Organizational management for success. *Journal of Buddhist Sociology Review*, 6(4), 87 - 108.
- Khaleel Niwash, M. N., Cek, K., & Eyupoglu, S. Z. (2021). Intellectual capital and competitive advantage and the mediation effect of innovation quality and speed, and business intelligence. *Sustainability*, 14(6), 1 - 21.
- Mustafa Abdul Qader Aljassar, Kazi Enamul Hoque, Syed Kamaruzaman bin SyedAli, Azzam Ahmad Alhossin Alali. (2023). Professionalism in sports administration: A literature review. *International journal of professional business review. Miami*, 8(1). 1 - 11.
- Nisachon Rattanamane, Chalermchai Kittisaknawin, & Nalinnath Deesawadi. (2018). Organizational development using strategic alliances. *Academic Journal of Thonburi University*, 12(27), 175 - 186.



Office of the Permanent Secretary for Tourism and Sports. (2021). *National Tourism Development Plan (2021 - 2022)*. Bangkok: Office of the Permanent Secretary, Ministry of Tourism and Sports.

Osterwalder, A., & Pigneur, Y. (2010). *Business model generation: A handbook for visionaries, game changers, and challengers*. New York, Wiley.

Pattira Somsong. (2021). Relationship among strategic leadership role, product Innovation and business networking toward competitive advantage of small enterprises in the upper northern region. *Journal of Humanities and Social Sciences, Thonburi University*, 15(2), 91 - 102.

Received: 2023, January 16

Revised: 2023, May 30

Accepted: 2023, June 2





การรับรู้และความคาดหวังของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่อการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ
การบริหารจัดการกีฬาภายใต้สถานการณ์โควิด 19 คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคใต้

ฐิตินันท์ พูลศิลป์ เสาวภา กิตติสาร สุริยณีย์ หัวหิน และรพี แหะเหลสีหมื่น
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาการรับรู้และความคาดหวังของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่อการฝึกประสบการณ์วิชาชีพการบริหารจัดการกีฬา ภายใต้สถานการณ์โควิด - 19 คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคใต้ ดำเนินการวิจัยเป็น 2 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 การสนทนากลุ่มแบบออนไลน์ จากสถานประกอบการและอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร จำนวน 36 คน ระยะที่ 2 แบบสอบถามออนไลน์จากนักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาการบริหารจัดการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคใต้ จำนวน 54 คน ผลการวิจัย การรับรู้ของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ คือ 1) ประยุกต์ใช้หลักการแนวคิดทฤษฎีมาเพิ่มความชำนาญในวิชาชีพ 2) ทำงานร่วมกับผู้อื่น ปฏิบัติงานด้วยความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ สุจริต มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการพัฒนางาน 3) สามารถคิด วิเคราะห์ คัดคว้าและบูรณาการความรู้เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และ 4) ใช้เทคโนโลยีได้เหมาะสมกับงาน การรับรู้จริงตามที่คาดหวังของนักศึกษา คือ ทักษะการฟังและพูด ได้รับความรู้ตามสายอาชีพที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ประดิษฐ์ชิ้นงานนวัตกรรมด้านกีฬา ใช้โปรแกรม Photoshop สืบค้นข้อมูลโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพิ่มมากขึ้น ปฏิบัติงานด้วยความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ สุจริต มีความคิดริเริ่ม มีคุณธรรม จริยธรรมและมีความสำนึกต่อส่วนรวม มีบุคลิกภาพที่ดี มีมารยาทและที่สัมาคารวะและมีระเบียบวินัย ได้รับความรับผิดชอบและการปฏิบัติตามกติกาของสังคม สรุปผลการวิจัย ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ทั้ง 2 กลุ่ม มีการรับรู้และความคาดหวังต่อมาตรฐานผลการเรียนรู้ของประสบการณ์ภาคสนาม ทั้ง 4 ด้านคือ ด้านความสามารถประยุกต์ใช้หลักการแนวคิดทฤษฎีที่ศึกษา ด้านความสามารถคิด วิเคราะห์ คัดคว้า วิจัยและบูรณาการ ด้านความสามารถใช้เทคโนโลยีและด้านมนุษยสัมพันธ์ และมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่สูงกว่าการรับรู้และไม่เป็นไปตามความคาดหวังที่มีต่อมาตรฐานผลการเรียนรู้ของประสบการณ์ภาคสนาม ทั้งนี้ผลการวิจัยสามารถเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและภายนอกนำไปใช้ในสถานการณ์ปัจจุบันและเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรให้สอดคล้องกับผลลัพธ์การเรียนรู้ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2565 ต่อไป

คำสำคัญ: การรับรู้และความคาดหวัง; ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ; การบริหารจัดการกีฬา; สถานการณ์โควิด - 19



A STUDY OF THE PERCEPTIONS AND EXPECTATIONS OF STAKEHOLDERS TOWARDS IN SPORTS MANAGEMENT INTERNSHIP UNDER THE COVID 19 SITUATION FACULTY OF LIBERAL ARTS THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY, SOUTHERN REGIONS

Thitinan Poolsin, Saovapa Kittisathorn, Suriyan Hua Hin, and Rapee Laeleemeen
Faculty of Liberal Arts, Thailand National Sports University Yala Campus

Abstract

The research aimed to study the perceptions and expectations of stakeholders towards in sports management internship under the Covid 19 situation Faculty of Liberal Arts Thailand National Sports University, Southern Regions. The data collected had been divided into two phases: the first phase included 36 people who were instructors and entrepreneurs doing online group discussion, the second group was 54 of the fourth-year students in sport management program doing online questionnaire. The results were the perceptions of stakeholders towards internship students were 1) applied principles, concepts, theories to increase professional, 2) working with others under responsibilities, honest, initiative, creativity with job development, 3) being able to analyze thinking, research and integrated knowledge to increase work efficiency and 4) using technology appropriately.

The actual perception that students expect was listening and speaking skills, got knowledge according to internship, professional experience and invent sports innovations, Photoshop program, searching the information with technology, operating with responsibilities, honest, integrity, initiative, morality, ethics and common sense, as well as having a good personality, good manners and respect discipline and social rules. In summary, the two groups of stakeholders had perceptions and expectations of the field experience learning outcomes standard in 4 aspects; ability to apply the principles, concepts, theories, ability to analyze thinking, research and integrate, ability to use technology, human relations and responsibility. It was higher than perceived and they didn't expect for the field experience learning outcomes standards. The results will be as guideline for relevant both internal and external organizations in the current situation and curriculum development according to learning outcome of the Higher Education Qualification Standards 2022.

Keywords: The perceptions and expectation, Field experience, Sports Management, The Covid - 19 situation



บทนำ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) เป็นโรคอุบัติใหม่ที่เริ่มระบาดทั่วโลกตั้งแต่วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2562 ต่อมาองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศให้การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่เป็น “การระบาดใหญ่” หรือ pandemic (Department of Disease Control, Ministry of Public Health, 2020) สถานศึกษาได้รับผลกระทบต่อเนื่องทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนระบบการจัดการศึกษาที่ต้องดำเนินงานต่อเพื่อไม่ให้เกิดการหยุดชะงัก ซึ่งมีผลกระทบต่อคุณภาพของนักเรียนนักศึกษา (UNESCO, 2020) ทั้งนี้รัฐบาลไทยได้กำหนดให้จัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์แทนการเข้าเรียนในชั้นเรียนโดยยึดหลัก “การมีเอกภาพด้านนโยบายและมีความหลากหลายในการปฏิบัติ” เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถนะและมีคุณภาพที่สอดคล้องตามหลักสูตรกำหนด คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตภาคใต้ ประกอบด้วย วิทยาเขตชุมพร วิทยาเขตกระบี่ วิทยาเขตตรัง และวิทยาเขตยะลา เป็นสถาบันอุดมศึกษาสังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ทั้งนี้ หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการจัดการจัดการกีฬา ได้มีการเปิดสอนในวิทยาเขตตรัง และวิทยาเขตยะลา โดยมีการกำหนดมาตรฐานผลการเรียนรู้ของประสบการณ์ภาคสนามในประเด็น ดังนี้ 1) สามารถประยุกต์ใช้หลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่ศึกษาเล่าเรียนมาเพิ่มความชำนาญในวิชานั้น 2) สามารถคิด วิเคราะห์ ค้นคว้า วิจัยและบูรณาการความรู้ที่ได้เล่าเรียนมาเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้อย่างเหมาะสม 3) มีมนุษยสัมพันธ์ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดีและสามารถใช้เทคโนโลยีได้เหมาะสมกับงาน และ 4) มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา ปฏิบัติงานด้วยความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ในการพัฒนางาน (หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการจัดการจัดการกีฬา หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563) ระยะเวลาฝึกประสบการณ์วิชาชีพในสถานประกอบการเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 450 ชั่วโมง (ภาคเรียนที่ 2) โดยนักศึกษาจะออกฝึกประสบการณ์ในสถานประกอบการทั้งภาครัฐและเอกชน ได้แก่ โรงแรม สมาคม องค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนจังหวัด การกีฬาแห่งประเทศไทย ฯลฯ

ในปีการศึกษา 2563 ที่ผ่านมาเป็นช่วงที่เกิดการแพร่ระบาดไวรัสโควิด - 19 พบว่า นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพถูกส่งตัวกลับมหาวิทยาลัยระหว่างฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เป็นเหตุให้นักศึกษาต้องหาหน่วยงานฝึกประสบการณ์สถานที่ใหม่ในขณะเดียวกันสถานประกอบการเองบางหน่วยงานที่เคยรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพประกาศรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์บางแห่งต้องปิดกิจการชั่วคราว บางแห่งถึงขั้นปิดถาวร ซึ่งปัญหาเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์ สถานประกอบการรวมถึงอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรที่เป็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในช่วงของการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ สอดคล้องกับ ธิตีรัตน์ หมีนอนันต์ (Thitirat Muenanan, 2020) พบว่า การปฏิบัติสหกิจศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ในรายวิชาสหกิจศึกษาการออกแบบภายใน (ภาคเรียนที่ 2/2562) ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา “การรับรู้และความคาดหวังของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่อการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ การบริหารจัดการกีฬา ภายใต้สถานการณ์โควิด - 19 คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคใต้” โดยการนำแนวทางการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ในสถานการณ์โควิด - 19 (Thailand National Sports University Announcement, 2020) และมาตรฐานผลการเรียนรู้ของประสบการณ์ภาคสนาม (Thailand National Sports University, 2020) และแนวทางการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ซึ่งเป็นสาระสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ที่จะช่วยเสริมสร้างและพัฒนาความรู้ เพิ่มพูนประสบการณ์ตลอดจนทักษะในการปฏิบัติงานให้แก่ผู้เรียนซึ่งกระบวนการเรียนของนักศึกษาจะมีการรับรู้และความคาดหวังที่มีต่อการฝึกงานของแต่ละคนที่มีความแตกต่างกันไปถึงแม้ว่าจะได้รับสิ่งที่ได้จากฝึกงานในสถานที่เดียวกันหรืออยู่ในสถานการณ์เดียวกันก็ตาม (Penpaksina Wichienwan, & Rungpetch Panngam, 2018) ซึ่งผลการศึกษาคือเป็นแนวทางในการวางแผนป้องกันแก้ไขปัญหาและการให้ความช่วยเหลือนักศึกษาให้สามารถ

ปรับตัวต่อสถานการณ์การระบาดของไวรัสโควิด - 19 ประกอบกับเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน โดยเฉพาะรายวิชาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ รวมถึงการปรับปรุงด้านการจัดการศึกษาให้มีคุณภาพและส่งเสริมสนับสนุนให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการศึกษาและเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพในอนาคต โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาการรับรู้และความคาดหวังของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่อการฝึกประสบการณ์วิชาชีพการบริหารจัดการกีฬา ภายใต้สถานการณ์โควิด-19 คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคใต้ 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ความสามารถประยุกต์ใช้หลักการ แนวคิดทฤษฎีที่ศึกษา 2) ความสามารถคิดวิเคราะห์ ค้นคว้า วิจัยและบูรณาการ 3) ความสามารถใช้เทคโนโลยี และ 4) มนุษยสัมพันธ์ ความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) แบบแผนปฏิสัมพันธ์หลายขั้นตอน (Multiphase interactive designs) (Leedy, & Omerod, 2015) แบ่งเป็น 2 ระยะ คือระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพและระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้การวิจัย ประกอบด้วย ประเด็นคำถามการสนทนากลุ่มแบบออนไลน์ (Online focus group discussion) โดยผ่านการเสนอที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) มีค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหา 0.95 และแบบสอบถามออนไลน์ จำนวน 36 คำถาม โดยมีค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหา 1.00 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) 0.82 ขึ้นไป ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามปลายปิดเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม เช่น เพศ อายุ การศึกษา ประเภทสถานประกอบการ

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับการรับรู้และความคาดหวังเกี่ยวกับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพการบริหารจัดการกีฬา ภายใต้สถานการณ์โควิด-19 ที่ได้จากการวิเคราะห์ผลระยะที่ 1

ส่วนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อมาตรการแนวทางการฝึกประสบการณ์วิชาชีพภายใต้สถานการณ์โควิด - 19 ที่นักศึกษาต้องพัฒนาและปรับปรุงตนเองในการทำงานและข้อเสนอแนะของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนของหลักสูตรได้นำเครื่องมือการวิจัยไปทดลองใช้ (Try out) กับประชากรอื่นที่ไม่ใช่ประชากรที่ศึกษา จำนวน 30 ชุด แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach โดยมีค่าตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป ซึ่งถือว่าแบบสอบถามนั้นมีความเชื่อถือได้ (Reliability) อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (Pannee Kitwattana, 2011) จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ และนำไปใช้จริงเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ สนทนากลุ่มแบบออนไลน์ (Online focus group discussion) การสนทนากลุ่มที่มีโครงสร้าง (Nymba, Wilson, Derrick, & Mukherjee, 2018) ทั้งนี้ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ดำเนินการสนทนากลุ่มและผู้ช่วยวิจัยทำหน้าที่เป็นผู้จัดบันทึกการสนทนาและบริการทั่วไป ผ่านระบบออนไลน์ Application Zoom Meeting มีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยกำหนดและคัดเลือกผู้เข้าร่วมสนทนาซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ โดยการคัดเลือกผู้ที่เกี่ยวข้องกับการส่งนักศึกษาฝึกปฏิบัติประสบการณ์วิชาชีพ จำนวนทั้งหมด 36 คน ประกอบด้วย ผู้ประกอบการที่รับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จำนวน 26 แห่ง และอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร 10 คน ประกอบด้วย วิทยาเขตตรัง 5 คน และวิทยาเขตยะลา 5 คน ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างหลักสูตร โดยดำเนินการแบบสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) แบ่งกลุ่มย่อยออกเป็น 3 กลุ่ม โดยมีผู้สนทนากลุ่มละ 12 คน ประกอบด้วย ผู้ประกอบการที่รับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ 8 คน และอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรการบริหารจัดการกีฬาวิทยาเขตยะลา 2 คนและวิทยาเขตตรัง 2 คน (Krejcie, &

Morgan, 1970) การสนทนากลุ่มแบบออนไลน์แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน ใช้เวลา 1.00 - 1.30 ชั่วโมง โดยมีกระบวนการในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. เตรียมการนัดหมายกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในเรื่องวัน เวลา สถานที่
- 2.ชี้แจงวัตถุประสงค์ประโยชน์ที่แต่ละฝ่ายจะได้รับจากการสนทนากลุ่ม
3. ดำเนินการตามประเด็นที่กำหนดให้แต่ละคนได้แสดงความคิดเห็น
4. ในระหว่างการสนทนากลุ่มมีการจดบันทึกและใช้เทปบันทึกเสียง ในขณะเดียวกันผู้วิจัยจะสังเกตพฤติกรรมและท่าทางของผู้สนทนากลุ่มด้วย

5. สรุปความคิดเห็นในภาพรวมแต่ละประเด็นเป็นระยะๆ
6. เขียนใส่กระดาษหรือพิมพ์ลงในเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อให้เห็นประเด็นข้อมูลและความคิดเห็นที่สำคัญ

7. รวบรวมข้อมูลและทำการถอดเทปบันทึกเพื่อการวิเคราะห์เนื้อหา
8. สรุปภาพรวมของข้อมูลตามประเด็นในการสนทนากลุ่มแบบออนไลน์

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ นำผลสรุปของข้อมูลการรับรู้และความคาดหวังของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่อการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ การบริหารจัดการกีฬา ภายใต้สถานการณ์โควิด-19 ระยะที่ 1 มาสร้างเครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามออนไลน์ โดยสร้างแบบมาตราส่วนประมาณ ค่ารวม 5 ระดับ 3 ตอน จำนวน 36 ข้อคำถาม โดยนำเสนอให้นักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาการบริหารจัดการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคใต้ จำนวน 54 คน ประกอบด้วย วิทยาเขตตรัง จำนวน 10 คน และวิทยาเขตยะลา จำนวน 44 คน ซึ่งเป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยมีกระบวนการ ดังนี้

1. การเตรียมการก่อนเก็บข้อมูล ติดต่อประสานงานขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษา
2. ส่งแบบสอบถามออนไลน์ ผ่านระบบ Google form เพื่อเก็บข้อมูล พร้อมกำหนดระยะเวลาให้ผู้ตอบแบบสอบถามและตอบกลับภายใน 2 สัปดาห์
3. ดำเนินการเก็บข้อมูลระยะเวลา 1 เดือน
4. ตรวจสอบจำนวนและความถูกต้องของข้อมูลในฐานข้อมูลออนไลน์ จากนั้นประมวลผลด้วยโปรแกรมทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีวิเคราะห์แบบการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาซึ่งได้จากการศึกษาเอกสาร การสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วมและ สนทนากลุ่มแบบออนไลน์
2. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้สถิติพื้นฐาน คะแนนเฉลี่ย ($\bar{x}$) ใช้ในการวัดเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างและจัดเรียงอันดับการรับรู้และความคาดหวังของกลุ่มตัวอย่างและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เพื่อใช้แสดงการกระจายข้อมูล โดยกำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ย โดยถือเกณฑ์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามที่เป็นมาตรวัดของลิเคิร์ต (Likert Scale) ได้วัดผลเป็น 5 ระดับ ดังนี้

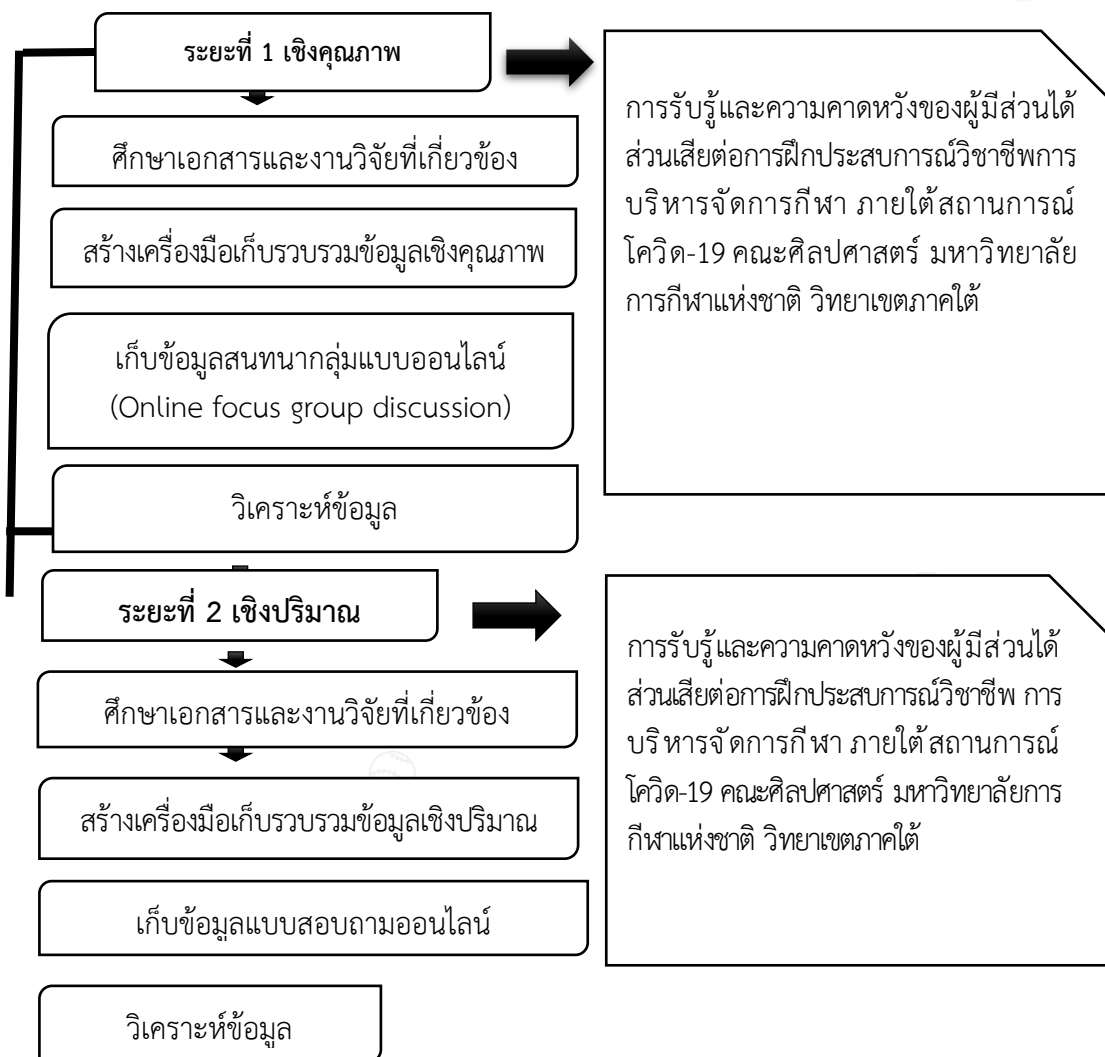
5	หมายความว่า	มีการรับรู้และความคาดหวัง	มากที่สุด
4	หมายความว่า	มีการรับรู้และความคาดหวัง	มาก
3	หมายความว่า	มีการรับรู้และความคาดหวัง	ปานกลาง
2	หมายความว่า	มีการรับรู้และความคาดหวัง	น้อย
1	หมายความว่า	มีการรับรู้และความคาดหวัง	น้อยที่สุด

โดยมีเกณฑ์ที่ใช้ในการแปลความหมายข้อมูลใช้วิธีของ Likert Scale แบบจำแนกแต่ละ ช่วงย่อยต่างกันแบ่งระดับคะแนนเป็น 5 ระดับ ซึ่งการกำหนดช่วงของการวัดได้ดังนี้



4.50 – 5.00	หมายความว่า	มีการรับรู้และความคาดหวัง	มากที่สุด
3.50 – 4.49	หมายความว่า	มีการรับรู้และความคาดหวัง	มาก
2.50 – 3.49	หมายความว่า	มีการรับรู้และความคาดหวัง	ปานกลาง
1.50 – 2.49	หมายความว่า	มีการรับรู้และความคาดหวัง	น้อย
1.00 – 1.49	หมายความว่า	มีการรับรู้และความคาดหวัง	น้อยที่สุด

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



ภาพที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



ผลการวิจัย

ระยะที่ 1 การสนทนากลุ่มออนไลน์

ตารางที่ 1 จำนวนของผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มแบบออนไลน์ เพศชาย จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 58.33 เพศหญิง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 41.67

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	21	58.33
หญิง	15	41.67
รวม	36	100.00

ตารางที่ 2 ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มแบบออนไลน์ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน 11 - 20 ปี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 52.78 รองลงมา มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน 21 - 30 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 22.22 มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน 1 - 10 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน 31 - 40 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 8.33 ตามลำดับ

ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน	จำนวน	ร้อยละ
1-10 ปี	6	16.67
11-20 ปี	19	52.78
21-30 ปี	8	22.22
31-40 ปี	3	8.33
41 ปีขึ้นไป	-	-
รวม	36	100.00

ตารางที่ 3 ระดับการศึกษาของผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มแบบออนไลน์ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 55.56 รองลงมา มีการศึกษาในปริญญาโท จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 44.44 ตามลำดับ

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ระดับปริญญาตรี	20	55.56
ระดับปริญญาโท	16	44.44
ระดับปริญญาเอก	-	-
รวม	36	100.00



ตารางที่ 4 ตำแหน่งของผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มแบบออนไลน์ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ตำแหน่งนายกองค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 22.22 ตำแหน่งอาจารย์ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 11.11 ตำแหน่งปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 11.11 และตำแหน่งนายกสโมสร จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.56 ตามลำดับ

ตำแหน่ง	จำนวน	ร้อยละ
อาจารย์	6	16.67
ผู้ช่วยศาสตราจารย์	4	11.11
ผู้อำนวยการ	12	33.33
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล	4	11.11
นายกองค์การบริหารส่วนตำบล	8	22.22
นายกสโมสร	2	5.56
รวม	36	100.00

ระยะที่ 2 การตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยของความแตกต่างระหว่างการรับรู้และความคาดหวังของนักศึกษาการบริหารจัดการกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคใต้ ต่อมาตรฐานผลการเรียนรู้ของประสบการณ์ภาคสนาม

ความคาดหวัง ทั้ง 4 ด้าน	$\bar{X}$ (P)	$\bar{X}$ (E)	$\bar{X}$ (P-E)	ความคาดหวัง
1. ด้านความสามารถประยุกต์ใช้หลักการ แนวคิดทฤษฎีที่ศึกษา	3.91	4.06	-0.15	ไม่เป็นตามความคาดหวัง*
2. ด้านความสามารถคิด วิเคราะห์ ค้นคว้า วิจัยและบูรณาการ	3.43	3.50	-0.07	ไม่เป็นตามความคาดหวัง*
3. ด้านความสามารถใช้เทคโนโลยี และด้านมนุษยสัมพันธ์	3.81	3.91	-0.73	ไม่เป็นตามความคาดหวัง*
4. ด้านมนุษยสัมพันธ์ ความรับผิดชอบต่อหน้าที่	4.00	4.04	-0.04	ไม่เป็นตามความคาดหวัง*

หมายเหตุ * $\bar{X}(P < E)$ $\bar{X}(P)$ = ค่าเฉลี่ยความคาดหวัง $\bar{X}(E)$ = ค่าเฉลี่ยการรับรู้จริง

ตารางที่ 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของความแตกต่างระหว่างการรับรู้และความคาดหวังของนักศึกษาการบริหารจัดการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคใต้ ต่อมาตรฐานผลการเรียนรู้ของประสบการณ์ภาคสนาม ทั้ง 4 ด้าน ไม่เป็นตามที่คาดหวัง โดยสามารถเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ ดังนี้ ลำดับ 1 ด้านความสามารถใช้เทคโนโลยี และด้านมนุษยสัมพันธ์ ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ โดยมีค่าความแตกต่างของ ($\bar{X} = -0.73$) ลำดับ 2 ด้านความสามารถประยุกต์ใช้หลักการ แนวคิดทฤษฎีที่ศึกษา โดยมีค่าความแตกต่างของ ($\bar{X} = -0.15$) ลำดับ 3 ด้านความสามารถคิด วิเคราะห์ ค้นคว้า วิจัยและบูรณาการ โดยมีค่าความแตกต่างของ ($\bar{X} = -0.07$) และลำดับ 4 ด้านมนุษยสัมพันธ์ ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ โดยมีค่าความแตกต่างของ ($\bar{X} = -0.04$) ตามลำดับ

บทสรุป

ระยะที่ 1 สรุปผลการวิเคราะห์ประเด็นการสนทนากลุ่มแบบออนไลน์

1. การรับรู้และความคาดหวังมาตรฐานผลการเรียนรู้ของประสบการณ์ภาคสนามที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์ วิชาชีพ

ประเด็นที่ 1 การรับรู้และความคาดหวังของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ด้านความสามารถประยุกต์ใช้หลักการแนวคิดทฤษฎีที่ศึกษาแล้วเรียนมาเพิ่มความชำนาญในวิชาชีพ ทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า มีความคิดเห็นที่ตรงกันคือ นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพการบริหารจัดการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

วิทยาเขตภาคใต้ มีความสามารถประยุกต์ใช้หลักการแนวคิดทฤษฎีที่ศึกษาเล่าเรียนมาเพิ่มความชำนาญในวิชาชีพ อยู่ในระดับมาก เพื่อเป็นการพัฒนานักศึกษาให้มีประสิทธิภาพ อาจารย์ผู้สอนควรเพิ่มพูนความรู้ด้านภาษาอังกฤษ ด้านการเขียน และทักษะด้านการจัดการแข่งขันกีฬา เน้นสอนปฏิบัติให้นักศึกษาได้ลงมือปฏิบัติจริงในภาคสนาม ด้านการนวดนันทกีฬาและนวดแก้อาการบาดเจ็บนันทกีฬาเบื้องต้น ด้านการใช้อุปกรณ์ฟิตเนส เพื่อเป็นการเพิ่มศักยภาพให้กับนักศึกษาก่อนฝึกประสบการณ์วิชาชีพจริง

ประเด็นที่ 2 การรับรู้และความคาดหวังของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ด้านความสามารถคิดวิเคราะห์ ค้นคว้า วิจัยและบูรณาการความรู้เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า มีความคิดเห็นที่ตรงกันคือ นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพการบริหารจัดการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคใต้ มีความสามารถคิด วิเคราะห์ ค้นคว้า วิจัยและบูรณาการความรู้เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานเป็นอยู่ในระดับปานกลาง ควรมุ่งเน้นการสอนให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติ มีการคิดวิเคราะห์ ค้นคว้า วิจัยที่เป็นรูปธรรม โดยอาจเริ่มจากวิจัยในชั้นเรียนและต่อยอดงานวิจัยเดิมให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ประเด็นที่ 3 การรับรู้และความคาดหวังของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพด้านความสามารถใช้เทคโนโลยีได้เหมาะสมกับงาน ทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า มีความคิดเห็นที่ตรงกันคือ นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพการบริหารจัดการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคใต้ มีความสามารถใช้เทคโนโลยีได้เหมาะสมกับงานอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น นักศึกษาต้องได้รับการพัฒนาทักษะทางด้านการใช้เทคโนโลยีให้มากกว่านี้ เน้นให้ฝึกปฏิบัติการคอมพิวเตอร์นอกเหนือจากโปรแกรม word เช่น โปรแกรม Photoshop โปรแกรมตัดต่อวิดีโอ โปรแกรม Excel โปรแกรม Power Point เพราะปัจจุบันสื่อเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทด้านการศึกษา ด้านธุรกิจอุตสาหกรรม ด้านการแพทย์ ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เพื่ออำนวยความสะดวกในการประกอบธุรกิจ การทำงาน การศึกษาหาความรู้ นอกจากนี้หน่วยงานราชการต่าง ๆ ก็นำเทคโนโลยีสารสนเทศและระบบคอมพิวเตอร์ เข้ามาอำนวยความสะดวกให้กับประชาชนในการติดต่อประสานงานกับทางราชการ และในธุรกิจเอกชนทางด้านการโรงแรม การท่องเที่ยว และด้านกีฬา ต่างใช้บริการข้อมูลข่าวสารบริการลูกค้าผ่านทางระบบอินเทอร์เน็ต เกิดความสะดวกรวดเร็วและทันเหตุการณ์

ประเด็นที่ 4 การรับรู้และความคาดหวังของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ด้านมนุษยสัมพันธ์ทำงานร่วมกับผู้อื่น มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา ปฏิบัติงานด้วยความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการพัฒนางาน ทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า มีความคิดเห็นที่ตรงกันคือ นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพการบริหารจัดการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคใต้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีระเบียบวินัย ปฏิบัติงานด้วยความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการพัฒนางาน อยู่ในระดับดีแต่ทั้งนี้ควรมุ่งเน้นด้านความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติงานและด้านจิตอาสา

2. การรับรู้และความคาดหวังจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์โควิด - 19

ประเด็นที่ 5 การจัดการเรียนการสอนโดยเฉพาะรายวิชาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ภายใต้สถานการณ์โควิด - 19 ทั้ง 3 กลุ่มพบว่า มีความคิดเห็นที่ตรงกันคือ มหาวิทยาลัยควรมีการทำข้อตกลงความเข้าใจ (MOU) กับสถานประกอบการในเรื่องของการส่งนักศึกษาออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ภายใต้สถานการณ์โควิด - 19

ประเด็นที่ 6 นโยบายการจัดการเรียนการสอนโดยเฉพาะรายวิชาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ใน 6 ประเด็น ทั้ง 3 กลุ่มพบว่า มีความคิดเห็นที่ตรงกันคือ ปรับเปลี่ยนรูปแบบจากการฝึกประสบการณ์วิชาชีพหรือฝึกภาคสนามเป็นการมอบหมายให้นักศึกษาจัดทำโครงการร่วมกับสถานประกอบการ

ประเด็นที่ 7 ความเป็นไปได้ต่อแนวทางการจัดการเรียนการสอนรายวิชาฝึกประสบการณ์ ทั้ง 3 กลุ่มพบว่า มีความคิดเห็นที่ตรงกันคือ ปรับเปลี่ยนรูปแบบจากการฝึกประสบการณ์วิชาชีพหรือฝึกภาคสนามเป็นการมอบหมายให้นักศึกษาจัดทำโครงการร่วมกับสถานประกอบการ มีความเหมาะสมกับบริบทมากที่สุด

ระยะที่ 2 การตอบแบบสอบถามการรับรู้และความคาดหวังของนักศึกษาการบริหารจัดการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคใต้ ต่อมาตรฐานผลการเรียนรู้ของประสบการณ์ภาคสนาม

ตารางที่ 6 ตารางแสดงผลความคาดหวังของนักศึกษาการบริหารจัดการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคใต้ ต่อมาตรฐานผลการเรียนรู้ของประสบการณ์ภาคสนาม

ความคาดหวัง ทั้ง 4 ด้าน	$\bar{X}(P)$	$\bar{X}(E)$	$\bar{X}(P-E)$	ความคาดหวัง
1. ด้านความสามารถประยุกต์ใช้หลักการ แนวคิดทฤษฎีที่ศึกษา	3.91	4.06	-0.15	ไม่เป็นตามความคาดหวัง
2. ด้านความสามารถคิด วิเคราะห์ ค้นคว้า วิจัยและบูรณาการ	3.43	3.50	-0.07	ไม่เป็นตามความคาดหวัง
3. ด้านความสามารถใช้เทคโนโลยี และด้านมนุษยสัมพันธ์	3.81	3.91	-0.73	ไม่เป็นตามความคาดหวัง
4. ด้านมนุษยสัมพันธ์ ความรับผิดชอบต่อหน้าที่	4.00	4.04	-0.04	ไม่เป็นตามความคาดหวัง

หมายเหตุ * $\bar{X}(P > E)$ $\bar{X}(P)$ = ค่าเฉลี่ยความคาดหวัง $\bar{X}(E)$ = ค่าเฉลี่ยความคาดหวัง

ผลการวิเคราะห์ การรับรู้และความคาดหวังของนักศึกษาการบริหารจัดการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคใต้ ต่อมาตรฐานผลการเรียนรู้ของประสบการณ์ภาคสนามพบว่า ความคาดหวังมากกว่าการรับรู้จริง หมายความว่า นักศึกษาไม่ได้รับความรู้ตามที่คาดหวัง ดังนั้นจะเห็นได้ว่าด้านที่นักศึกษาต้องได้รับการพัฒนาอันดับแรกคือ ด้านความสามารถใช้เทคโนโลยีและด้านมนุษยสัมพันธ์ รองลงมาด้านความสามารถประยุกต์ใช้หลักการ แนวคิดทฤษฎีที่ศึกษา ด้านความสามารถคิด วิเคราะห์ ค้นคว้า วิจัยและบูรณาการ และด้านมนุษยสัมพันธ์ ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยระยะที่ 1 พบว่า การรับรู้และความคาดหวังมาตรฐานผลการเรียนรู้ของประสบการณ์ภาคสนามที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ทั้ง 4 ด้าน โดยเรียงลำดับจากมากไปปานกลาง ดังนี้มีความสามารถประยุกต์ใช้หลักการแนวคิดทฤษฎีที่ศึกษาแล้วเรียนมาเพิ่มความชำนาญในวิชาชีพ และการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีระเบียบวินัย ปฏิบัติงานด้วยความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการพัฒนางาน แต่ทั้งนี้ควรมุ่งเน้นด้านความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติงานและด้านจิตอาสา อยู่ในระดับมากมีความสามารถคิด วิเคราะห์ ค้นคว้า วิจัยและบูรณาการความรู้เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ควรมุ่งเน้นการสอนให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติ มีการคิดวิเคราะห์ ค้นคว้า วิจัยที่เป็นรูปธรรม โดยอาจเริ่มจากวิจัยในชั้นเรียนและต่อยอดงานวิจัยเดิมให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และ มีความสามารถใช้เทคโนโลยีได้เหมาะสมกับงานอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น นักศึกษาต้องได้รับการพัฒนาทักษะทางด้านการใช้เทคโนโลยีให้มากกว่านี้ เน้นให้ฝึกปฏิบัติการคอมพิวเตอร์นอกเหนือจากโปรแกรม word เช่น โปรแกรม Photoshop โปรแกรมตัดต่อวิดีโอ โปรแกรม Excel โปรแกรม Power Point รวมทั้งการรับรู้และความคาดหวังจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์โควิด - 19 มีความคิดเห็นตรงกันคือ มหาวิทยาลัยควรมีการทำข้อตกลงความเข้าใจ (MOU) กับสถานประกอบการในเรื่องของการส่งนักศึกษาออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ภายใต้สถานการณ์โควิด - 19 เป็นการมอบหมายให้นักศึกษาจัดทำโครงการร่วมกับสถานประกอบการ

จากผลการวิจัยข้างต้นสอดคล้องกับความสามารถประยุกต์แนวคิดทฤษฎีมาเพิ่มความชำนาญในวิชาชีพ สอดคล้องกับ ลี นาซีฮา เควก และแอง (Lee, Naziha, Quek, & Ang, 2014) ทำการศึกษาประสบการณ์การฝึกงานพบว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นนอกห้องเรียนในการฝึกงานในหลักสูตรปริญญาตรี การฝึกงานกับบริษัทที่มีชื่อและขนาดใหญ่ จะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ประสบการณ์จากมือหนึ่งและได้รับโอกาสร่วมงานกับองค์กร สิ่งนี้ทำให้ผู้เรียนสามารถฝึกฝนบทเรียนและทฤษฎีที่เรียนรู้ในชั้นเรียน และ อติศา เบญจรัตน์นันท์ (Adisa Benjaratananon, 2017) ทำการศึกษาความพึงพอใจของสถานประกอบการต่อ



นักศึกษาฝึกงาน สอดคล้องในประเด็น ด้านคุณธรรม จริยธรรม และเจตคติต่อการทำงาน ประกอบด้วย ความซื่อสัตย์ สุจริต การเคารพสิทธิหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น ความขยันอดทน การประพฤติและปฏิบัติตามระเบียบหรือนโยบายของหน่วยงาน และความกระตือรือร้น การปรับปรุงตนเองอยู่เสมอและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในเรื่องของการตรงต่อเวลา หมั่นฝึกฝนและพัฒนาทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษควบคู่ไปกับการพัฒนาทักษะการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์พื้นฐานซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการทำงานเช่นเดียวกับ สุดารัตน์ จันทร์พุฒ (Sudarat Chanput, 2016) ได้ทำการศึกษาความต้องการและความคาดหวังของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกับสถาบันต่อการดำเนินงานตามพันธกิจหลักของมหาวิทยาลัยของนักศึกษาและบัณฑิตพบว่า ควรมีการปรับปรุงหลักสูตรที่เน้นการคิดวิเคราะห์สังเคราะห์ การนำมาประยุกต์ใช้ เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และเปิดหลักสูตรให้มีความหลากหลายสาขาวิชาเพิ่มขึ้น ทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษาความต้องการของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่อคุณลักษณะมหาบัณฑิตที่พึงประสงค์ของหลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบอุตสาหกรรม (Yada Chawankul, Nopakamol Chana, & Latthaporn Chanthonglang, 2017) ในประเด็นด้านการคิดเชิงวิเคราะห์ สังเคราะห์ สู่การสรุปความต้องการในการออกแบบและการวิจัยเพื่อออกแบบผลิตภัณฑ์ โดยการประยุกต์ใช้วิจัยในการออกแบบ

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการบริหารจัดการกีฬาควรวางแผนเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงหลักสูตรให้สอดคล้องกับสำคัญของหลักสูตรในการพัฒนานักศึกษาให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตรงตามความต้องการของสังคม ตลาดแรงงาน และอุตสาหกรรมการศึกษา มีศักยภาพการแข่งขันในตลาดแรงงาน และอุตสาหกรรมการศึกษา รวมทั้งการสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างสถาบันการศึกษา หน่วยงานของภาครัฐและภาคเอกชน ด้านการเรียนการสอน ด้านการวิจัยและนวัตกรรม ด้านการบริการวิชาการแก่สังคม และด้านการทะนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม (Thailand National Sports University, 2020) ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นการตอบสนองการรับรู้และความคาดหวังของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่อการฝึกประสบการณ์วิชาชีพการบริหารจัดการกีฬา

จากผลการวิจัยระยะที่ 2 พบว่า ความคาดหวังมากกว่าการรับรู้จริง หมายความว่า นักศึกษาไม่ได้รับความรู้ตามที่คาดหวัง ดังนั้นจะเห็นได้ว่าด้านที่นักศึกษาต้องได้รับการพัฒนาอันดับแรก คือ ด้านความสามารถใช้เทคโนโลยีและด้านมนุษยสัมพันธ์ รองลงมาด้านความสามารถประยุกต์ใช้หลักการ แนวคิดทฤษฎีที่ศึกษาด้านความสามารถคิด วิเคราะห์ ค้นคว้า วิจัยและบูรณาการ และด้านมนุษยสัมพันธ์ ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ตามลำดับ

ผู้วิจัยพิจารณาการรับรู้และความคาดหวังมาตรฐานผลการเรียนรู้ของประสบการณ์ภาคสนามที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพจากผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ประกอบด้วย หน่วยงานประสบการณ์วิชาชีพและอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรตลอดจนการรับรู้จริงและความคาดหวังของนักศึกษาซึ่งเป็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกลุ่มสำคัญ ดังที่ ชาเปลโล และซิมส์ (Chapleo, & Simms, 2010) พบว่า ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียของมหาวิทยาลัย ได้แก่ นักศึกษา พนักงาน ผู้ให้ทุน รัฐบาล ชุมชน โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อการกำหนดและจำแนกผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย คือ ระดับความสามารถที่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียจะสร้างผลกระทบต่อนโยบายและกลยุทธ์ของมหาวิทยาลัย และปัจจัยสำคัญที่มีผลต่ออิทธิพลของ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ได้แก่ การรับนักศึกษาและความพึงพอใจของนักศึกษาผลกระทบที่ต่อรายได้และทิศทางเชิงนโยบายและกลยุทธ์ ตลอดจน ฮอร์เก้, เออร์นันเดซ และเซฆาส (Jorge, Hernández, & Cejas, 2012) ได้กล่าวถึง ความคาดหวังของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียแต่ละกลุ่มนั้นโดยภาพรวมแล้วเชื่อมโยงกับประเด็นธรรมาภิบาล การปรับปรุงอย่างต่อเนื่องและสิ่งแวดล้อม เช่น ควรมีการปรับปรุงเรื่องการสื่อสารระหว่างมหาวิทยาลัยและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย การสร้างความโปร่งใสและการให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในเรื่องของมหาวิทยาลัยมากขึ้นซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอแนะจากการรับรู้และความคาดหวังมาตรฐานผลการเรียนรู้ของประสบการณ์ภาคสนามที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพผ่านการสนทนากลุ่มรูปแบบออนไลน์

ทั้งนี้ผลการรับรู้และความคาดหวังมีความสอดคล้องกับมาตรฐานผลการเรียนรู้ของประสบการณ์ภาคสนาม (หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการบริหารจัดการกีฬา หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563) ที่มีการปรับปรุงคุณภาพหลักสูตรทุก ๆ ระยะ 4 ปี ตลอดจนแนวทางการฝึกประสบการณ์วิชาชีพซึ่งเป็นสาระสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ที่จะช่วยเสริมสร้างและพัฒนาความรู้ เพิ่มพูนประสบการณ์ตลอดจนทักษะในการปฏิบัติงานให้แก่ผู้เรียนซึ่งกระบวนการเรียนของนักศึกษาจะมีการรับรู้และความคาดหวังที่มีต่อการฝึกประสบการณ์ของแต่ละคนที่มีความแตกต่างกันไป ถึงแม้ว่าจะได้รับสิ่งเร้าที่ได้จากการฝึกงานในสถานที่เดียวกันหรืออยู่ในสถานการณ์เดียวกันก็ตาม (Penpaksina Wichienwan, & Rungpetch Panngam, 2018) ซึ่งผลการศึกษาจะเป็นแนวทางในการวางแผนป้องกันแก้ไขปัญหาและการให้ความช่วยเหลือนักศึกษาให้สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์การระบาดของไวรัสโควิด-19 หรือสถานการณ์อื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ประกอบกับเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนโดยเฉพาะรายวิชาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ รวมถึงการปรับปรุงด้านการจัดการศึกษาให้มีคุณภาพที่พร้อมส่งเสริมสนับสนุนให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการศึกษาและเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพในอนาคต

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการศึกษาการรับรู้และความคาดหวังของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่อการฝึกประสบการณ์วิชาชีพการบริหารจัดการกีฬา ภายใต้สถานการณ์โควิด-19 คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคใต้ที่ได้จากการวิจัย สามารถเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและภายนอกนำไปใช้ในสถานการณ์ปัจจุบันและเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรและศึกษาการวิจัยในอนาคตให้สอดคล้องกับผลลัพธ์การเรียนรู้ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2565 ประกอบด้วยด้านความรู้ ด้านทักษะด้านจริยธรรมและลักษณะบุคคลและตอบโต้กับความต้องการของสังคม

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลาที่สนับสนุนทุนวิจัย ขอคุณรองอธิการบดีประจำวิทยาเขตยะลาที่ให้การสนับสนุนในการดำเนินการวิจัย อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 4 ท่าน กลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย ท้ายนี้ขอขอบคุณทีมวิจัยทุกท่านที่ร่วมกันดำเนินการวิจัยจนสำเร็จลุล่วง

References

- Adisa Benjaratananon. (2017). Satisfaction of the establishments for the English major trainee students, Faculty of Humanities and Social Sciences Prince of Songkhla University. *Journal of Academic Resources, Prince of Songkla University*, 28(2), 184 – 194.
- Chapleo, C., & Simms, C. (2010). Stakeholder analysis in higher education, perspectives: Policy and practice in higher education. *Perspectives: Policy and Practice in Higher Education*, 14(1), 12 - 20.
- Department of Disease Control, Ministry of Public Health. (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID - 19)*. Retrieved from https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/int_protection.php
- Jorge, M. L., Hernández, A. L., & Cejas, M. Y. C. (2012). Stakeholder expectations in Spanish public universities: An empirical study. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(10), 88 - 108.



- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607 - 610.
- Leedy, P. D., & Ormrod, J. E. (2015). *Practical research: Planning and design* (11th ed.). Boston: Pearson.
- Lee, H. C., Naziha, B. Y., Quek, L. S., & Ang, Y. Y. (2014). Internship experience: An in - depth interview among interns at a business school of a Malaysian private higher learning institution. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 123, 333 – 343.
- Nyumba, T. O., Wilson, K., Derrick, C. J., & Mukherjee N. (2018). The use of focus group discussion methodology: Insights from two decades of application in conservation. *Methods in Ecology and Evolution*, 9, 20 - 32. doi: 10.1111/2041-210X.12860.
- Panee Kitwattana. (2011). *Strategic relationship modeling of course learning through the Internet*. Research report. Faculty of Education, King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang soldier.
- Penpaksina Wichienwan, & Rungpetch Panngam. (2018). Stakeholders' perceptions and expectations towards the cooperation project sending internship students of the bachelor of arts program hotel business program Suan Dusit University. *Journal of Dusit Thani College*, 12(3), 201 - 218.
- Sudarat Chanput. (2016). *Expectations and satisfactions of graduate students on the quality of services of the graduate school Silpakorn University* (Master's thesis), Silpakorn University.
- Thailand National Sports University. (2020). *Bachelor of business administration program sports management (revised edition 2020)*. Faculty of Liberal Arts Thailand National Sports University Yala Campus Ministry of Tourism and Sports.
- Thailand National Sports University Announcement. (2020). *Measurement for prevention and control coronavirus disease 2019*. Thailand National Sports University Ministry of Tourism and Sports.
- Thitirat Muenanan. (2020). Guidelines for organizing learning experience for interior design cooperative education courses under the situation of COVID-19. In *SPU Educational Transformation to the New Normal Academic Conference*. (pp.284 – 295). Retrieved from <http://dspace.spu.ac.th/handle/123456789/7016>
- UNESCO. (2020). *Distance learning solutions*. Retrieved from <https://www.en.unesco.org/covid19/educationresponse/Solutions>
- Yada Chawankul, Nopakamol Chana, & Latthaporn Chanthonglang. (2018). Stakeholder needs towards desirable characteristics of a master's degree program, master of architecture department of industrial design. *Journal of Art and Architecture, Naresuan University*, 9(1), 169 - 176.

Received: 2023, April 18

Revised: 2023, May 22

Accepted: 2023, September 15





การพัฒนาสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง

ธนกฤตา สุขสมวาจา และวาสนี ทิพย์ศรี

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง และเพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับการรองรับการบริการการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Research Methodology) กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มตัวอย่างสำหรับการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม คือ มัคคุเทศก์ที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จำนวน 10 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเป็นเครื่องมือในการวิจัย และ 2) กลุ่มตัวอย่างสำหรับสอบถาม คือ มัคคุเทศก์ที่ได้รับใบอนุญาตการนำเที่ยวจากกรมการท่องเที่ยวในพื้นที่เขตภาคกลาง จำนวน 400 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย ตรวจสอบคุณภาพโดยการหาดัชนีความสอดคล้องจากค่าดัชนี IOC ได้ค่า IOC ตั้งแต่ 0.60 ถึง 1.00 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.865

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) การวิเคราะห์องค์ประกอบสมรรถนะของมัคคุเทศก์ฯ โดยการตรวจสอบความสอดคล้อง ใช้วิธี Maximum Likelihood (ML) สถิติสำคัญที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของตัวบ่งชี้กับข้อมูลเชิงประจักษ์คือ ค่าไค - สแควร์สัมพัทธ์ (Chi - Square/df) ค่าดัชนีความสอดคล้องสัมพัทธ์ (NFI) ค่าดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) และค่า RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation)

การวิจัยมีข้อค้นพบที่สำคัญดังนี้ 1) องค์ประกอบสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลางพบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมีค่าเป็นบวกทั้งหมด และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกตัว โดยด้านที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด คือ สมรรถนะด้านความรู้ (KL) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.99 รองลงมา คือ ด้านสมรรถนะด้านคุณลักษณะ (AB) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.91 และสมรรถนะด้านทักษะ (SK) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.90 และ 2) แนวทางการพัฒนาสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับการรองรับการให้บริการการท่องเที่ยวในพื้นที่ภาคกลาง คือ 2.1) ส่งเสริมสมรรถนะความรู้ด้านการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬา 2.2) เสริมสร้างคุณลักษณะบทบาทที่ดีของมัคคุเทศก์ และ 2.3) เสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกของมัคคุเทศก์

คำสำคัญ: สมรรถนะ; มัคคุเทศก์; การท่องเที่ยวเชิงกีฬา



COMPETENCY DEVELOPMENT OF TOURIST GUIDES FOR SPORTS TOURISM SERVICES IN THE CENTRAL REGION

Thanakrita Suksomwacha, and Wasinee Tipsorn

Faculty of Arts, Thailand National Sports University Bangkok Campus

Abstract

The purpose of this research was to explore the competency components of tour guides for sports tourism services in the central region and to propose guidelines for the development of tour guide competencies for supporting sports tourism services in the central region. The study used a mixed research methodology. The samples were classified into two groups: 1) the samples for an interview and focus group consisted of 10 guides with knowledge and experience in sports tourism and purposive sampling was used. Semi - structured interviews were used as research tools. And 2) The samples for a survey comprised 400 guides who have received a tour guide license from the Department of Tourism in the central region. The questionnaire was used as the research instrument. The tool quality was tested by determining the Index of Item Objective Congruence (IOC), getting the IOC from 0.66 to 1.00. Using the alpha coefficient to determine the questionnaire's reliability, the confidence value was 0.865.

Descriptive statistics were used to analyze the data and analysis of the competency factors for tour guides. The Maximum Likelihood (ML) technique was used to evaluate consistency. The relative chi - square (Chi - square/df), the relative consistency index (NFI), and the comparative consistency index were the three main statistics used to confirm the consistency of indicators with empirical data (CFI), and values for the RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation).

The study made the following significant discoveries: 1) the component weights of tour guides for supporting sports tourist services in the central region were found to be all positive and statistically significant at the .01 levels for all items, which was a significant finding. Knowledge competency (KL), which had a standard weight of 0.99, came in first, followed by character competency (AB), which had a standard weight of 0.91. The standard component weight for Skilled Performance (SK) is 0.90. and 2) Guidelines for the development of tour guide competencies for supporting tourism services in the central region: 2.1) promote knowledge of sports tourism services; 2.2) Improve tour guide role characteristics, and 2.3) Improve tour guide attitudes.

Keywords: competency, tourist guides, sports tourism



บทนำ

อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวนับว่าเป็นอุตสาหกรรมที่มีบทบาทอย่างมากต่อเศรษฐกิจของประเทศ และเป็นอุตสาหกรรมที่สามารถเติบโตได้อย่างต่อเนื่อง นโยบายของรัฐบาลที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวที่มีผลสำคัญในการผลักดันการท่องเที่ยวของประเทศไทยมีหลายประการ เช่น การพัฒนาการท่องเที่ยวคุณภาพ การกระจายรายได้จากการท่องเที่ยวสู่ท้องถิ่น การพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และการยกระดับภาพลักษณ์ของการท่องเที่ยวไทยในสายตานักท่องเที่ยวทั่วโลก การใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีสารสนเทศในการส่งเสริมการท่องเที่ยวตามแนวคิด “ประเทศไทย 4.0” (Thailand 4.0) (Strategy and Planning Division, 2017)

การท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Sports Tourism) เป็นหนึ่งในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวที่มีแนวโน้มความสำคัญต่อระบบเศรษฐกิจในภาพรวมของประเทศอย่างมาก โดยปัจจุบันการท่องเที่ยวเชิงกีฬาได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทย และชาวต่างประเทศที่มีความสนใจในแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬาในประเทศไทยที่มีความหลากหลายและดึงดูดนักท่องเที่ยวได้หลายกลุ่ม การท่องเที่ยวเชิงกีฬานั้นมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างจากการท่องเที่ยวโดยทั่วไป เนื่องจากมีความครอบคลุมทั้งด้านการท่องเที่ยวและด้านกีฬา ซึ่งหากพิจารณาในแง่ของการท่องเที่ยวนั้น จะมีความเชื่อมโยงของธุรกิจภายในห่วงโซ่อุปทานการท่องเที่ยว โดยมีองค์ประกอบหลัก 4 ประการ ได้แก่ ที่พัก (Accommodation) การขนส่ง (Transport) การท่องเที่ยวและกิจกรรม (Activity) และอาหารและงานฝีมือ (Food and Craft) (Ministry of Tourism and Sports, 2017)

ในธุรกิจนำเที่ยว องค์ประกอบที่สำคัญส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ภาคธุรกิจการท่องเที่ยวและบริการประสบความสำเร็จและตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวได้ คือ มัคคุเทศก์ (Fernandes, 2011) จึงควรมีการพัฒนามัคคุเทศก์ ให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่ดีเพื่อบริการนักท่องเที่ยวให้เกิดความประทับใจ และกลับมาใช้บริการอีก หากแต่ในปัจจุบันมัคคุเทศก์ที่ให้บริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาส่วนใหญ่ยังไม่มีความรู้ และทักษะเกี่ยวกับกีฬา มัคคุเทศก์จึงเปรียบเสมือนตัวแทนของประเทศที่อยู่ใกล้ชิดนักท่องเที่ยวคอยให้ข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องรวมทั้งความเพลิดเพลินเพื่อเป็นประโยชน์ต่ออุตสาหกรรมท่องเที่ยวและประเทศชาติ (Koonvara Suwanphimol, 2013) อีกทั้งต้องมีทักษะที่จำเป็นด้านการกีฬาเพื่อให้สามารถพานักท่องเที่ยวเข้าชมกีฬาได้ทั้งความเพลิดเพลินและได้ความรู้เกี่ยวกับการกีฬาไปด้วย หากมัคคุเทศก์มีการพัฒนาสมรรถนะการทำงานที่ดีจะส่งผลให้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักท่องเที่ยวและมัคคุเทศก์เป็นไปอย่างราบรื่น และนักท่องเที่ยวจะสามารถสัมผัสรับรู้ได้ถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวของประสบการณ์การท่องเที่ยว โดยผ่านมัคคุเทศก์และกล่าวได้ว่า มัคคุเทศก์จึงเป็นเสมือนผู้นำทางที่ได้รับสิทธิ์พิเศษอนุญาตให้เข้าถึงชุมชนนั้น ๆ (Schmidt, 1979)

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง รวมไปถึงเสนอแนวทางการพัฒนาสมรรถนะที่พึงประสงค์ของมัคคุเทศก์ หากผลวิเคราะห์ปรากฏว่าสมรรถนะด้านใดอยู่ในเกณฑ์ต่ำก็จะได้หาแนวทางในการพัฒนาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง
2. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับการรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาดำเนินการโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Research Methodology) ระหว่างระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative

Research) การวิจัยแบบผสมผสานวิธีแบบสำรวจตามลำดับ (Exploratory Sequential Instrument Mixed Method Design) เริ่มด้วยการดำเนินการเก็บรวบรวมและสรุปการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและนำไปสู่การดำเนินการเก็บรวบรวมและสรุปประเมินผลวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณในลำดับต่อมา (Creswell, 2015)

1. การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

ประชากรในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ คือ มัคคุเทศก์ที่ขึ้นทะเบียนมัคคุเทศก์กับกองทะเบียนธุรกิจนำเที่ยวและมัคคุเทศก์ จำนวน 75,300 คน (Department of Tourism, 2018)

กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ เป็นมัคคุเทศก์ที่ขึ้นทะเบียนมัคคุเทศก์กับกองทะเบียนธุรกิจนำเที่ยวและมัคคุเทศก์ที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จำนวน 10 คน การกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลโดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ในการทำสนทนากลุ่ม (Focus Group) นำไปสู่การสนทนากลุ่มแบบเชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลัก (มัคคุเทศก์) เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสมรรถนะ ศักยภาพ อุปสรรคหรือข้อจำกัดต่าง ๆ ของมัคคุเทศก์ รวมทั้งองค์ประกอบสมรรถนะในด้านต่าง ๆ ไปสร้างแบบสอบถามเพื่อศึกษาเชิงปริมาณต่อไป ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยนำแบบสัมภาษณ์ไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อให้ข้อคำถามข้อมูลการศึกษามีความถูกต้องเที่ยงตรง น่าเชื่อถือให้มากที่สุดก่อนนำไปใช้สัมภาษณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บข้อมูลขึ้นใหม่ด้วยการลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ของผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) การตรวจสอบข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้เกณฑ์การวัดความเที่ยงตรงของข้อมูลที่ถึงจุดอิ่มตัวหรือข้อมูลซ้ำ (Denzin, 2012; Kolb, 2012) เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น การวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำข้อมูลจากสัมภาษณ์มัคคุเทศก์มาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปแบบอุปนัย (Inductive Reasoning) จากการสรุปผลการสังเกตเฉพาะกรณีนำเหตุย่อย ๆ แต่ละเหตุมารวมกันเพื่อนำไปสู่ผลสรุปและแยกหมวดข้อมูลให้สอดคล้องกับแนวคิดวัตถุประสงค์ของงานวิจัย (Onwuegbuzie, Dickinson, Leech, & Zoran, 2009; Zalaghi & Khazaei, 2016) เพื่อนำไปสู่การสร้างข้อคำถามสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬา

2. การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

ประชากร คือ มัคคุเทศก์ที่ขึ้นทะเบียนมัคคุเทศก์กับกองทะเบียนธุรกิจนำเที่ยวและมัคคุเทศก์ จำนวน 75,300 คน (Department of Tourism, 2018)

กลุ่มตัวอย่าง คือ มัคคุเทศก์ที่ให้บริการนักท่องเที่ยวทั้งชาวต่างชาติและชาวไทยและได้รับใบอนุญาตการนำเที่ยวจากกรมการท่องเที่ยวในพื้นที่เขตภาคกลาง จำนวน 400 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อศึกษาสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) โดยศึกษาประเด็นสำคัญของความคิดเห็นของมัคคุเทศก์จากการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์ แล้วนำสร้างข้อคำถาม โดยผู้วิจัยกำหนดประเด็นสำคัญร่าง แบบสอบถามแล้วเสนอผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยค่าดัชนีความสอดคล้องจากค่าดัชนี IOC (Index of Consistency) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป โดยในข้อคำถามทั้งสิ้น 59 ข้อ มีคะแนนดัชนีความสอดคล้อง 1.00 จำนวน 38 ข้อ 0.80 จำนวน 11 ข้อ และ 0.60 จำนวน 5 ข้อ แล้วปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.865

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษา ภาคสนาม ซึ่งอาจเป็นแบบสอบถามออนไลน์ หรือเก็บข้อมูลผ่านเอกสาร ตามที่กลุ่มตัวอย่างสะดวก

การวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์องค์ประกอบสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง โดยการตรวจสอบความสอดคล้องใช้วิธี Maximum Likelihood (ML) สถิติสำคัญที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของตัวบ่งชี้กับข้อมูลเชิงประจักษ์ คือ ค่าไค - สแควร์สัมพันธ์ (Chi - Square/df) ค่าดัชนีความสอดคล้องสัมพันธ์ (NFI) ค่าดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) และค่า RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) โดยโมเดลนี้มีลักษณะเป็นโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกและลำดับที่สอง

ผลการวิจัย

1. การวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง

ตารางที่ 1 สมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง ในภาพรวม

ลำดับที่	รายการสมรรถนะ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1.	สมรรถนะด้านความรู้	4.38	0.62	มาก
2.	สมรรถนะด้านทักษะ	4.19	0.67	มาก
3.	สมรรถนะด้านคุณลักษณะ	4.47	0.62	มาก
4.	สมรรถนะด้านทัศนคติ	4.57	0.62	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 พบว่า มัคคุเทศก์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่า มัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลางควรมีสมรรถนะในระดับมากที่สุด คือ ด้านทัศนคติ ($\bar{X} = 4.57$, S.D. = 0.62) และสมรรถนะในระดับมาก อันดับแรก คือ สมรรถนะด้านคุณลักษณะ ($\bar{X} = 4.47$, S.D. = 0.62) รองลงมา คือ สมรรถนะด้านความรู้ ($\bar{X} = 4.38$, S.D. = 0.62)

2. การวิเคราะห์องค์ประกอบสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง

ตารางที่ 2 ค่าสถิติ Bartlett's test of Sphericity และค่าดัชนีไกเซอร์ - ไมเยอร์ - ออลคิน (Kaiser-Meyer-Olkin Measures of Sampling Adequacy: MSA) ของโมเดลสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง

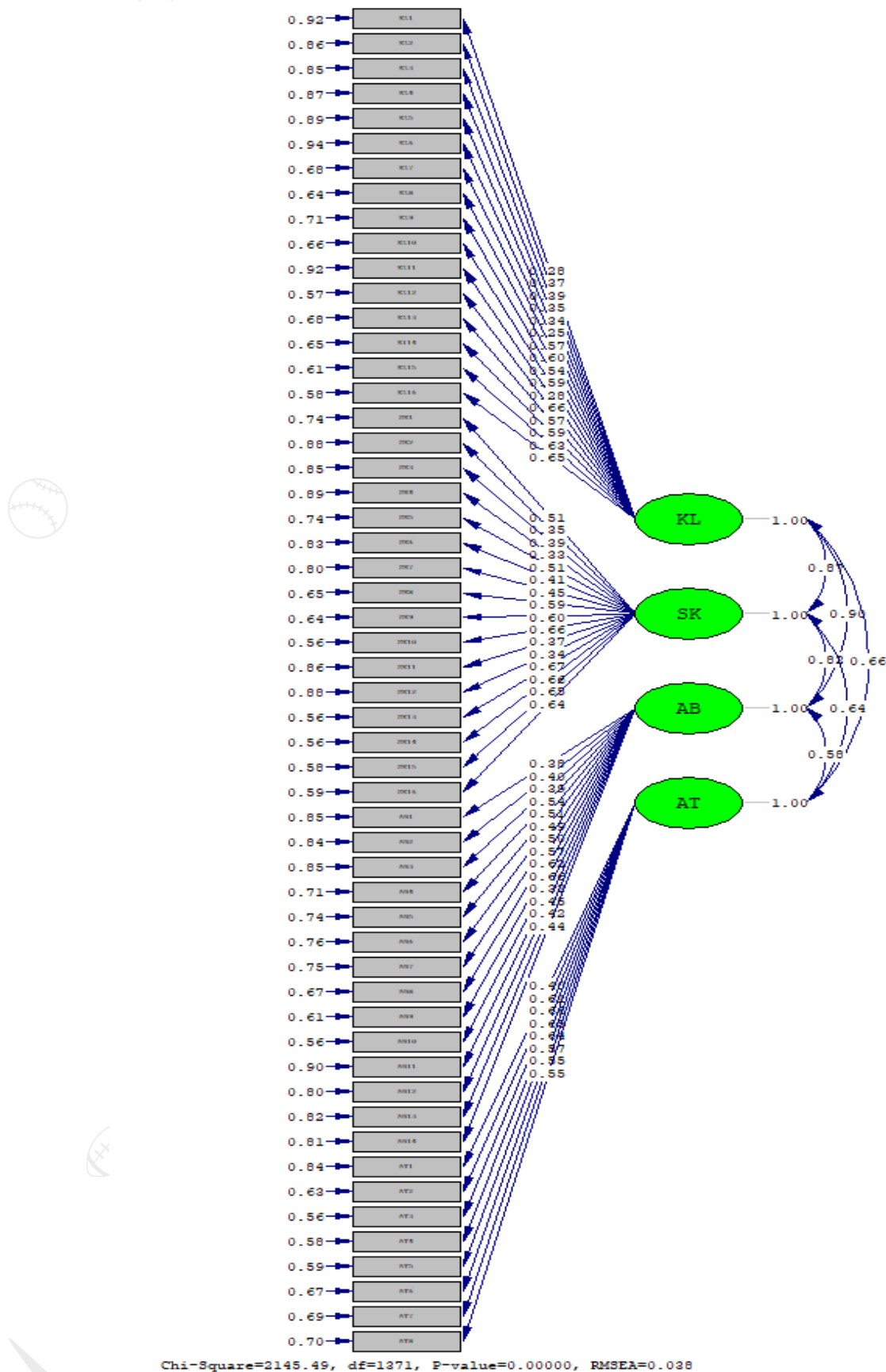
Bartlett's test of Sphericity	p	Kaiser-Meyer-Olkin Measures of Sampling Adequacy (MSA)
22168.616	.000	0.905

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ ค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin Measures of Sampling Adequacy (MSA) มีค่าเท่ากับ 0.905 และค่าสถิติของ Bartlett's test of Sphericity มีค่าเท่ากับ 22168.616 มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .00$) ซึ่งมีความเหมาะสมในการวิเคราะห์องค์ประกอบในเกณฑ์ดีมาก จึงได้นำไปวิเคราะห์องค์ประกอบทุกตัว KMO and Bartlett's Test

การนำเสนอสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง เพื่อตรวจสอบความสอดคล้อง ใช้วิธี Maximum Likelihood (ML) สถิติสำคัญที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของตัวบ่งชี้กับข้อมูลเชิงประจักษ์คือ ค่าไค - สแควร์สัมพันธ์ (Chi - Square/df) ค่าดัชนีความสอดคล้องสัมพันธ์ (NFI) ค่าดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) และค่า RMSEA (Root Mean Square Error of



Approximation) รวมจำนวนทั้งสิ้น 54 ตัวแปร โดยโมเดลนี้มีลักษณะเป็นโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกและลำดับที่สอง



ภาพที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรก



ตารางที่ 3 ค่าดัชนีความกลมกลืนของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกโมเดลสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง

ดัชนีความกลมกลืน	ค่าสถิติที่ได้	สรุปผล
ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์	1.56	สอดคล้องกลมกลืนดี
NFI	0.94	สอดคล้องกลมกลืนพอใช้ได้
CFI	0.99	สอดคล้องกลมกลืนดี
RMSEA	0.03	สอดคล้องกลมกลืนดี

จากตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันลำดับแรกของโมเดลสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง พบว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาได้จากค่าไค - สแควร์สัมพัทธ์มีค่าเท่ากับ 1.56 (ค่าไค - สแควร์ (Chi - Square) มีค่าเท่ากับ 2,145.49 ที่ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (degrees of freedom) มีค่าเท่ากับ 1,371) ค่าดัชนีความสอดคล้องสัมพัทธ์ (NFI) มีค่าเท่ากับ 0.94 ค่าดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 และค่า RMSEA มีค่าเท่ากับ 0.03 จึงสรุปว่ายอมรับสมมติฐานหลักที่ว่า โมเดลการวิจัยสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตารางที่ 4 ค่าเมตริกสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง

สมรรถนะ	KL	SK	AB	AT
KL	1			
SK	0.87**	1		
AB	0.90**	0.82**	1	
AT	0.66**	0.64**	0.58**	1

** p < .01

จากตารางที่ 4 ค่าเมตริกสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลางพบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกตัว



ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของสมรรถนะของนักคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง

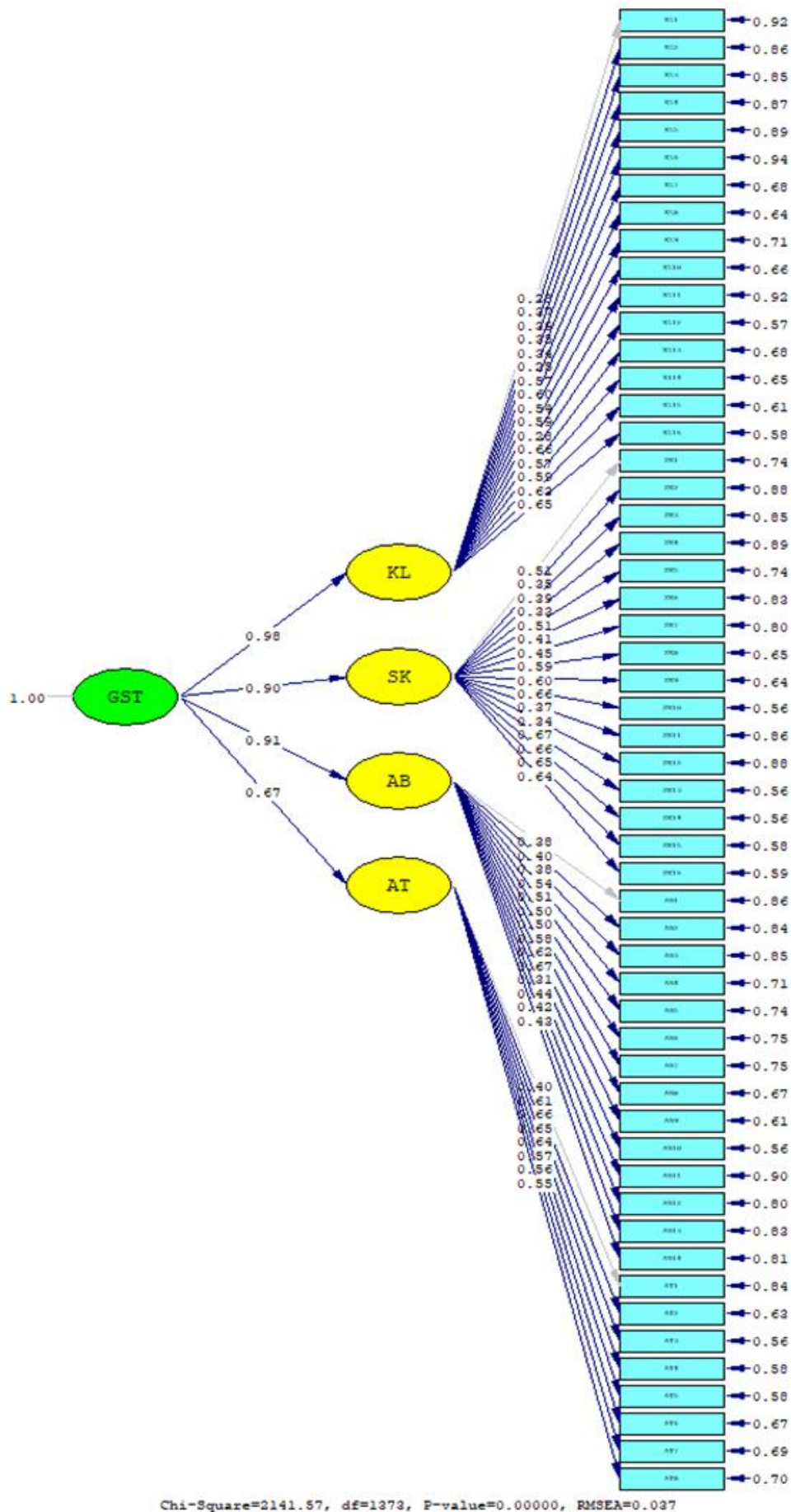
องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ			R ²
		B	SE	t	
KL	KL1	0.28	0.06	5.47	0.08
	KL2	0.37	0.06	7.35	0.14
	KL3	0.39	0.06	7.78	0.15
	KL4	0.35	0.06	6.97	0.13
	KL5	0.34	0.07	4.78	0.11
	KL6	0.25	0.07	4.78	0.06
	KL7	0.57	0.05	11.84	0.32
	KL8	0.60	0.04	12.75	0.36
	KL9	0.54	0.05	11.20	0.29
	KL10	0.59	0.04	12.35	0.34
	KL11	0.28	0.07	5.49	0.08
	KL12	0.66	0.04	14.57	0.43
	KL13	0.57	0.05	11.88	0.32
	KL14	0.59	0.04	12.50	0.35
	KL15	0.63	0.04	13.42	0.39
	KL16	0.65	0.04	14.06	0.42
SK	SK1	0.51	0.06	10.34	0.26
	SK2	0.35	0.13	6.85	0.12
	SK3	0.39	0.83	7.64	0.15
	SK4	0.33	0.68	6.42	0.11
	SK5	0.51	0.12	10.51	0.26
	SK6	0.41	0.16	8.16	0.17
	SK7	0.45	1.43	9.08	0.20
	SK8	0.59	0.04	12.60	0.35
	SK9	0.60	0.03	14.36	0.36
	SK10	0.66	0.03	14.36	0.44
	SK11	0.37	0.06	7.24	0.14
	SK12	0.34	0.06	6.70	0.12
	SK13	0.67	0.03	14.47	0.44
	SK14	0.66	0.03	14.38	0.44
	SK15	0.65	0.03	13.91	0.42
	SK16	0.64	0.04	13.70	0.41



ตารางที่ 5 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ตัวปัจจัย	น้ำหนักองค์ประกอบ			R ²
		B	SE	t	
AB	AB1	0.38	0.07	7.45	0.15
	AB2	0.40	0.07	7.85	0.16
	AB3	0.39	0.07	7.53	0.15
	AB4	0.54	0.05	10.90	0.29
	AB5	0.51	0.06	10.30	0.26
	AB6	0.49	0.06	9.93	0.24
	AB7	0.50	0.07	10.11	0.25
	AB8	0.57	0.05	11.81	0.33
	AB9	0.62	0.04	13.05	0.39
	AB10	0.66	0.04	14.16	0.44
	AB11	0.32	0.08	6.14	0.10
	AB12	0.45	0.06	8.88	0.20
	AB13	0.42	0.05	8.35	0.18
	AB14	0.44	0.06	8.62	0.19
AT	AT1	0.40	0.07	7.71	0.16
	AT2	0.61	0.06	12.60	0.37
	AT3	0.66	0.06	13.74	0.44
	AT4	0.65	0.06	13.43	0.42
	AT5	0.65	0.06	13.27	0.41
	AT6	0.57	0.07	11.47	0.33
	AT7	0.55	0.07	11.02	0.31
	AT8	0.55	0.06	10.95	0.30

จากตารางที่ 5 แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบพบว่า มีค่าเป็นบวกทั้งหมด และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกตัว



ภาพที่ 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง



ตารางที่ 6 ค่าดัชนีความกลมกลืนของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันลำดับที่สองโมเดลสมรรถนะของ
มัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง

ดัชนีความกลมกลืน	ค่าสถิติที่ได้	สรุปผล
ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์	1.55	สอดคล้องกลมกลืนดี
NFI	0.94	สอดคล้องกลมกลืนพอใช้ได้
CFI	0.99	สอดคล้องกลมกลืนดี
RMSEA	0.03	สอดคล้องกลมกลืนดี

จากตารางที่ 6 แสดงผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันลำดับที่สองของโมเดลสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาได้จากค่าไค - สแควร์สัมพัทธ์มีค่าเท่ากับ 1.55 (ค่าไค - สแควร์ (Chi - Square) มีค่าเท่ากับ 2,141.57 ที่ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (degrees of freedom) มีค่าเท่ากับ 1,373) ค่าดัชนีความสอดคล้องสัมพัทธ์ (NFI) มีค่าเท่ากับ 0.94 ค่าดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 และ ค่า RMSEA มีค่าเท่ากับ 0.03 จึงสรุปว่ายอมรับสมมติฐานหลักที่ว่า โมเดลการวิจัยสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันลำดับที่สองของสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับรองรับการบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง

องค์ประกอบ	น้ำหนักองค์ประกอบ			R ²
	B	SE	t	
KL	0.99	0.18	5.48**	0.96
SK	0.90	0.09	9.85**	0.80
AB	0.91	0.13	7.24**	0.83
AT	0.67	0.10	6.86**	0.45

จากตารางที่ 7 แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบพบว่า มีค่าเป็นบวกทั้งหมด และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกตัว โดยด้านที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด คือ สมรรถนะด้านความรู้ (KL) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.99 รองลงมา คือ ด้านสมรรถนะด้านคุณลักษณะ (AB) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.91 สมรรถนะด้านทักษะ (SK) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.90 และสมรรถนะด้านทัศนคติ (AT) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.67

3. นำเสนอแนวทางการพัฒนาสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับการรองรับการให้บริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลาง

ผู้วิจัยนำเสนอแนวทางการพัฒนาสมรรถนะของมัคคุเทศก์สำหรับการรองรับการให้บริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในพื้นที่ภาคกลางได้เป็น 3 แนวทาง คือ

1) การส่งเสริมความรู้การบริการท่องเที่ยวเชิงกีฬาแก่มัคคุเทศก์

1.1) ส่งเสริมความรู้ในพื้นที่ท่องเที่ยว / แหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬาแก่มัคคุเทศก์ จะต้องส่งเสริมความรู้ในพื้นที่ท่องเที่ยว / แหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬา เนื่องจากมีความแตกต่างจากพื้นที่ท่องเที่ยวอื่นมีลักษณะเฉพาะ

1.2) ส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับเกี่ยวกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ทั้งความรู้ในเรื่องทักษะกีฬา การจัดการแข่งขันกีฬา ธุรกิจการกีฬา ธุรกิจการตลาดกีฬา ผลิตภัณฑ์ทางการกีฬา และการบริการทางการกีฬา



2) การเสริมสร้างคุณลักษณะบทบาทที่ดีของมัคคุเทศก์ต่อการให้บริการการท่องเที่ยวเชิงกีฬา

2.1) เสริมสร้างบทบาทคุณลักษณะที่ดีของมัคคุเทศก์ในเรื่องการยึดมั่นในอาชีพและจรรยาบรรณ ควรส่งเสริมปลูกฝังการมีคุณธรรมและจริยธรรมในอาชีพมัคคุเทศก์ ในการปฏิบัติหน้าที่เนื่องจากจรรยาบรรณเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยรักษามาตรฐานการทำงานให้มีคุณภาพ

2.2) เสริมสร้างบทบาทคุณลักษณะที่ดีในการปฏิบัติต่อนักท่องเที่ยวโดยเคารพความเป็นบุคคลของแต่ละคน ควรส่งเสริมและให้ความสำคัญในการให้บริการแก่นักท่องเที่ยว โดยเคารพความเป็นบุคคลของแต่ละคน มัคคุเทศก์จะต้องสนใจ ใส่ใจ ให้เกียรตินักท่องเที่ยว และปฏิบัติต่อนักท่องเที่ยวบนมาตรฐานที่เท่าเทียมกัน

3) การเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกของมัคคุเทศก์ต่อการให้บริการการท่องเที่ยวเชิงกีฬา

3.1) ส่งเสริมการสร้างทัศนคติที่ดีต่องานบริการและส่งเสริมความเข้าใจในนักท่องเที่ยวเชิงกีฬา การเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกของมัคคุเทศก์ต่อการให้บริการการท่องเที่ยวเชิงกีฬา เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพ และสนองตอบความต้องการของนักท่องเที่ยวเชิงกีฬา ควรสร้างจิตสำนึกให้มัคคุเทศก์ให้มีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติงานด้านการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ส่งเสริมสร้างกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาและภาคภูมิใจในวิชาชีพ

3.2) พัฒนาความคิดเชิงบวกต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬา เนื่องจากการท่องเที่ยวเชิงกีฬาเป็นหนึ่งในการอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวที่มีแนวโน้มความสำคัญต่อ ระบบเศรษฐกิจในภาพรวมของประเทศอย่างมาก โดยปัจจุบันการท่องเที่ยวเชิงกีฬาได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทย และชาวต่างประเทศที่มีความสนใจในแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬาในประเทศไทยที่มีความหลากหลายและดึงดูดนักท่องเที่ยวได้หลายกลุ่ม การท่องเที่ยวเชิงกีฬานั้นมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างจากการท่องเที่ยวโดยทั่วไป การปรับเปลี่ยนทัศนคติของมัคคุเทศก์ต่อการให้บริการการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจึงมีความสำคัญ

อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์

จากผลการวิจัยพบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมีค่าเป็นบวกทั้งหมด และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกตัว โดยด้านที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด คือ สมรรถนะด้านความรู้ (KL) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.99 รองลงมา คือ ด้านสมรรถนะด้านคุณลักษณะ (AB) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.91 สมรรถนะด้านทักษะ (SK) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.90 และสมรรถนะด้านทัศนคติ (AT) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.67 ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พรพิสุทธิ์ ภมรศิริตระกูล (Phornphisut Phamornsirirakul, 2018) ที่พบว่าสมรรถนะมัคคุเทศก์ที่พึงประสงค์มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.905 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.651 - 0.934 รวม 21 ตัว แปร จำแนกเป็น 5 องค์ประกอบ คือ ด้านคุณค่าและแนวคิดของตนเอง ด้านลักษณะเฉพาะตน ด้านบทบาทของตนเอง ด้านทักษะ และด้านคุณค่าทางสังคม และผลการศึกษาพบว่า ด้านคุณค่าและแนวคิดของตนเอง ด้านลักษณะเฉพาะตน ด้านบทบาทของตนเอง ด้านทักษะ และด้านคุณค่าทางสังคม ที่ส่งผลต่อการให้บริการการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สามารถนำมาเสนอแนะแนวทางการพัฒนาสมรรถนะมัคคุเทศก์ที่พึงประสงค์ต่อการให้บริการการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ประกอบด้วย 5 แนวทาง ได้แก่ แนวทางที่1 การเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกมัคคุเทศก์ต่อการให้บริการการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ แนวทางที่ 2 มุ่งการยกระดับความรู้ของมัคคุเทศก์ต่อการให้บริการการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ แนวทางที่ 3 การเสริมสร้างบทบาทคุณลักษณะที่ดีของมัคคุเทศก์ต่อการให้บริการการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ แนวทางที่ 4 การพัฒนาทักษะของมัคคุเทศก์ต่อการให้บริการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์และแนวทางที่ 5 การส่งเสริมความเข้าใจระหว่างมัคคุเทศก์และพื้นที่ท่องเที่ยวต่อการให้บริการการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ อีกทั้งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ จารุภา สินสุขศรีวิไล พรกนก บำรุงชาติ และสุภาภรณ์ ประสงค์ทัน (Jarupha Sinsuksrivilai, Phornkanok Bumrunghart, & Suphaphorn Prasongtan, 2016) ที่ได้ศึกษาจากการ



รวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูลสมรรถนะทางวิชาชีพของมัคคุเทศก์จากแหล่งข้อมูลและสัมภาษณ์ ได้สมรรถนะทางวิชาชีพของมัคคุเทศก์ตามกรอบ KSA ดังต่อไปนี้ 1) สมรรถนะด้านความรู้ (Knowledge) ได้แก่ ความรู้ด้านภาษาต่างประเทศ ความรู้ด้านวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ไทย ความรู้เกี่ยวกับประเทศไทย ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายและข้อบังคับ ความรู้ในแหล่งท่องเที่ยว ความรู้ด้านเทคโนโลยีและความรู้ด้านพฤติกรรมนักท่องเที่ยว 2) สมรรถนะด้านทักษะ (Skills) ได้แก่ ทักษะการนำชม ทักษะการติดต่อประสานงานกับผู้เกี่ยวข้องและทักษะในการบริหารจัดการนักท่องเที่ยว และ 3) สมรรถนะด้านคุณลักษณะ (Attributes) ได้แก่ จรรยาบรรณวิชาชีพมัคคุเทศก์การพัฒนาตนเองและแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ และการมีจิตสาธารณะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อมูลจากการศึกษาค้นในการวิจัย หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ภาครัฐ ภาคเอกชน สถาบันการศึกษา ควรเร่งพัฒนาบุคลากรนำเที่ยวเชิงกีฬาที่มีประสิทธิภาพ เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการรองรับนักท่องเที่ยวและยกระดับคุณภาพมัคคุเทศก์ของไทยให้สามารถแข่งขันกับมัคคุเทศก์ประเทศอื่น ๆ ได้
2. แบบวัดสมรรถนะของมัคคุเทศก์ องค์ความรู้ ทักษะ ความสามารถ และ คุณลักษณะต่าง ๆ ตามสมรรถนะของมัคคุเทศก์สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาประสิทธิภาพ และผลสัมฤทธิ์ของการให้บริการนักท่องเที่ยวกีฬาของประเทศไทย เพื่อทราบระดับสมรรถนะก่อนนำไปสู่การพัฒนาสมรรถนะของมัคคุเทศก์ที่พึงประสงค์ต่อไป

จริยธรรมการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยที่ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ หมายเลขการรับรอง ART 026/2565

References

- Creswell, J. W. (2014) *A Concise Introduction to Mixed Methods Research*. Sage Publications: Thousand Oaks.
- Denzin, N. K. (2012). Triangulation 2.0. *Journal of Mixed Methods Research*, 6(2), 80 – 88.
- Department of Tourism. (2018). *Number of tourism personnel*. Retrieved from <https://www.dot.go.th/department/getIndexMaster/>
- Fernandes, C. (2011). Cultural planning and creative tourism in an emerging tourist destination. *International Journal of Management Cases*, 13(3), 629 – 636.
- Jarupha Sinsuksrivilai, Phornkanok Bumrungchart, & Suphaphorn Prasongtan. (2016). A comparison of the work performance of tour guides who have completed tourism and hotel courses. and tour guides who have completed the tour guide training course throughout the year in view of domestic tour operators Bangkok. *The 13th Kasetsart University Kamphaeng Saen National Conference*. (pp. 2462 - 2472). Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus.
- Kolb, S. M. (2012). Grounded theory and the constant comparative method: Valid research strategies for educators. *Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies*, 3(1), 83 - 86.
- Koonvara Suwanphimol. (2013). *Principles of Guides*. Bangkok: Saeng Dao Publishing House.
- Ministry of Tourism and Sports. (2017). *Final report of the business model development project of sport tourism in Thailand for the year 2017*. Ministry of Tourism and Sports.



- Onwuegbuzie, A. J., Dickinson, W. B., Leech, N. L., & Zoran, A. G. (2009). A qualitative framework for collecting and analyzing data in focus group research. *International Journal of Qualitative Methods*, 8(3), 1 – 21.
- Phornphisut Phamornsitrakul. (2018). *Competency development guidelines of tour guides for creative tourism service in Thailand* (Master's thesis), National Institute of Development Administration.
- Schmidt, C. J. (1979). The guided tour: Insulated adventure. *Urban Life*, 7(4), 441 – 467.
Retrieved from <https://doi.org/10.1177/089124167900700402>
- Strategy and Planning Division, Office of the Permanent Secretary for Tourism and Sports. (2017). *The strategy of the Ministry of Tourism and Sports, No. 4 (2017 - 2021)*. Ministry of Tourism and Sports.
- Zalaghi, H., & Khazaei, M. (2016). The role of deductive and inductive reasoning in accounting research and standard setting. *Asian Journal of Finance & Accounting*, 8(1), 23 – 37.

Received: 2023, February 3

Revised: 2023, May 12

Accepted: 2023, May 16

รูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน

ปวีณา อุทุมภา และปัญญา สักดิ์แก้ว

ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสำรวจศักยภาพของรูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน 2) ศึกษาารูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน และ 3) ศึกษาประสิทธิภาพของรูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน โดยสำรวจศักยภาพกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน ด้วยการสัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาจากผู้บริหารหน่วยงานภาครัฐ 3 คน นักวิชาการ 3 คน ผู้ประกอบธุรกิจนำเที่ยว 3 คน มีคฤศก์นำเที่ยวเชิงผจญภัย 3 คน และผู้แทนชุมชน 3 คน รวมจำนวน 15 คน มาสร้างรูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือกับผู้เชี่ยวชาญ 3 คน IOC = 0.84 จึงนำไปเก็บข้อมูลการศึกษารูปแบบกับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 40 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การสถิติพื้นฐานและศึกษาประสิทธิภาพความสัมพันธ์ของรูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน ด้วยการคำนวณหากลุ่มตัวอย่างด้วย G* Power เก็บข้อมูลกับประชาชนและนักท่องเที่ยว 400 คน ด้วยแบบสอบถามทั้ง 7 ด้าน จำนวน 35 ข้อ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือกับผู้เชี่ยวชาญ 3 คน IOC = 0.81 และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Try out) = 0.89 การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความแตกต่างด้วยสถิติ t - test และ F - test หาความสัมพันธ์ด้วยค่าสหสัมพันธ์อย่างง่าย (Simple Correlation) และการวิเคราะห์การถดถอย (Regression Analysis) อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน ทั้ง 7 ด้าน เมื่อนำมาศึกษารูปแบบ โดยภาพรวมมีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.23, S.D. = 0.63) และพบว่า ด้านกิจกรรมสีเขียว (Green Activity) มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.27, S.D. = 0.71) รองลงมาด้านการบริการสีเขียว (Green Service) มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.24, S.D. = 0.69) และด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม (Green Plus) มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.23, S.D. = 0.56) และเมื่อศึกษาประสิทธิภาพความสัมพันธ์พบว่า ประสิทธิภาพความสัมพันธ์การถดถอยด้านหัวใจสีเขียวมีระดับมาก (R = .748) พยากรณ์ได้ร้อยละ 56.00 ด้านรูปแบบการเดินทางสีเขียวมีระดับมาก (R = .829) พยากรณ์ได้ร้อยละ 68.70 ด้านแหล่งท่องเที่ยวสีเขียวมีระดับมาก (R = .857) พยากรณ์ได้ร้อยละ 73.50 ด้านกิจกรรมสีเขียวมีระดับมาก (R = .839) พยากรณ์ได้ร้อยละ 70.40 ด้านชุมชนสีเขียวมีระดับมาก (R = .820) พยากรณ์ได้ร้อยละ 67.20 ด้านการบริการสีเขียวมีระดับมาก (R = .825) พยากรณ์ได้ร้อยละ 68.10 และด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมมีระดับมาก (R = .841) พยากรณ์ได้ร้อยละ 70.70

คำสำคัญ: รูปแบบ; กีฬาเชิงผจญภัย; การท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน



SPORT ADVENTURE MODEL FOR SUSTAINABLE GREEN TOURISM

Paveena Utumpa and Panya Sakkaew

Faculty of Arts, Thailand National sports University

Abstract

The objectives of this research were to 1) observe the potential of sport adventure model for sustainable green tourism, 2) develop sport adventure model for sustainable green tourism, and 3) study the efficient relationship of sport adventure model for sustainable green tourism. The potential survey interview form was used to interview 3 government executives, 3 academics, 3 tour operators, 3 adventure tour guides and 3 community representatives, totaling 15 people. The model was drafted and developed with an assessment form. The quality of the equipment was reviews by 3 experts. IOC = 0.84, Data were collected from 40 experts and was studied the relationship effectiveness of sport adventure model for sustainable green tourism. Data were analyzed using basic statistics. With the program G* Power, a sample of 400 people was collected with questionnaire for all 7 aspects of 35 items, checking the quality of the tools with 3 experts, IOC = 0.81 and the confidence value of the questionnaire (Try out) = 0.89. Data analysis, It average analysis standard deviation statistical difference by t-test and (F-test), correlation by simple correlation (Simple Correlation) and regression analysis (Regression Analysis) with statistical significance .05. The findings were found that the 7 aspects of the sustainable green tourism sport adventure model when used to develop the overall model had a high level of opinions ($\bar{x}$ = 4.23, S.D. = 0.63) and the green activities (Green Activity) has a high level of opinions ($\bar{x}$ = 4.27, S.D. = 0.71), followed by Green Service with a high level of opinions ($\bar{x}$ = 4.24, S.D. = 0.69) and social responsibility. The environment (Green Plus) had a high level of opinions. ($\bar{x}$ = 4.23, S.D. = 0.56) Green heart was at a high level (R = .748), 56.00 percent predictable, green travel patterns were at a high level (R = .829), 68.70 percent predictable, and green tourist attractions were at a high level (R = .857), 73.50 percent predictable, green activities were at a high level (R = .839), 70.40 percent predicted, community green was at a high level (R = .820), 67.20 percent predicted, and green services were at a high level (R = .825), 68.10 percent predictable and social and environmental responsibility at a high level (R = .841), 70.70 percent predictable.

Keywords: Model; Sport adventure; Sustainable Green Tourism

บทนำ

การท่องเที่ยวเชิงกีฬาเป็นกิจกรรมที่นักท่องเที่ยวเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับกีฬาและการท่องเที่ยว มีบทบาทสำคัญในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและระบบเศรษฐกิจและสังคมของไทยเป็นแหล่งรายได้นำเงินตราต่างประเทศเข้ามาปีละหลายแสนล้านบาท (Department of Tourism, 2018) นอกจากนี้การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ได้รายงานข้อมูลการท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Sports Tourism) ในปี 2559 ว่าสามารถสร้างให้เกิดรายได้จากการท่องเที่ยวเชิงกีฬา รวม 21,003 ล้านบาท ส่วนใหญ่เป็นรายได้จากนักท่องเที่ยวที่เล่นกีฬาต่าง ๆ จำนวน 18,395 ล้านบาท ในการเติบโตของภาคการท่องเที่ยวนี้ หากขาดการจัดการที่ดีก็ย่อมส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมโดยตรง เมื่อพิจารณาถึงความเกี่ยวข้องกับภาวะโลกร้อนที่ส่งผลกระทบต่อ การท่องเที่ยว ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้นักท่องเที่ยวไม่อยากจะเดินทางท่องเที่ยว เพราะไม่แน่ใจในอากาศเปลี่ยนแปลงที่อาจส่งผลให้เกิดเหตุการณ์ภัยพิบัติธรรมชาติ ในขณะที่เดียวกันการท่องเที่ยวยังเป็นผู้สร้างภาวะโลกร้อนอย่างไม่ตั้งใจ (Krabi Provincial Office, 2021) หากหน่วยงานและผู้ประกอบการให้ความร่วมมือ ในการฟื้นฟูแหล่งท่องเที่ยวตามธรรมชาติ ด้วยการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เพิ่มมากขึ้นและจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเพื่อสร้างจิตสำนึกในการรักษาสีเขียวให้กับนักท่องเที่ยว ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการช่วยรักษาสีเขียวและลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสิ่งแวดล้อมเพื่อแสดงเจตนารมณ์และความมุ่งมั่นที่จะสร้างสรรค์อุตสาหกรรมท่องเที่ยว ให้เป็นส่วนหนึ่งของพลังในการแก้ไขและลดปัญหาโลกร้อน ควบคู่กับการพัฒนาอุตสาหกรรมสะอาดและพลังงานทางเลือกเสริมสร้างคุณภาพชีวิตประชาชนสู่สังคมน่าอยู่และปรับตัวรองรับกระแสการเปลี่ยนแปลงการอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

สวนพฤกษาสวรรค์ ตั้งอยู่ในเมืองกระบี่มีพื้นที่ จำนวน 625 ไร่ มีลักษณะเป็นภูเขาสูงจากระดับน้ำทะเล 60 – 305 เมตร จัดเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ทางธรรมชาติ สามารถมองเห็นทัศนียภาพที่สวยงามโดยรอบของเมืองกระบี่ มองเห็นทะเล แม่น้ำกระบี่ และตัวเมืองกระบี่ ทั้งยังมีพันธุ์ไม้นานาชนิดรวมถึงพันธุ์กล้วยไม้หายาก สามารถสัมผัสกับความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรป่าไม้ที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ มีความรื่นรมย์กับเสียงนกร้อง สนุกสนานกับกิจกรรมเดินป่า ได้สูดความบริสุทธิ์จากต้นไม้ใบหญ้าอย่างเต็มปอด และสามารถดูนกในประเภทต่าง ๆ หากนำมาพัฒนาให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงกีฬาแบบผจญภัยเพื่อรองรับนักท่องเที่ยว จะเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถสร้างรายได้อย่างมาก ซึ่งปัจจุบันการยังขาดองค์ประกอบที่สำคัญสำหรับสวนสาธารณะที่จำเป็นทั้งสถานที่พักผ่อนหย่อนใจและสถานที่ท่องเที่ยวของสวนพฤกษาสวรรค์แห่งนี้ อย่างไรก็ตาม ในอนาคตหากนำกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำทายแบบแอดเวนเจอร์ร่วมกับ Sky Walk ในรูปแบบการท่องเที่ยวสีเขียวที่จะเปิดมุมมองใหม่ของการเดินป่าสัมผัสธรรมชาติที่ยังคงไว้ซึ่งความอุดมสมบูรณ์และเสริมด้วยกิจกรรมแบบแอดเวนเจอร์ ฐานการปีนป่าย การห้อยโหน การไต่เชือก ก็จะเป็นทางเลือกใหม่ สำหรับนักท่องเที่ยวที่ชื่นชอบความท้าทาย (Krabi Municipality, 2017) ที่ผ่านมาการพัฒนา กีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืนพบว่า ปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการได้มาซึ่งนักท่องเที่ยวพบว่า ยังขาดประสิทธิภาพเนื่องจากการพัฒนา Supply ส่งผลให้การบริหารด้านการท่องเที่ยวเชิงกีฬาไม่มีเอกภาพและทิศทางมากนัก รวมทั้งการตลาดของหน่วยงานทางการท่องเที่ยวหลักที่สะท้อนถึงภาพลักษณ์ของการพัฒนาพื้นที่ขาดองค์รวม (Holistic) และขาดการบูรณาการ (Integration) เพื่อการพัฒนาท่องเที่ยวให้มีความยั่งยืนตามกลไกการบริหารจัดการการท่องเที่ยว (Tourism Mechanism) และมีมิติด้านคุณภาพการบริการ (Service Quality) (Travel articles, 2021) ซึ่งสามารถสรุปสาเหตุได้ ดังนี้ ขาดการสำรวจวิเคราะห์เพื่อประเมินความต้องการด้านกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวที่เป็นรูปธรรม ขาดแคลนบุคลากร หรือขาดทักษะความรู้ของบุคลากรบริการด้านกีฬาเชิงผจญภัยที่มีความเป็นมาตรฐานสากล จึงทำให้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมด้านการท่องเที่ยวเสื่อมโทรมอย่างรวดเร็ว ขาดการสร้าง ความมั่นใจให้แก่นักท่องเที่ยวและประชาชน ด้านความปลอดภัยในกิจกรรมกีฬาเชิงผจญภัยและขาดระบบ

การพัฒนากีฬาเชิงผจญภัยด้านกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในทุกระดับทั้งในระดับกระทรวง กรม จังหวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเพื่อผลักดันสนับสนุนการพัฒนาการท่องเที่ยวที่เหมาะสม หากนำการท่องเที่ยวมาประยุกต์ใช้กับกีฬาเชิงผจญภัย ตามกรอบการจัดการท่องเที่ยวที่เรียกว่า “7 Greens Concept Tourism” หรือการท่องเที่ยวสีเขียว หมายถึง การท่องเที่ยวที่เกี่ยวกับแหล่งธรรมชาติอย่างมีความรับผิดชอบ และอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ตลอดจนรักษาวัฒนธรรมในท้องถิ่นนั้นและสร้างความเป็นอยู่ที่ดีให้กับคนท้องถิ่นได้ด้วย โดยไม่ให้ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมโดยตรง ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการรักษาสิ่งแวดล้อมตามบันทึกข้อตกลงด้านกิจกรรมในโครงการปฏิญญารักษาสิ่งแวดล้อมเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนควบคู่กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนสู่สังคมน่าอยู่เพื่อรองรับกระแสการเปลี่ยนแปลงและอนุรักษ์ พื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน (Tourism Authority of Thailand, 2021) ประกอบด้วย

1. หัวใจสีเขียว (Green Heart) คือ ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนในอุตสาหกรรมท่องเที่ยว มีทัศนคติ ความรู้สึกนึกคิด การรับรู้และตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งแวดล้อมและภัยคุกคาม จากภาวะโลกร้อนที่มีต่อการท่องเที่ยวพร้อมมีการปฏิบัติเพื่อป้องกันรักษาและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมควบคู่ ไปกับการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกด้วยความรู้ ความเข้าใจและวิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสม

2. รูปแบบการเดินทางสีเขียว (Green Logistics) วิธีการเดินทางและรูปแบบการ ให้บริการในระบบ การคมนาคม หรือการขนส่งจากแหล่งพำนัก / อาศัยไปยังแหล่งท่องเที่ยวที่เน้นการประหยัดพลังงาน การใช้พลังงานทดแทน การลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกและช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม

3. แหล่งท่องเที่ยวสีเขียว (Green Attraction) แหล่งท่องเที่ยวที่มีการบริหารจัดการ ตามกรอบนโยบายและการดำเนินงานในทิศทางของการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้ความสำคัญระดับสูง หรือมีปณิธาน (Commitment) อย่างชัดเจนในการปกป้องรักษาสิ่งแวดล้อมและช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกอย่างถูกวิธีในฐานะของเจ้าของแหล่งท่องเที่ยว การนำแนวคิด 7 Greens ไปใช้ ในการบริหารจัดการพื้นที่ท่องเที่ยวของตนเองที่ต้องหันมาใส่ใจในเรื่องของการบริหารจัดการพื้นที่ โดยนำหลักการต่าง ๆ ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม การอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างยั่งยืน การอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น ที่ก่อให้เกิดการเคารพธรรมชาติเข้ามาใช้ให้มากขึ้น

4. กิจกรรมสีเขียว (Green Activity) กิจกรรมท่องเที่ยวที่มีความสอดคล้องกลมกลืนกับ คุณค่าของ ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมของแหล่งท่องเที่ยว เป็นกิจกรรมที่ให้ความเพลิดเพลิน หรือสนุกสนานให้โอกาสในการเรียนรู้และเพิ่มพูนประสบการณ์แก่นักท่องเที่ยว โดยส่งผลกระทบต่อทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด

5. ชุมชนสีเขียว (Green Community) แหล่งท่องเที่ยวชุมชนทั้งในเมืองและชนบท ที่มีการบริหารจัดการการท่องเที่ยวในทิศทางที่ยั่งยืน พร้อมมีการดำเนินงานที่เน้นการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การดำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมและวิถีชีวิตอันเป็นอัตลักษณ์ของชุมชน

6. การบริการสีเขียว (Green Service) การเลือกใช้บริการธุรกิจที่เป็นมิตรกับ สิ่งแวดล้อมรูปแบบ การให้บริการของธุรกิจท่องเที่ยวแขนงต่าง ๆ ที่สร้างความประทับใจแก่นักท่องเที่ยวด้วยมาตรฐานคุณภาพที่ดี ควบคู่ไปกับการมีปณิธานและการดำเนินการรักษาสิ่งแวดล้อม พร้อมช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากการให้บริการต่าง ๆ

7. ความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม (Green Plus) การแสดงออกของบุคคลกลุ่มบุคคลและ องค์กรในการสนับสนุนร่างกาย หรือสติปัญญา หรือบริจาคทุนทรัพย์ เพื่อร่วมมือดำเนินการในการปกป้อง รักษาและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมของแหล่งท่องเที่ยว หรือกิจกรรมที่ช่วยลดภัยคุกคามอันเกิดจากภาวะโลกร้อน โดยหลักสามประการที่จะบอกความเป็นคนสีเขียวอย่างแท้จริงก็เห็นจะเป็นคำว่า reduce reuse recycle หรือจะแปลกว่าลด ละ เลิก และนำกลับมาใช้ใหม่

ดังนั้น องค์กรภาครัฐ สถาบันการศึกษาและผู้ประกอบการจะต้องร่วมกันพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬาเพื่อประชาชนให้มีความรู้ความสามารถและศักยภาพอย่างใดอย่างหนึ่งในการประกอบวิชาชีพ มีความ

เชี่ยวชาญตามความถนัดของตนและมีความรับผิดชอบต่อครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ (Office of the Constitutional Court, 2021) สามารถปรับตัวสำหรับงานที่เกิดขึ้นในยุคโลกาภิวัตน์รองรับการพัฒนาการท่องเที่ยวที่ยั่งยืนของท้องถิ่นไทย (Office of the Higher Education Commission, 2021) เพื่อพัฒนาบริการและการท่องเที่ยวให้มีศักยภาพสู่อุตสาหกรรมฐานความรู้เชิงสร้างสรรค์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมบนพื้นฐานของการพึ่งพาซึ่งกันและกันเพื่อพัฒนาประเทศไทยเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community: AEC) เสริมสร้างความเข้มแข็งของภาคการพัฒนภายในประเทศ ตั้งแต่ระดับชุมชน ท้องถิ่นให้ก้าวทันการเปลี่ยนแปลง (Office of the National Economic and Social Development Board, 2017) จึงต้องใช้หลักการบริหารมาประยุกต์ใช้ในการท่องเที่ยวเชิงกีฬาเพื่อการพัฒนาประชาชนของประเทศไทยให้มีมาตรฐานสากล มาใช้เป็นเครื่องมือการพัฒนาการท่องเที่ยวเพื่อนำไปสู่การสร้างเศรษฐกิจและสังคม ส่งเสริมสนับสนุนและการจัดการศึกษาสำหรับบุคคลทางการกีฬา (Thailand National Sports University, 2019) ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง “รูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน”

วัตถุประสงค์

1. ศึกษาสำรวจศักยภาพของรูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน
2. ศึกษารูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน
3. ศึกษาประสิทธิภาพความสัมพันธ์ของรูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน

สมมติฐานการวิจัย

รูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืนมีความสัมพันธ์กันกับตัวแปรเชิงประจักษ์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นผู้ทรงคุณวุฒิมีส่วนเกี่ยวข้องกับกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยว จำนวน 15 คน จากผู้บริหารในหน่วยงานมีความรู้ด้านการบริหารจัดการการท่องเที่ยว จำนวน 3 คน นักวิชาการ ที่มีความรู้ด้านการบริหารจัดการการท่องเที่ยว จำนวน 3 คน ผู้จัดการ หรือผู้ประกอบการกีฬาที่เกี่ยวข้องที่ขึ้นทะเบียนกับสำนักงานท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดกระบี่ พ.ศ. 2558 ในจังหวัดกระบี่ จำนวน 3 คน มัคคุเทศก์ที่มีบัตรประจำตัวมััคคุเทศก์ จำนวน 3 คน ผู้แทนชุมชนด้านการท่องเที่ยวเชิงผจญภัย จำนวน 3 คน โดยกำหนดขนาดตัวอย่างตามแนวทางของการเก็บรวบรวมเชิงคุณภาพ (Nastasi, & Schensul, 2005) และผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน จำนวน 40 คน โดยกำหนดขนาดตัวอย่างตามแนวทางของการเก็บรวบรวมเชิงคุณภาพ (Nastasi, & Schensul, 2005) และศึกษาประสิทธิภาพความสัมพันธ์รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืนกับประชาชนและนักท่องเที่ยว จำนวน 400 คน โปรแกรมสำเร็จรูป G* Power ที่นัยสำคัญทางสถิติ .05 (Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2007)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับสำรวจศักยภาพรูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน เพื่อนำมาสร้างแบบสอบถามการประเมินการพัฒนารูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน ประกอบด้วย 7 ด้าน คือ หัวใจสีเขียว (Green Heart) รูปแบบการเดินทางสีเขียว (Green Logistics) แหล่งท่องเที่ยวสีเขียว (Green Attraction) กิจกรรมสีเขียว (Green Activity) ชุมชนสีเขียว (Green Community) การบริการสีเขียว (Green Service) และความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม (Green Plus) และใช้แบบสอบถามเพื่อวิเคราะห์ประสิทธิภาพความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่นด้วยแบบสอบถามการประมาณค่า 5 ระดับของลิเคิร์ต และแปลผลค่าสหสัมพันธ์อย่างง่าย (Simple Correlation)

และการวิเคราะห์การถดถอย (Regression Analysis) โดยการแปลความหมาย 5 ระดับ และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเองพื้นที่ในการวิจัยครั้งนี้ จากผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ ประชาชนและนักท่องเที่ยวเกี่ยวกับรูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน โดยคาดว่าจะใช้เวลาประมาณ 12 เดือน ตั้งแต่เดือน ตุลาคม 2564 - ธันวาคม 2565

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาเพื่ออธิบายคุณลักษณะ หรือรายละเอียดของกลุ่มตัวอย่าง ที่ทำการศึกษาให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น และใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS สำหรับวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงปริมาณ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความแตกต่างด้วยสถิติ t - test และ F - test และการวิเคราะห์การถดถอย (Regression Analysis) โดยกำหนดนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยรูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาสำรวจศักยภาพของรูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน โดยตรวจคุณภาพเครื่องมือกับผู้เชี่ยวชาญ 3 คน $IOC = 0.82$ พบว่า สวนพฤกษศาสตร์จังหวัดกระบี่ มีความเหมาะสมกับกีฬาเชิงผจญภัย เนื่องจากเป็นพื้นที่ป่าที่ใจกลางเมือง มีลักษณะเป็นภูเขาสูงจากระดับน้ำทะเล 305 เมตร เมื่อขึ้นไปอยู่บนจุดสูงสุด สามารถมองเห็นทิวทัศน์ที่สวยงามรอบเมืองกระบี่ ได้ 360 องศา มีจุดชมวิวยามธรรมชาติที่ใช้หลักการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและพลังงานจากธรรมชาติ เช่น ลม แสงอาทิตย์ ชีวมวลที่มีผลกระทบสิ่งแวดล้อมต่ำ ผู้คนรอบสถานที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพ สิ่งแวดล้อม ธรรมชาติและวิถีชีวิตของท้องถิ่น รวมทั้งการออกกำลังกายของประชาชนและช่วยกันรักษาธรรมชาติเพื่อเป็นมรดกให้ลูกหลานใช้เป็นปอดของเมืองกระบี่ รูปแบบการเดินทางส่วนใหญ่ใช้วิธีการเดินขึ้นไปแทนทำกิจกรรมของประชาชนในพื้นที่การเดินทางเพื่อการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวเน้นความเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาจจะมีบางกลุ่มที่ใช้ยานพาหนะขึ้นไปบ้างในบางครั้ง เส้นทางเป็นถนนแอสฟัลติกขนาดกว้าง 6 เมตร และมีความปลอดภัยแต่ต้องใช้ความเร็วต่ำเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุระหว่างการเดินทาง ไม่มีห้องน้ำ ห้องส้วม ด้านบนมีจุดบริการนักท่องเที่ยวระหว่างการเดินทาง 2 จุด มีการห้ามทิ้งขยะ โดยทางผู้ดูแลรับผิดชอบมีการวางแผนเป็นแหล่งท่องเที่ยวเพื่อสร้างรายได้ให้คนท้องถิ่น ให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่สวยงาม ร่มรื่นกลมกลืนและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมให้กับประชาชนและนักท่องเที่ยว โดยการพัฒนาสวนพฤกษศาสตร์เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงผจญภัยและเป็นทางเลือกใหม่กับนักท่องเที่ยวเพื่อให้สอดคล้องกับพฤติกรรมทางการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวและสร้างความหลากหลายและการเชื่อมโยงในกิจกรรมการท่องเที่ยวที่ยังเป็นการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอีกทางหนึ่ง ซึ่งรูปแบบกิจกรรม ได้แก่ สะพานทางเดินบนต้นไม้ หรือที่รู้จักกันว่า ทรีท็อป (Tree Top) หอชมวิวและจะสร้างสิ่งอำนวยความสะดวก ในด้านต่าง ๆ รวมทั้งเส้นทางสำรวจภูเขาหินดินดานที่พบว่ามีบริเวณทางขึ้นพบซากฟอสซิลหอยตะเกียง พบซากฟอสซิลสัตว์น้ำอีกชนิดหนึ่งรูปร่างคล้ายปลาขนาดเล็ก ยาวประมาณ 3 เซนติเมตร และจำพวกพืชสาหร่ายทะเล ดอกไม้ทะเลลอยอยู่ในสภาพสมบูรณ์ฝังติดอยู่ในหินดินดาน นอกจากนี้เพื่อให้ชุมชน หน่วยงาน หรือองค์กรได้ร่วมกันทำความสะอาดเพื่อจัดการฝุ่นการงดใช้เสียง ควัน กลิ่น ด้วยการปลูกต้นไม้เพื่อไม่ให้กระทบกับแหล่งท่องเที่ยวและต้องการเป็นแหล่งเรียนรู้ป่าชุมชนเกี่ยวกับพืช พันธุ์ไม้ สัตว์ วัฒนธรรม กิจกรรมอนุรักษ์และวิถีชีวิตของท้องถิ่น กิจกรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาเพื่อการท่องเที่ยวเชิงผจญภัยที่เน้นความกลมกลืนและคงไว้ซึ่งธรรมชาติและยังมีพื้นที่ติดกับวัดถ้ำเสือที่ในอดีตเคยมีเสืออาศัยอยู่และภายในถ้ำ ยังปรากฏหินธรรมชาติเป็นรูปแบบของอุ้งเท้าเสือ โดยสภาพทั่วไปของวัดถ้ำเสือมีลักษณะเป็นสวนป่า โพร่งถ้ำ มีเพิงผา และแหล่งถ้ำธรรมชาติ เช่น



ถ้าคนธรรมดา ถ้าลอด ถ้าช่างแก้ว ถ้าลูกธนู ถ้าพระ ที่สามารถจัดได้ท่องเที่ยวร่วมกันกับกิจกรรมกีฬาเชิงผจญภัย เช่น ปีนป่าห้อยโหน เดินป่า วิ่ง ปั่นจักรยาน นอกจากนี้ ยังพัฒนาเกี่ยวกับเส้นทาง walk way sky walk Cable Car ได้ด้วย ชุมชนให้ความสนใจสนใจมิติด้านสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชนและต้องการพัฒนากิจกรรมเพื่อออกกำลังกาย พักผ่อนและท่องเที่ยวและสร้างความสามัคคี การให้บริการมีข้อมูลด้านการท่องเที่ยว แผนที่ / แผนที่ / ป้ายบอกทาง / แผนที่เส้นทางแหล่งท่องเที่ยวสีเขียว (Green Service) จุดใกล้เคียง / ร้านอาหารและเครื่องดื่ม สามารถซื้ออาหารและขอข้อมูลรายละเอียดที่เกี่ยวข้องและความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ประชาชนในบริเวณใกล้เคียงเน้นการใช้พลังงานจากธรรมชาติที่ไม่ก่อให้เกิดมลพิษ หรือสร้างความรำคาญให้กับชุมชน เช่น ใช้พลังงานก๊าซชีวภาพ แสงอาทิตย์ ลม และพลังงานขนาดเล็กในพื้นที่ของจังหวัดกระบี่

2. ศึกษาารูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน ตามกรอบแนวคิด 7 Green Concept Tourism ด้วยการนำข้อมูลการสำรวจศักยภาพของรูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน มาจัดทำร่างและตรวจคุณภาพกับผู้เชี่ยวชาญ 3 คน IOC = 0.84 เก็บข้อมูลการศึกษารูปแบบกับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 40 คน โดยเรียงจากมากไปหาน้อยทั้ง 7 ด้าน ผลปรากฏดังตาราง 1

ตารางที่ 1 แสดงผลรายด้านของการศึกษารูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน

การศึกษารูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน	ค่าสถิติ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านกิจกรรมสีเขียว (Green Activity)	4.27	0.71	มาก
- สามารถจัดกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อท่องเที่ยว เช่น ศิลปวัฒนธรรม / ประเพณี / ประวัติศาสตร์ / วิถีชีวิต	4.35	0.77	มาก
- สามารถจัดกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อท่องเที่ยว เช่น walk way, sky walk, Cable Car	4.30	0.69	มาก
- สามารถจัดกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อท่องเที่ยว เช่น เดินป่า วิ่ง ปั่นจักรยาน	4.28	0.72	มาก
ด้านการบริการสีเขียว (Green Service)	4.24	0.69	มาก
- มีร้านค้าใกล้เคียง/ร้านอาหารและเครื่องดื่ม/ร้านของฝาก/ของระลึก	4.28	0.68	มาก
- นักท่องเที่ยวด้านกีฬาเชิงผจญภัยขอข้อมูลรายละเอียดที่เกี่ยวข้องและสามารถติดต่อจองแพ็คเกจสะดวก	1.25	0.67	มาก
- มีที่พักในบริเวณใกล้เคียงที่ได้มาตรฐาน มีความสะดวกในการเข้าร่วมกีฬาเชิงผจญภัย	4.23	0.79	มาก
ด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม (Green Plus)	4.23	0.56	มาก
- นักท่องเที่ยวควรสนับสนุนกีฬาเชิงผจญภัยที่ก่อให้เกิดรายได้ของคนในชุมชนและเกิดประโยชน์สังคมและสิ่งแวดล้อม	4.33	0.57	มาก
- ต้องไม่เรียกร้องผลประโยชน์และเอาเปรียบนักท่องเที่ยวต่างชาติและต่างถิ่น	4.30	0.46	มาก
- ต้องมีโปรแกรมกีฬาเชิงผจญภัยมีความเหมาะสมเป็นธรรมคุ้มค่ากับการท่องเที่ยว	4.28	0.60	มาก
ด้านแหล่งท่องเที่ยวสีเขียว (Green Attraction)	4.22	0.63	มาก
- มีการจัดสถานที่ ธรรมชาติสวยงาม ร่มรื่นกลมกลืน เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม	4.30	0.76	มาก
- มีการเตรียมสถานที่ให้เหมาะสมกับจำนวนคนเข้ามาท่องเที่ยว	4.25	0.59	มาก
- มีการจัดการฝุ่น / เสียง / คว้น / กลิ่น / น้ำเสียเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม	4.20	0.56	มาก
ด้านชุมชนสีเขียว (Green Community)	4.19	0.55	มาก
- ชุมชนใช้กิจกรรมกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อสร้างความสามัคคี	4.25	0.59	มาก
- ชุมชนให้การช่วยเหลือสนับสนุนกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยว	4.25	0.59	มาก
- ชุมชนต้องการพัฒนากิจกรรมกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยว	4.18	0.50	มาก
- ชุมชนใช้แหล่งกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อออกกำลังกาย พักผ่อน และท่องเที่ยว	4.15	0.58	มาก
ด้านหัวใจสีเขียว (Green Heart)	4.18	0.65	มาก
- รักษา กฎ ระเบียบและจัดการขยะสิ่งปฏิกูลที่เกิดขึ้นจากตนเองเมื่อร่วมกิจกรรมกีฬาเชิงผจญภัย	4.25	0.81	มาก
- ไม่เก็บสมบัติ เช่น ต้นไม้ ใบไม้ ผลไม้และดอกไม้มาเป็นของตนเองในการท่องเที่ยวด้านกีฬาเชิงผจญภัย	4.25	0.71	มาก



ตารางที่ 1 (ต่อ)

การศึกษารูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน	ค่าสถิติ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
- มีเข้าใจปัญหาและผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมในแหล่งกีฬาเชิงผจญภัย	4.20	0.61	มาก
ด้านรูปแบบการเดินทางสีเขียว (Green Logistics)	4.11	0.63	มาก
- มีการเกิดอุบัติเหตุระหว่างการเดินทางไปแหล่งกีฬาเชิงผจญภัย	4.18	0.64	มาก
- เส้นทางเดินและจุดพักในระหว่างทางเดิน มีห้องน้ำห้องส้วม เป็นต้น	4.18	0.55	มาก
- การบริการนักท่องเที่ยวมีจุดเน้นด้านความเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม	4.10	0.59	มาก
โดยรวม	4.23	0.63	มาก

จากตารางที่ 1 การศึกษารูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืนทั้ง 7 ด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยภาพรวมมีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{x} = 4.23$, S.D. = 0.63) เมื่อพิจารณา รายด้านและรายข้อ โดยเรียงจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก พบว่า ด้านกิจกรรมสีเขียว (Green Activity) มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{x} = 4.27$, S.D. = 0.71) และเมื่อพิจารณาข้อมูลรายข้อสามารถจัดกีฬาเชิงผจญภัย เพื่อท่องเที่ยว เช่น ศิลปวัฒนธรรม / ประเพณี / ประวัติศาสตร์ / วิถีชีวิต รองลงมาสามารถจัดกีฬาเชิงผจญภัย เพื่อท่องเที่ยว เช่น walk way, sky walk, Cable Car และสามารถจัดกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อท่องเที่ยว เช่น เดินป่า วิ่ง ปั่นจักรยาน ด้านการบริการสีเขียว (Green Service) มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{x} = 4.24$, S.D. = 0.69) และเมื่อพิจารณาข้อมูลรายข้อมีร้านค้าใกล้เคียง / ร้านอาหารและเครื่องดื่ม / ร้านของฝาก / ของระลึก รองลงมา นักท่องเที่ยวด้านกีฬาเชิงผจญภัยขอข้อมูลรายละเอียดที่เกี่ยวข้องและสามารถติดต่อจองแพ็คเกจสะดวกกับ มีที่พักในบริเวณใกล้เคียงที่ได้มาตรฐาน และมีความสะดวกในการเข้าร่วมกีฬาเชิงผจญภัย ด้านความ รับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{x} = 4.23$, S.D. = 0.56) และเมื่อพิจารณา ข้อมูลรายข้อนักท่องเที่ยวควรสนับสนุนกีฬาเชิงผจญภัยที่ก่อให้เกิดรายได้ของคนในชุมชนและเกิดประโยชน์ สังคมและสิ่งแวดล้อม รองลงมา คือ ต้องไม่เรียกรับผลประโยชน์และเอาเปรียบนักท่องเที่ยวต่างชาติและ ต่างถิ่น และต้องมีโปรแกรมกีฬาเชิงผจญภัยมีความเหมาะสมเป็นธรรม คำนึงกับการท่องเที่ยว ด้านแหล่ง ท่องเที่ยวสีเขียว มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{x} = 4.22$, S.D. = 0.63) และเมื่อพิจารณาข้อมูลรายข้อมีการจัด สถานที่ ธรรมชาติสวยงาม ร่มรื่นกลมกลืนเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม รองลงมามีการเตรียมสถานที่ให้เหมาะสม กับจำนวนคนเข้ามาท่องเที่ยวเกี่ยวกับการใช้วัสดุ / ผลิตภัณฑ์ / การตกแต่งสถานที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และมีการ จัดการฝุ่น / เสียง / ควัน / กลิ่น / น้ำเสียเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ด้านชุมชนสีเขียว มีความคิดเห็น ระดับมาก ($\bar{x} = 4.19$, S.D. = 0.55) และเมื่อพิจารณาข้อมูลรายข้อชุมชนใช้กิจกรรมกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อสร้าง ความสามัคคีกับชุมชนให้การช่วยเหลือสนับสนุนกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยว รองลงมาชุมชนต้องการพัฒนา กิจกรรมกีฬา เชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยว และชุมชนใช้แหล่งกีฬาเชิงผจญภัย เพื่อออกกำลังกาย พักผ่อนและ ท่องเที่ยว ด้านหัวใจ สีเขียว มีความคิดเห็นระดับมาก ($\bar{x} = 4.18$, S.D. = 0.65) และเมื่อพิจารณาข้อมูลรายข้อ มีรักษาภูมิ ระเบียบ และจัดการขยะสิ่งปฏิกูลที่เกิดขึ้นจากตนเองเมื่อร่วมกิจกรรมกีฬาเชิงผจญภัย รองลงมา ไม่เก็บสมบัติ เช่น ต้นไม้ ใบไม้ ผลไม้และดอกไม้มาเป็นของตนเองในการท่องเที่ยวด้านกีฬาเชิงผจญภัย และ มีเข้าใจปัญหาและผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมในแหล่งกีฬาเชิงผจญภัย ด้านรูปแบบการเดินทางสีเขียว มีความ คิดเห็นระดับมาก ($\bar{x} = 4.11$, S.D. = 0.63) เมื่อพิจารณาข้อมูลรายข้อมีการเกิดอุบัติเหตุระหว่างการเดินทาง ไปแหล่งกีฬาเชิงผจญภัย รองลงมาเส้นทางเดินและจุดพักในระหว่างทางเดินมีห้องน้ำห้องส้วม เป็นต้น และ การบริการนักท่องเที่ยวมีจุดเน้นด้านความเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

3. ศึกษาประสิทธิผลความสัมพันธ์ของรูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน จากการสอบถามประชาชนและนักท่องเที่ยว จำนวน 400 คน โดยตรวจสอบค่า IOC = 0.81 กับผู้เชี่ยวชาญ

จำนวน 3 คน และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Try out) = 0.89 เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์การถดถอย (Regression Analysis) ที่นัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิจัยมีรายละเอียดดังนี้ ด้านหัวใจสีเขียว มีประสิทธิผลความสัมพันธ์ระดับมาก ($R = .748$) สามารถพยากรณ์ได้ร้อยละ 56.00 ด้านรูปแบบการเดินทางสีเขียว มีประสิทธิผลความสัมพันธ์ระดับมาก ($R = .829$) สามารถพยากรณ์ได้ร้อยละ 68.70 ด้านแหล่งท่องเที่ยวสีเขียว มีประสิทธิผลความสัมพันธ์ระดับมาก ($R = .857$) สามารถพยากรณ์ได้ร้อยละ 73.50 ด้านกิจกรรมสีเขียว มีประสิทธิผลความสัมพันธ์ระดับมาก ($R = .839$) สามารถพยากรณ์ได้ร้อยละ 70.40 ด้านชุมชนสีเขียว มีประสิทธิผลความสัมพันธ์ระดับมาก ($R = .820$) สามารถพยากรณ์ด้านชุมชนสีเขียวได้ร้อยละ 67.20 ด้านการบริการสีเขียว มีประสิทธิผลความสัมพันธ์ระดับมาก ($R = .825$) สามารถพยากรณ์ได้ร้อยละ 68.10 ด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม มีประสิทธิผลความสัมพันธ์ระดับมาก ($R = .841$) สามารถพยากรณ์ได้ร้อยละ 70.70

อภิปรายผล

1. การศึกษาสำรวจศักยภาพของรูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนพบว่าสวนพฤกษศาสตร์จังหวัดกระบี่ มีความเหมาะสมกับกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว โดยใช้หลักการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมธรรมชาติสีเขียวเพื่อเป็นมรดกให้ลูกหลานใช้เป็นปอดของเมืองกระบี่ โดยรูปแบบการเดินทางส่วนใหญ่ใช้วิธีการเดินขึ้นเพื่อทำกิจกรรมของประชาชนในพื้นที่ เน้นความเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม อาจมีบางกลุ่มที่ใช้ยานพาหนะขึ้นไปบ้างในบางครั้ง เส้นทางเป็นถนนขนาดกว้าง 6 เมตรและมีความปลอดภัย แต่ต้องใช้ความเร็วต่ำเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุระหว่างการเดินทาง ไม่มีห้องน้ำ ห้องส้วม ด้านบนมีจุดพักระหว่างการเดินทาง 2 จุด มีการห้ามทิ้งขยะ มีการวางแผนเป็นแหล่งท่องเที่ยวเพื่อสร้างรายได้ให้คนท้องถิ่นที่สวยงาม ร่มรื่นกลมกลืนและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมให้กับประชาชนและนักท่องเที่ยว เหมาะเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงผจญภัยรองรับกับพฤติกรรมทางการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยว ซึ่งรูปแบบกิจกรรม ได้แก่ สะพานทางเดินบนต้นไม้ หรือที่รู้จักกันว่า ทรีท็อป (Tree Top) หอชมวิวและจะสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกในด้านต่าง ๆ รวมทั้งเส้นทางสำรวจภูเขาหินดินดานที่พบว่า บริเวณทางขึ้นพบซากฟอสซิลหอยและพบซาก ฟอสซิลสัตว์น้ำอีกชนิดหนึ่งรูปร่างคล้ายปลาขนาดเล็ก ยาวประมาณ 3 เซนติเมตร และจำพวกพืชสาหร่ายทะเล ดอกไม้ทะเลยังอยู่ในสภาพสมบูรณ์ฝังติดอยู่ในหินดินดาน นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งเรียนรู้ป่าชุมชนเกี่ยวกับพืช พันธุ์ไม้ สัตว์ วัฒนธรรม กิจกรรมอนุรักษ์และวิถีชีวิตของท้องถิ่นและมีพื้นที่ติดกับวัดถ้ำเสือ ภายในถ้ำยังปรากฏหินธรรมชาติเป็นรูปแบบของอุ้งเท้าเสือและเป็นสวนป่า โพรงถ้ำ มีเพิงผาและแหล่งถ้ำธรรมชาติที่สามารถจัดได้ท่องเที่ยวร่วมกันกับกิจกรรมกีฬาเชิงผจญภัย เช่น ปีนป่ายห้อยโหน เดินป่า วิ่ง ปั่นจักรยานและยังพัฒนาเกี่ยวกับเส้นทาง walk way sky walk Cable Car ได้ด้วย ชุมชนให้ความสนใจสนใจมิติด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อม เพื่อออกกำลังกาย พักผ่อนและท่องเที่ยว มีการบริการมีข้อมูลด้านการท่องเที่ยว แผ่นพับ / แผนที่ / ป้ายบอกทาง / แผนที่เส้นทางแหล่งท่องเที่ยวสีเขียว (Green Service) จุดใกล้เคียง / ร้านอาหารและเครื่องดื่มและด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ประชาชนเน้นการใช้พลังงานจากธรรมชาติที่ไม่ก่อให้เกิดมลพิษหรือสร้างความรำคาญให้กับชุมชน

2. ศึกษาแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนกับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 40 คน ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการศึกษารูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน โดยภาพรวมความคิดเห็นระดับมาก สอดคล้องกับ ศิริภัทร์ โชติช่วง นนทิกัด เพียรโรจน์ ญัฐมนราชรักษ์ และวีระศักดิ์ คงฤทธิ์ (Siripat Chodchuang, Nontipak Pianroj, Nattamon Ratcharak, & Weerasak Kongrithi, 2018) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ทศนคติด้าน 7 Greens ที่มีผลต่อการรับรู้ภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวในเกาะสมุยพบว่า ทศนคติของนักท่องเที่ยวในด้าน 7 Greens ภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีผลต่อการรับรู้ภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยวของเกาะสมุยเพื่อให้เกาะสมุยเป็นเกาะสีเขียวตาม

แนวคิด 7 Greens ควรสร้างความตระหนักให้กับคนเกาะสมุยและนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาท่องเที่ยวได้ร่วมกันดูแลและรักษาสีเขียวของเกาะสมุยให้คงอยู่อย่างสมบูรณ์ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ในด้านหัวใจสีเขียว แหล่งท่องเที่ยวสีเขียว กิจกรรมสีเขียว การบริการสีเขียวและความรับผิดชอบต่อสังคม เนื่องจากในปัจจุบันนักท่องเที่ยวมีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงสิ่งแวดล้อมมากขึ้น

3. การศึกษาประสิทธิผลความสัมพันธ์ของรูปแบบกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืนด้วยแบบสอบถามประชาชนและนักท่องเที่ยว จำนวน 400 คน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์การถดถอย (Regression Analysis) ด้านกิจกรรมสีเขียว มีประสิทธิผลความสัมพันธ์ระดับมาก สอดคล้องกับพัชรกรนิชระสุนทร (Patcharasorn kanitthasoonthor, 2016) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องอุปสงค์การท่องเที่ยวแบบ Green Tourism ของผู้อาศัยในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า พฤติกรรมการท่องเที่ยวที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวสีเขียว ด้านกิจกรรมการท่องเที่ยวแบบ Green Tourism ด้านกิจกรรมท่องเที่ยว ผู้ที่เลือกจุดหมายสถานที่ท่องเที่ยวประเภทภูเขา ป่าไม้ น้ำตกและแหล่งท่องเที่ยวประเภทวัด โบราณสถาน แหล่งวัฒนธรรม มีโอกาสเดินทางท่องเที่ยวเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับผู้ที่เลือกแหล่งท่องเที่ยวทางทะเล เกาะ หาด ผู้ที่เลือกกิจกรรมการท่องเที่ยวด้านกิจกรรมทางทะเล กิจกรรมการอนุรักษ์ธรรมชาติ, กิจกรรมเชิงสุขภาพ มีโอกาสเดินทางท่องเที่ยวเพิ่มขึ้น ด้านการบริการสีเขียว มีประสิทธิผลความสัมพันธ์ระดับมาก สอดคล้องกับ ศิริภัทร์ โชติช่วง นนทิภักดิ์ เพียรโรจน์ ญัฐมนราชรักษ์ และวีระศักดิ์ คงฤทธิ์ (Siripat Chodchuang, Nontipak Pianroj, Nattamon Ratcharak, & Weerasak Kongrithi, 2018) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องทัศนคติด้าน 7 Greens ที่มีผลต่อการรับรู้ภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวในเกาะสมุยพบว่า รูปแบบการบริการต่าง ๆ รวมถึงกิจกรรมการท่องเที่ยวที่เน้นรักษาสีเขียวมากขึ้น หรือภาคส่วนชุมชนเอง ตระหนักและใส่ใจดูแลสิ่งแวดล้อมของชุมชนตนเองมากขึ้น จึงทำให้นักท่องเที่ยวสามารถที่จะรับรู้ในภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยวของเกาะสมุยที่ยังคงความเป็นสีเขียวได้อย่างชัดเจน ซึ่งมีความสำคัญเป็นอย่างมากในการรับรู้ภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยวที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกสถานที่ท่องเที่ยว ด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม มีประสิทธิผลความสัมพันธ์ระดับมาก สอดคล้องกับภูตินัฐสุภาพร (Phutinut Supaphon, 2015) การรับรู้ภาพลักษณ์ด้านกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมที่ส่งผลต่อความจงรักภักดีต่อ บริษัท แสงโสม จำกัด ของผู้ที่พักอาศัยในบริเวณตำบลหอยมณี อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐมพบว่า ระดับการรับรู้ภาพลักษณ์ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การจัดกิจกรรมตามนโยบายการปฏิบัติต่อชุมชนด้วยความรับผิดชอบต่อสังคมภาพลักษณ์ กิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคม หน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบต่อโครงการภาพลักษณ์ด้านธรรมาภิบาลของบริษัทฯ และชุมชนส่งผลต่อความจงรักภักดีโดยรวมของประชาชนโดยรอบที่มีต่อบริษัท ด้านแหล่งท่องเที่ยวสีเขียว มีประสิทธิผลความสัมพันธ์ระดับมาก สอดคล้องกับธนเดช เกียรติเลิศธรรม (Thanadet Kiatilerttam, 2015) ศึกษาวิจัยเรื่องประสบการณ์ความทรงจำของนักท่องเที่ยวกลุ่มวัยรุ่นต่อกิจกรรมสีเขียวพบว่า แหล่งท่องเที่ยวสีเขียวและกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการ ของตลาดกลุ่มใหม่ เช่นกลุ่มวัยรุ่นในด้านประสบการณ์ด้านการเรียนรู้ นักท่องเที่ยวกลุ่มวัยรุ่นได้เพื่อนใหม่ระหว่างทางเดินขึ้นเขา ด้านการหลีกเลี่ยงความวุ่นวาย นักท่องเที่ยวได้ค้นพบประสบการณ์ใหม่ด้วยตนเอง ด้านสุนทรียศาสตร์ นักท่องเที่ยวได้สัมผัสธรรมชาติระหว่างทดสอบตนเองในการต่อสู้ความยากลำบาก ด้านชุมชนสีเขียว มีประสิทธิผลความสัมพันธ์ระดับมาก สอดคล้องกับอารีย์ ธีรสัตยาพิทักษ์และชัยนันท์ ไชยเสน (Aree Tirasatayapitak, & Chainun Chaiyasai, 2013) ได้ทำวิจัยเรื่อง การท่องเที่ยวลูกผสมเชิงนิเวศผจญภัยและความยั่งยืนทางการท่องเที่ยว: บทเรียนจากสองแพรงหมู่บ้านเขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่า พบว่า การท่องเที่ยวส่งผลกระทบทางสังคมและสิ่งแวดล้อมต่อชุมชน อาทิ ผลกระทบด้านความพึงพอใจและความเสมอภาคในสังคม ผลกระทบด้านความเป็นอยู่และการครองชีพ นอกจากนี้ ชาวบ้านในชุมชนควรร่วมกันสร้างจิตสำนึกและความภาคภูมิใจในการอนุรักษ์วัฒนธรรม ธรรมชาติและวิถีชีวิตชุมชน ด้านหัวใจสีเขียว มีประสิทธิผลความสัมพันธ์ระดับมาก สอดคล้องกับกานตา โกมลารชุน (Kanta Komolarachun, 2020) ได้ศึกษาปัจจัยในการเลือกใช้บริการโรงแรมรักษ์โลกในประเทศสิงคโปร์พบว่า



ทัศนคติของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่ใช้บริการโรงแรมที่ได้รับมาตรฐานโรงแรมรักษ์โลกเป็นไป ในทางบวก ในการนำมาพิจารณาตัดสินใจเลือกใช้บริการธุรกิจโรงแรมรักษ์โลก และด้านรูปแบบการเดินทางสีเขียว มีประสิทธิภาพความสัมพันธ์ระดับมาก สอดคล้องกับศุภราภรณ์ แต่งตั้งลำ (Susaraporn Tangtenglam, 2016) การศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนารูปแบบเส้นทางทัวร์จักรยานเพื่อการท่องเที่ยวหัวใจสีเขียว พบว่า แนวทางการพัฒนารูปแบบเส้นทางทัวร์จักรยานเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนควรบอกจุดระมัดระวังอันตราย ในการปั่นและที่ไม่ควรปั่นและควรมีการปรับปรุงและพัฒนาเส้นทางจักรยานเดิมให้ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ควรส่งเสริมและจัดกิจกรรมในพื้นที่สวนพฤกษศาสตร์ โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนเพื่อ ประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬาผจญภัย โดยการจัดทำป้ายในจุดสำคัญและตามเส้นทางเชื่อมโยง การท่องเที่ยว
2. ควรนำข้อค้นพบจากรูปแบบเชิงกีฬาเชิงผจญภัยเพื่อการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืน เข้าแผน ยุทธศาสตร์เพื่อการจัดทำนโยบายส่งเสริมและพัฒนากการท่องเที่ยว รวมทั้งผลักดันงบประมาณให้เป็นแหล่ง ท่องเที่ยวใหม่

ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยสามารถศึกษากีฬาเพื่อการท่องเที่ยวได้หลากหลายรูปร่างกีฬาในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ กีฬาในแหล่งการท่องเที่ยวทางทะเล ภูเขา แม่น้ำ หรือแหล่งกีฬาเพื่อการท่องเที่ยวในชุมชนต่าง ๆ ในแต่ละ บริบท

References

- Aree Tirasatayapitak, & Chainan Chaiyasen. (2013). Eco - adventure hybrid tourism and tourism sustainability: Lessons from Song Phraek Wildlife Conservation Village. *Silpakorn University Journal*, 33(2), 167 - 185.
- Department of Tourism (2018). *National tourism development plan 2017 - 2021*. Bangkok: Department of Tourism. Ministry of Tourism and Sports.
- Kanta Komolachun. (2020). *In selecting the use of eco - friendly hotels in Singapore* (Master's thesis), Mahidol University.
- Krabi Municipality (2017). *Office of civil and town planning*. Krabi: Krabi Town Municipality Krabi Province.
- Krabi Provincial Office (2021). *Krabi Province strategic plan 2016 - 2017*. Retrieved from <http://krabi.thailocallink.com>
- Nastasi, B. K., & Schensul, S. L. (2005). Contributions of qualitative research to the validity of intervention research. *Journal of School Psychology*, 43(3), 177 - 195.
- Office of the Constitutional Court. (2021). *Constitution of the Kingdom of Thailand B.E. 2560* (4th ed.). Bangkok: Office of the Constitutional Court.
- Office of the Higher Education Commission. (2021). *The 15 - Year long range plan on higher education, No. 2 (2008 - 2022)*. Retrieved from <http://qasp.tu.ac.th>
- Office of the National Economic and Social Development Board. (2017). *National Economic and social development plan 2017 - 2021* (12th ed.). Bangkok: Office of the Prime Minister.



- Patcharasorn Kanitthasoonthorn. (2016). *A study of green tourism demand of residents in Bangkok* (Master's thesis), Thammasat University.
- Phutinat Supaporn (2015). *Perception of the image of social responsibility activities that affect loyalty to Sangsom Co., Ltd. of residents in Hom Kret Sub - district, Sampran District, Nakhon Pathom Province* (Master's thesis), Silpakorn University.
- Siripat Chodchuang, Nontipak Pianroj, Nattamon Ratcharak, & Weerasak Kongrithi. (2018). *7 greens attitudes affecting tourism image perceptions of tourists in Koh Samui*. Faculty of Liberal Arts and Management Sciences, Prince of Songkhla University.
- Susaraporn Tanglam. (2016). *Guidelines for the development of bicycle tour routes for tourism*. Green Heart (Bike for Green Heart), Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus, (pp. 279 - 280). *Meeting National Academic Kasetsart University 13th Kamphaeng Saen Campus*. 8 - 9 December 2016. Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus.
- Thailand National Sports University. (2019). *Thailand National Sports University*. Bangkok: Ministry of Tourism and Sports.
- Thanadet Kiatlerttam. (2015). *Memorable experiences of teenage tourists toward green activities in the lower northern region a case study of Ramkhamhaeng National Park (Khao Luang), Khiri Mat District, Sukhothai Province* (Master's thesis), Naresuan University.
- Tourism Authority of Thailand. (2021). *7 Greens concept: Environmentally friendly tourism*. Retrieved from <http://7greens.tourismthailand>
- Travel articles. (2021). *Thai tourism reform guidelines (2017)*. Retrieved from <http://www.tatreviewmagazine.com>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175 - 191. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3758/BF03193146>

Received: 2022, December 27

Revised: 2023, June 6

Accepted: 2023, June 12



การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

สิทธิศักดิ์ บุญหาญ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

บทคัดย่อ

การวิจัยและพัฒนานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความต้องการจำเป็นในการสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู 2) พัฒนาและตรวจสอบประสิทธิภาพหลักสูตรฝึกอบรมฯ และ 3) ศึกษาประสิทธิผลของการใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประธานหลักสูตร อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพลศึกษา ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู จำนวน 136 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นโดยอิงสัดส่วนประชากร ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 20 คน และนักศึกษาที่ใช้ตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรจำนวน 60 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้คือแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและแบบสอบถาม โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพและความต้องการจำเป็นในการเสริมสร้างสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ ระยะที่ 2 พัฒนาและตรวจสอบประสิทธิภาพหลักสูตรฝึกอบรม ระยะที่ 3 ศึกษาประสิทธิผลของการใช้หลักสูตรฝึกอบรมฯ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญ ผลการวิจัยพบว่า 1. สมรรถนะที่เป็นจริงและความต้องการจำเป็นของนักศึกษา มี 7 ด้าน ได้แก่ ด้านหลักสูตรสถานศึกษา ด้านการจัดการเรียนรู้ด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน ด้าน การสร้างนวัตกรรมและวิจัยในชั้นเรียน ด้านการใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษา และด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์โดยมีความต้องการจำเป็นในการสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการสร้างนวัตกรรม และวิจัยในชั้นเรียน ด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา และด้านการใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษา 2. ผลการพัฒนาหลักสูตรพบว่าองค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรมฯ มี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการวัตถุประสงค์เนื้อหาวิธีการฝึกอบรมสื่อ / สิ่งอำนวยความสะดวก / อุปกรณ์ และการวัดและประเมินผล โดยพบว่า หลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.22 และมีค่าเฉลี่ยประสิทธิภาพเชิงผลลัพธ์(E1 / E2) เท่ากับ 81.52 / 80.78 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 3. ผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรมฯ พบว่า หลังการใช้หลักสูตร กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้ด้านทักษะและด้านเจตคติสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้หลังการใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนการใช้หลักสูตร อย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม; การฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู; นักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา



DEVELOPMENT OF A TRAINING CURRICULUM FOR ENHANCING TEACHER PROFESSIONAL EXPERIENCE PRACTICE COMPETENCY OF BACHELOR OF EDUCATION PROGRAM STUDENTS MAJORING PHYSICAL EDUCATION AT THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY

Sittisak Boonhan

Faculty of Education Thailand National Sports University, Yala Campus

Abstract

This research aimed 1) to study the necessity of enhancing competency of pre - service student teaching practicum, 2) to develop and evaluate training curriculum efficiency and 3) to study the effects of utilizing training curriculum for enhancing pre-service student teaching practicum competency of undergraduate students from the Bachelor of Education, Physical Education Major, Thailand National Sports University. The participants of the study included head of the program, instructors of Physical Education major and 136 relevant personals. They were selected by using stratified random sampling method. In addition to this, 20 specialists and 60 major students were selected by using random sampling method. The research instruments included semi - structure interview and questionnaire. The study was be divided into 3 phases. Phase 1 was to study the conditions and needs necessary for enhancing capability in the training profession. Phase 2 was to develop and inspect the efficiency of the training curriculum. Phase 3 was to study the effectiveness of the training curriculum. Data analysis was conducted using mean and standard deviation while omitting the Priority Needs Index (PNI). The research findings were as follows: 1. The actual capabilities and needs of students consisted of 7 aspects, namely educational institution curriculum, learning management, measurement and evaluation of educational results, classroom management, innovation and classroom action research, the use of technology for education, and desirable characteristics. There was a need for enhancing capabilities in teaching profession training in 3 aspects which were innovation and classroom research, measurement and evaluation of educational results, and the use of technology for education. 2. The results of the curriculum development found that there were 6 components of the training curriculum, namely objective principles for media training methods content, facilities, equipment, and measurement and evaluation. It was found that the curriculum was in the highest level with the mean of 4.59 and the standard deviation was equivalent to 0.22. The WBI model efficiencies (E1/E2) were equivalent to 81.52/80.78 which was higher than the specified criterion. 3. The results of using the training curriculum suggested that after using the curriculum, the experimental group's mean scores on knowledge, skills, and attitudes were significantly higher than the control group at statistically significant of level .05. The experimental group's mean scores on knowledge after using the curriculum were significantly higher than before the use of curriculum at a statistically significant of level .05.

Keywords: Development of training curriculum, Teacher professional experience practice, Physical education students



บทนำ

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (Office of the National Economic and Social Development Board, 2017) ในยุทธศาสตร์ที่ 1 ที่กล่าวถึง การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ ในแนวทางการพัฒนาระดับคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ปรับหลักสูตรการผลิตครูที่เน้นสมรรถนะ เป็นผู้แนะนำและสามารถกระตุ้นการเรียนรู้ของผู้เรียน สร้างมาตรการจูงใจให้ผู้มีศักยภาพสูงเข้ามาเป็นครู ปรับระบบประเมินวิทยฐานะทางวิชาชีพให้เชื่อมโยงกับพัฒนาการและผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน และสร้างเครือข่ายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการจัดการเรียนการสอนที่เป็นการพัฒนาสมรรถนะของครูอย่างต่อเนื่อง การเปลี่ยนบทบาทของ “ครู” ให้เป็นครูในยุคใหม่ โดยปรับบทบาทจาก “ครูสอน” เป็น “โค้ช” หรือผู้อำนวยการการเรียนรู้” ทำหน้าที่กระตุ้น สร้างแรงบันดาลใจ สอนวิธีเรียนรู้และวิธีจัดระเบียบการสร้างความรู้ ออกแบบกิจกรรมและสร้างนวัตกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียน จึงเห็นได้ว่าการพัฒนาเด็กและเยาวชนเป็นประเด็นสำคัญที่การศึกษาไทยจะต้องมีการปรับเปลี่ยนกระบวนการให้การศึกษารูปแบบของการเรียนรู้ที่สามารถพัฒนาทักษะในศตวรรษที่ 21

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ นับได้ว่าเป็นหน่วยงานที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการสร้างความพร้อมให้กับการผลิตบัณฑิตในสาขาวิชาชีพครู ให้เป็นผู้ที่มีสมรรถนะที่เหมาะสมในวิชาชีพของตน หนึ่งในสาขาของคณะศึกษาศาสตร์ ที่มีกระบวนการพัฒนาบัณฑิตให้มีความสามารถทางวิชาชีพ และมีสมรรถนะที่โดดเด่นเฉพาะทาง คือ สาขาวิชาพลศึกษา ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในวิชาการของตน มีสมรรถนะครบทุกด้านของวิชาชีพครู และกระบวนการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ นับได้ว่าเป็นกระบวนการที่สำคัญและจำเป็นต่อการประกอบวิชาชีพ เป็นส่วนที่จะทำให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะของความเป็นครู การจัดการเรียนการสอนต่าง ๆ ดังนั้น สมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สำหรับนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์นับเป็นกระบวนการที่สำคัญที่จะทำให้คณะศึกษาศาสตร์ได้บัณฑิตที่มีคุณภาพตามคุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงประสงค์ การฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เป็นกระบวนการผลิตครู เพราะเป็นกระบวนการฝึกภาคปฏิบัติที่จะช่วยเสริมสร้างนักศึกษาครูให้เป็นผู้ที่มีความรัก ความศรัทธาต่อวิชาชีพครู และมีความรู้ความสามารถที่จะปฏิบัติงานในหน้าที่ครูได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้นการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จึงเป็นหลักสูตรในการหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อให้นักศึกษาที่จะฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สามารถออกไปปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ ของนักศึกษาสาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เพื่อเป็นแนวทางในการให้ความรู้ ทักษะและเจตคติในการเตรียมความพร้อม และช่วยในการแก้ไขปัญหาการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นในการสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
2. เพื่อพัฒนาและตรวจสอบประสิทธิภาพหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
3. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

วิธีการดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ 7 ขั้นตอน ดังนี้



ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพและความต้องการจำเป็นในการสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ตำราและงานวิจัยทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหาและสร้างแบบประเมินความต้องการจำเป็น แบบประเมินสภาพและความต้องการจำเป็นในการสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

ขั้นตอนที่ 2 สร้างแบบประเมินสภาพและความต้องการจำเป็นเพื่อศึกษาระดับสมรรถนะที่คาดหวังสมรรถนะที่เป็นจริง และความต้องการจำเป็นในการสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 การศึกษาเชิงปริมาณ โดยการศึกษาความต้องการจำเป็นในการสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ใช้แบบประเมินสภาพและความต้องการจำเป็นสอบถาม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรของการวิจัย คือ ประธานหลักสูตร อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพลศึกษา ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 17 วิทยาเขต จำนวนประชากรทั้งสิ้น 216 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 17 วิทยาเขตทั่วประเทศ ที่มีเปิดสอนในหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จำนวน 136 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยอิงสัดส่วนประชากร คัดจากประชากรทั้งหมดร้อยละ 62.97 (Stratified Random Sampling) ตามแต่ละวิทยาเขตและประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie, & Morgan, 1970) ที่ความเชื่อมั่น 95%

ส่วนที่ 2 การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ได้แก่ สิ่งที่มี สิ่งที่ต้องได้รับการพัฒนา และแนวทางในการสร้างเสริมสมรรถนะ ในการฝึกประสบการณ์ ฯ ทั้งด้านความรู้ ด้านทักษะ และด้านเจตคติ และสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา จำนวน 5 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ มีคุณสมบัติเป็น อาจารย์ในระดับอุดมศึกษา และมีประสบการณ์ในการนิเทศการฝึกประสบการณ์ ฯ สาขาวิชาพลศึกษา ไม่น้อยกว่า 10 ปี

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินความต้องการจำเป็น (Hauer, & Quill, 2011) โดยทำการประเมินเป็นคำถามแบบมาตรประเมินรวมคาแบบลิเคิร์ต โดยมีรูปแบบการตอบสนองคู่ เพื่อประเมินสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ ฯ ผู้ตอบแบบประเมิน คือ อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 136 คน จาก 17 วิทยาเขต ซึ่งกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยเปรียบเทียบจากตารางของเครจซี่และมอร์แกนเมื่อกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสุ่มแบบแบ่งชั้นโดยอิงสัดส่วนประชากร คัดจากประชากรทั้งหมด ร้อยละ 62.97 ตามแต่ละวิทยาเขตและประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie, & Morgan, 1970) ที่ความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 แล้วจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฯ โดยใช้วิธี Modified Priority Needs Index (PNI_{Modified})

ขั้นตอนที่ 4 สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 – 3 เพื่อสรุปผลข้อมูล

ระยะที่ 2 เพื่อพัฒนาและตรวจสอบประสิทธิภาพหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ ฯ แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 5 ร่างหลักสูตรฯ สังเคราะห์ข้อมูลและสารสนเทศจากขั้นตอนที่ 1 - 4 เพื่อสร้างร่างหลักสูตรฯ

ขั้นตอนที่ 6 ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อหาข้อสรุป ความถูกต้องและความเหมาะสม ผู้เชี่ยวชาญในการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อร่างหลักสูตร ฯ จำนวน 5 คน ซึ่งได้มาโดยแบบการเลือกเฉพาะเจาะจง ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา จำนวน 3 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอน จำนวน 1 คน และ ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและ

ประเมินผล จำนวน 1 คน จากการเลือกแบบเจาะจง โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ สำเร็จการศึกษาในระดับดุซุฎบัณฑิต สาขาพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ในกรณีที่ไม่ได้สำเร็จการศึกษาในระดับดุซุฎบัณฑิต จะต้องดำรงตำแหน่งทางวิชาการไม่น้อยกว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ ในสาขาพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง มีประสบการณ์การทำงานในสาขานั้นไม่น้อยกว่า 5 ปี จัดทำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ฯ ได้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ และตรวจสอบประสิทธิภาพหลักสูตรฝึกอบรมฯ

ระยะที่ 3 เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้หลักสูตรฝึกอบรมฯ

ขั้นที่ 7 การประเมินผลก่อนใช้หลักสูตรฝึกอบรมฯ และการใช้หลักสูตรฝึกอบรมฯ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ที่กำลังศึกษาในปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 2 ห้องเรียน รวมจำนวน 60 คน แบ่งเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่ใช้หลักสูตรฯ จำนวน 1 ห้องเรียน นักศึกษา 30 คน และ กลุ่มที่ไม่ใช้หลักสูตรฯ จำนวน 1 ห้องเรียน นักศึกษา 30 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง โดยผู้วิจัยได้พิจารณาเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกันในเรื่องความรู้ความสามารถของนักศึกษา ได้ประสิทธิผลของการใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ มีรายละเอียดดังนี้

1. แบบประเมินสภาพและความต้องการจำเป็นในการสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ ประกอบด้วย ด้านความรู้ ด้านทักษะ และด้านเจตคติ โดยรูปแบบและจำนวนข้อคำถามในแบบประเมินสภาพและความต้องการจำเป็นแต่ละตอน มีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ ซึ่งเป็นแบบสำรวจรายการ คือ เพศ สถานภาพ และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องในการฝึกประสบการณ์ฯ

ตอนที่ 2 ข้อมูลความต้องการจำเป็นในการสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ ผู้วิจัยแบ่งคำถามเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านความรู้ 2) ด้านทักษะ 3) ด้านเจตคติ มีลักษณะเป็นการตรวจสอบแบบ (Check List) และตอนที่ 3 คำถามปลายเปิดเพื่อให้ข้อเสนอแนะหรือความต้องการอื่น ๆ จำนวน 42 ข้อ แบบประเมินความต้องการจำเป็นที่ใช้เป็นแบบประเมินระดับสภาพที่คาดหวัง และสภาพที่เป็นจริง โดยจัดระดับความต้องการจำเป็นในการสร้างเสริมสมรรถนะ จากการคำนวณค่าดัชนี (PNI_{modified}) สุวิมล ว่องวานิช (Suwimon Wongvanich, 2006)

2. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเพื่อศึกษาสภาพและลักษณะความต้องการจำเป็นในการสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ กำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง มีความเชี่ยวชาญด้านพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง หรือผู้สำเร็จปริญญาเอกทางด้านหลักสูตรและการสอน หรือผู้สำเร็จปริญญาเอกด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา พิจารณาความตรงของแบบสอบถามโดยการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC : Index of Item Objective Congruence) ให้ดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.60 – 1.00 แบบสอบถามมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.90 และแบบสัมภาษณ์มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96

2. ผู้วิจัยได้แก้ไขแบบสอบถามตามที่คุณวุฒิได้ให้คำแนะนำเสนอแนะแล้วจึงนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับอาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย หาค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.51 – 0.90 โดยได้กำหนดเกณฑ์ค่าอำนาจ



จำแนกตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป และหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ พบว่า แบบสอบถามมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.96 แสดงว่ามีความเชื่อมั่นในระดับสูง

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างจริง การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขั้นตอนการเก็บข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัยจากแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยดำเนินการส่งแบบสอบถามและเก็บแบบสอบถามกลับคืนมาด้วยตนเอง โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องทำการตอบแบบสอบถาม ผู้ที่ตอบแบบสอบถามคือ ประธานหลักสูตรฯ อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพลศึกษา และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ การฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 17 วิทยาเขต ที่เปิดสอนในหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา โดยผู้วิจัยได้แนบซองเปล่าพร้อมติดแสตมป์ไปด้วย (ช่วงเวลาการเก็บข้อมูล เดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2565)

2. ขั้นตอนการเก็บข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัยจากแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยวางแผนดำเนินการโดยการนัด เวลาและสถานที่ในการสัมภาษณ์ตามความสะดวกของผู้ได้รับการสัมภาษณ์ โดยการใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่ง โครงสร้าง โดยการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์และจดบันทึกตามประเด็นหลักในการสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย ผู้รับ การสัมภาษณ์คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา (ช่วงเวลาการเก็บข้อมูลเดือนกรกฎาคม 2565)

3. ขั้นตอนการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อร่างหลักสูตร ฯ (Workshop) เป็นขั้นการพัฒนาและ ตรวจสอบประสิทธิภาพหลักสูตรฝึกอบรมฯ ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอน และผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล (ช่วงเวลาการเก็บข้อมูลเดือนสิงหาคม 2565)

4. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้หลักสูตรฝึกอบรมฯ (ช่วงเวลาการเก็บข้อมูลกันยายน 2565)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติพื้นฐาน ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบ ความรู้ ทักษะ และเจตคติ ในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ของนักศึกษา กลุ่มทดลอง (ใช้หลักสูตรฯ) และกลุ่มควบคุม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนาม (One - way MANOVA)

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบ ความรู้ของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนใช้หลักสูตรฯ และหลังใช้หลักสูตรฯ ในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัย การกีฬาแห่งชาติ โดยใช้การวิเคราะห์สถิติค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Paired Sample t - test)

4. วิเคราะห์ทักษะ ของกลุ่มทดลองหลังการใช้หลักสูตร ฯ โดยใช้การทดสอบค่าที สำหรับประชากร 1 กลุ่ม (One - Sample t - test)

5. วิเคราะห์เจตคติ ของกลุ่มทดลองหลังการใช้หลักสูตร ฯ โดยใช้การทดสอบค่าที สำหรับประชากร 1 กลุ่ม (One - Sample t - test)

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสภาพและความต้องการจำเป็นในการสร้างเสริมสมรรถนะ ในการฝึกประสบการณ์ วิชาชีพครูของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

1.1 ผลการศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณศึกษาระดับสมรรถนะที่คาดหวัง สมรรถนะที่เป็นจริง และความ ต้องการจำเป็นในการเสริมสร้างสมรรถนะฯ สรุปผลดังนี้



ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพที่คาดหวังกับสภาพที่เป็นจริงและความต้องการจำเป็นในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษา ฯ รวมทุกด้าน (n = 136)

องค์ประกอบของหลักสูตร	สภาพที่คาดหวัง I		ระดับ	สภาพที่เป็นจริง D		ระดับ	PNI modified	ลำดับ ความสำคัญ
	M	S.D.		M	S.D.			
ด้านหลักสูตรสถานศึกษา	4.28	0.60	มาก	3.36	0.89	ปานกลาง	0.27	4
ด้านการจัดการเรียนรู้	4.66	0.48	มากที่สุด	3.69	0.72	มาก	0.26	5
ด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา	4.65	0.48	มากที่สุด	3.59	0.75	มาก	0.29	2
ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน	4.65	0.52	มากที่สุด	3.83	0.69	มาก	0.21	6
ด้านการสร้างนวัตกรรมและการวิจัยในชั้นเรียน	4.41	0.62	มาก	3.22	0.81	ปานกลาง	0.37	1
ด้านการใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษา	4.60	0.53	มากที่สุด	3.58	0.78	มาก	0.28	3
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์	4.82	0.37	มากที่สุด	4.26	0.64	มาก	0.13	7
รวม	4.59	0.51	มากที่สุด	3.65	0.76	มาก	0.26	-

จากตารางที่ 1 พบว่า สภาพที่คาดหวังกับสภาพที่เป็นจริงและความต้องการจำเป็นในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษา ฯ รวมทุกด้านมีค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานดังนี้ สภาพที่คาดหวังรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยรวม 4.59 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 สภาพที่เป็นจริงรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวม 3.65 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.76 และ การประเมินความต้องการจำเป็นในการเตรียมความพร้อมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ ฯ โดยภาพรวมทุกด้านมีความจำเป็นทุกรายการ ($PNI_{Modified} = 0.26$) โดยมีค่าความต้องการจำเป็น อยู่ระหว่าง 0.13 – 0.37 และมีความต้องการจำเป็นในการเสริมสร้างสมรรถนะฯ อันดับที่ 1 ด้านการสร้างนวัตกรรมและการวิจัยในชั้นเรียน ค่า ($PNI_{modified} = 0.37$) อันดับที่ 2 ด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา ค่า ($PNI_{modified} = 0.29$) และอันดับที่ 3 ด้านการใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษา ค่า ($PNI_{modified} = 0.28$) ตามลำดับ

1.1.1 สมรรถนะที่คาดหวังกับสมรรถนะที่เป็นจริง และความต้องการจำเป็นของนักศึกษาฯ เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของหลักสูตรรายด้าน สรุปได้ดังนี้

1) ด้านหลักสูตรสถานศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความคาดหวังต่อสมรรถนะที่ควรจะเป็นในด้านหลักสูตรสถานศึกษา อยู่ในระดับมาก ($M = 4.28$) แต่สมรรถนะที่เป็นจริง อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.36$) และมีความต้องการจำเป็นในการเสริมสร้างสมรรถนะฯ ลำดับความสำคัญที่ 4 ($PNI_{Modified} = 0.27$)

2) ด้านการจัดการเรียนรู้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความคาดหวังต่อสมรรถนะที่ควรจะเป็นในการจัดการเรียนรู้ อยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.66$) แต่สมรรถนะที่เป็นจริง อยู่ในระดับมาก ($M = 3.69$) และมีความต้องการจำเป็นในการเสริมสร้างสมรรถนะฯ ลำดับความสำคัญที่ 5 ($PNI_{Modified} = 0.26$)

3) ด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีความคาดหวังต่อสมรรถนะที่ควรจะเป็นในการวัดและประเมินผลการศึกษาอยู่อยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.65$) แต่สมรรถนะที่เป็นจริงอยู่ในระดับมาก ($M = 3.59$) และมีความต้องการจำเป็นในการเสริมสร้างสมรรถนะฯ ลำดับความสำคัญที่ 2 ($PNI_{Modified} = 0.29$)

4) ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างมีความคาดหวังต่อสมรรถนะที่ควรจะเป็นในการบริหารจัดการชั้นเรียน อยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.65$) แต่สมรรถนะที่เป็นจริงอยู่ในระดับมาก ($M = 3.83$) และมีความต้องการจำเป็นในการเสริมสร้างสมรรถนะฯ ลำดับความสำคัญที่ 6 ($PNI_{Modified} = 0.21$)

5) ด้านการสร้างนวัตกรรมและการวิจัยในชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างมีความคาดหวังต่อสมรรถนะที่ควรจะเป็นในด้านการสร้างนวัตกรรมและการวิจัยในชั้นเรียน อยู่ในระดับมาก ($M = 4.41$) แต่สมรรถนะที่เป็นจริง อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.22$) และมีความต้องการจำเป็นในการเสริมสร้างสมรรถนะฯ ลำดับความสำคัญที่ 1 ($PNI_{Modified} = 0.37$)

6) ด้านการใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีความคาดหวังต่อสมรรถนะที่ควรจะเป็นในด้านการใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษาอยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.60$) แต่สมรรถนะที่เป็นจริง อยู่ในระดับมาก ($M = 3.58$) และมีความต้องการจำเป็นในการเสริมสร้างสมรรถนะฯ ลำดับความสำคัญที่ 3 ($PNI_{Modified} = 0.28$)

7) ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ กลุ่มตัวอย่างมีความคาดหวังต่อสมรรถนะที่ควรจะเป็นในด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ อยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.82$) แต่สมรรถนะที่เป็นจริง อยู่ในระดับมาก ($M = 4.26$) และมีความต้องการจำเป็นในการเสริมสร้างสมรรถนะฯ ลำดับความสำคัญที่ 7 ($PNI_{Modified} = 0.13$)

1.2 ผลการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้สรุปและสังเคราะห์ประเด็นต่าง ๆ ที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญโดยการอธิบายตามหัวข้อการสัมภาษณ์ การบรรยายข้อมูลเชิงพรรณนา โดยนำเสนอ ดังนี้

ก. ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหา ด้านการสร้างนวัตกรรมและการวิจัยในชั้นเรียน ที่นักศึกษาควรได้รับการสร้างเสริมก่อนการออกฝึกประสบการณ์ ฯ ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการสร้างนวัตกรรมและการวิจัยในชั้นเรียน ที่นักศึกษาควรได้รับการสร้างเสริมก่อนการออกฝึกประสบการณ์ ฯ ควรดำเนินการดังนี้ ผู้สอนควรส่งเสริมแนวคิดของนักศึกษา ก่อนในทุก ๆ ด้าน เช่น กระบวนการคิด กระบวนการเรียนรู้ รวมถึงการสร้างความคิดเชิงบวก ของนักศึกษาที่มีไม่เท่ากัน การที่จะออกแบบนวัตกรรมและการวิจัยในชั้นเรียน ให้กับนักศึกษาที่จะไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพในโรงเรียน ต้องอาศัยการศึกษา ค้นคว้า ทดลอง อย่างเป็นระบบ ดังนั้นการสร้างนวัตกรรมและการวิจัยในชั้นเรียนจึงจะมีบทบาทในการช่วยพัฒนา นักศึกษาได้

ข. ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหา ด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา ที่นักศึกษาควรได้รับการสร้างเสริมก่อนการออกฝึกประสบการณ์ ฯ

ด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา มีรูปแบบที่หลากหลาย แต่สิ่งสำคัญของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา คือการวัดและประเมินผลให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของรายวิชา ซึ่งเป็นการวัดและประเมินผลเชิงคุณภาพ แต่ก็ควรจะมีการวัดและประเมินผลเชิงปริมาณไว้ การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่เน้นด้านการฝึกและเห็นถึงพัฒนาการของผู้เรียน

ค. ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหา ด้านเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา ที่นักศึกษาควรได้รับการสร้างเสริมก่อนการออกฝึกประสบการณ์ ฯ จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ พบว่า ด้านเทคโนโลยีทางการศึกษา นักศึกษานั้นสามารถใช้เทคโนโลยีได้ดี โดยที่ต้องประยุกต์ใช้ให้เข้ากับวัตถุประสงค์ของรายวิชา เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด และสามารถสื่อเทคโนโลยีเพื่อศึกษานั้นไปเชื่อมโยงกับการเรียนรู้ในด้านอื่น ๆ โดยที่นักศึกษาต้องใช้โปรแกรมประยุกต์ช่วยในการออกแบบการจัดการเรียนการสอน ในรูปแบบต่างๆ โดยการใช้อุปกรณ์ 2 ระบบ คือ การฝึกทักษะโดยการให้ข้อมูลย้อนกลับ การฝึกแก้ปัญหา กับสถานการณ์จำลอง

ง. ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหา หลักสูตรฝึกอบรมทั้ง 3 ด้านและกิจกรรมการฝึกอบรม ควรมีลักษณะเป็นอย่างไร ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่มีความคิดเห็น ว่า หลักสูตรฝึกอบรมทั้ง 3 ด้าน ควรใช้ เทคนิค แนวคิด หรือ ทฤษฎีการจัดการเรียนรู้เป็นตัวขับเคลื่อนหลักสูตรฝึกอบรม รวมทั้งกิจกรรมการฝึกอบรม ควรมีลักษณะ ควรดำเนินการดังนี้ 1) การเรียนรู้แบบร่วมมือ (Collaborative learning) , การเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning), การเรียนรู้แบบลงมือทำ (Active Learning) การบูรณาการหลักการแนวคิดทฤษฎี การจัดการเรียนรู้ที่หลากหลายโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเรียนรู้เต็มศักยภาพ 2) เทคนิคและวิธีการสอนแบบ



ระดมพลังสมอง วิธีการสอนโดยการลงมือปฏิบัติ วิธีการสอนโดยใช้วิธีการจำลอง พฤติกรรมทางด้านพุทธิสัย (Cognitive Domain) ซึ่งเป็นพฤติกรรมของบุคคลในด้านสมรรถภาพทางสมอง หรือ สติปัญญา การวัดผลและประเมินผลตาม จุดมุ่งหมายการศึกษาที่กำหนดเพื่อการอบรมเพื่อไปประยุกต์การเรียนการสอน และการฝึกหัด การกระทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ 3) หลักสูตรฝึกอบรมทั้ง 3 ด้าน ควรใช้กระบวนการในการรับรู้และสร้างความเข้าใจให้กับนักศึกษา เพื่อให้ศึกษานำกระบวนการต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตนเองในการสื่อสารให้กับผู้เรียน เช่น ปิรามิดการเรียนรู้ เช่น การให้นักศึกษาทำความเข้าใจในกระบวนการรับรู้แบบกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับเนื้อหาในรายวิชาที่สอน เป็นต้น

2. ผลการพัฒนาและตรวจสอบประสิทธิภาพหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษาฯ ประกอบด้วย ผลการพัฒนาและการตรวจสอบประสิทธิภาพ

2.1 ผลการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ พบว่าองค์ประกอบของหลักสูตร ได้แก่ 1) แนวคิดและทฤษฎี 2) หลักการ 3) วัตถุประสงค์ของหลักสูตร 4) เนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรม 5) สื่อประกอบการฝึกอบรม 6) กิจกรรมการฝึกอบรม 7) วิธีการฝึกอบรม 8) การวัดและประเมินผล ซึ่งมีเนื้อหา จำนวน 3 หน่วยการเรียนรู้ จำนวน 16 ชั่วโมง ดังนี้ 1) ด้านนวัตกรรมและวิจัยในชั้นเรียน เวลา 6 ชั่วโมง (2) ด้านการวัดและประเมินทางการศึกษา เวลา 6 ชั่วโมง และ 3) ด้านเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา เวลา 4 ชั่วโมง การจัดหลักสูตรฝึกอบรมในครั้งนี้ประกอบไปด้วย ภาคทฤษฎี ด้านความรู้ ด้านทักษะ โดยใช้กระบวนการสาธิต แบบฝึก ใบงาน กิจกรรม การนำเสนอผลงาน และการอภิปราย

2.2 การตรวจสอบประสิทธิภาพหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ มีผลการประเมินความเหมาะสมของโครงสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเหมาะสมของโครงสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ (n = 5)

ประเด็นการประเมิน	M	S.D.	ระดับ
1. หลักสูตรสามารถนำไปใช้ปฏิบัติจริงได้	4.60	0.55	มากที่สุด
2. หลักสูตรเกิดประโยชน์ต่อผู้เข้ารับการอบรม	5.00	0.00	มากที่สุด
3. หน่วยการเรียนรู้มีความครบถ้วนและครอบคลุมหลักสูตร	4.80	0.45	มากที่สุด
4. หน่วยการเรียนรู้ตามโครงสร้างหลักสูตรเรียงลำดับได้อย่างเหมาะสม	4.20	0.84	มาก
5. วัตถุประสงค์ของหลักสูตรสอดคล้องกับหลักการและแนวทางการจัดอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
6. สิ่งที่มีหวัง/วัตถุประสงค์สอดคล้องกับหน่วยการเรียนรู้ในแต่ละหน่วย	4.80	0.45	มากที่สุด
7. เนื้อหาของหลักสูตรครบถ้วนและครอบคลุมสิ่งที่มีหวัง/วัตถุประสงค์	4.60	0.55	มากที่สุด
8. เนื้อหาถูกต้องตามหลักวิชาการ อ่านเข้าใจง่ายและรูปแบบการนำเสนอมีความน่าสนใจ	4.40	0.55	มาก
9. เนื้อหาเหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม	4.60	0.55	มากที่สุด
10. กิจกรรมการฝึกอบรมมีความหลากหลาย	4.60	0.55	มากที่สุด
11. สื่อการฝึกอบรมครอบคลุมและเหมาะสมกับเนื้อหา	4.40	0.89	มาก
12. วิธีการประเมินในหลักสูตรมีความถูกต้องเหมาะสม และสามารถประเมินได้จริง	4.40	0.89	มาก
13. แบบประเมินต่าง ๆ สามารถประเมินได้ตามสิ่งที่มีหวัง/วัตถุประสงค์	4.40	0.55	มาก
14. ระยะเวลาการฝึกอบรมเหมาะสมกับหลักสูตร	4.60	0.55	มากที่สุด
15. คู่มือประกอบการฝึกอบรมตามหลักสูตรมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้จริง	4.60	0.55	มากที่สุด
รวม	4.59	0.22	มากที่สุด



จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเหมาะสมของโครงสร้างหลักสูตร ฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ พบว่า โครงสร้างหลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.59 และมีความสอดคล้องโดยรวมเท่ากับ 0.22

2.3. การนำหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ ไปทดลองใช้กับจำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง เพื่อศึกษาความเป็นไปได้รวมถึงปัญหาและอุปสรรคของหลักสูตร ฝึกอบรมและนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ได้หลักสูตรฝึกอบรมฉบับสมบูรณ์ ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลประสิทธิภาพดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้ผู้เข้ารับการอบรมในการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ ระหว่างก่อนและหลังเรียน (n = 30)

ประเด็นการประเมิน	คะแนนเต็ม	ก่อนเรียน		หลังเรียน		t
		M	S.D.	M	S.D.	
1. ด้านการสร้างนวัตกรรมและการวิจัยในชั้นเรียน	10	3.93	1.55	7.43	0.57	12.21*
2. ด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา	10	4.97	1.03	8.07	0.69	13.10*
3. ด้านการใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษา	10	4.10	1.37	8.73	0.78	15.37*
รวม	30	13.00	2.52	24.23	1.31	21.60*

*p < .05

จากตาราง 3 พบว่า ค่าเฉลี่ย ความรู้ในภาพรวมของทุกหน่วยการเรียนรู้หลังเข้ารับการอบรม สูงกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญ และเมื่อพิจารณาเป็นรายหน่วยการเรียนรู้แล้วพบว่าทุกหน่วยการเรียนรู้มีค่าเฉลี่ยความรู้หลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4) ทักษะของผู้เข้ารับการอบรมในการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ พบว่า ทุกหน่วยการเรียนรู้อยู่ในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 81.70)

5) เจตคติของผู้เข้ารับการอบรม ในการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ พบว่าเจตคติอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.68 และมีความสอดคล้องโดยรวมเท่ากับ 0.49

6) การวิเคราะห์ประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ พบว่าประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูฯ มีค่า E_1 / E_2 เท่ากับ 81.70 / 80.78 ซึ่งทุกด้านผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้

การสร้างและพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูฯ พบว่า หลักสูตรฝึกอบรมมีทั้งหมด 6 องค์ประกอบด้วยกัน การประเมินความเหมาะสมของ โครงสร้างหลักสูตรสร้างเสริมสมรรถนะ โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก เมื่อนำหลักสูตรมาทดลองใช้กับนักศึกษาฯ พบว่า ประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมทุกด้านผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เจตคติของนักศึกษาภายหลังการเข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรม ทุกด้านอยู่ในระดับดี และทักษะเชิงปฏิบัติการของนักศึกษาหลักสูตรฝึกอบรมทุกด้านอยู่ในระดับดีมาก สรุปได้ว่าหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู มีประสิทธิภาพ

3. ผลของการใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ การประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ ผลการวิจัยดังนี้

3.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า กลุ่มทดลอง (ใช้หลักสูตรฯ) ตัวแปรความรู้ ทักษะ และเจตคติ สูงกว่ากลุ่มควบคุม (ไม่ใช้หลักสูตรฯ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตัวแปรทักษะ กลุ่มทดลอง (ใช้หลักสูตรฯ) มีทักษะ สูงกว่ากลุ่มควบคุม (ไม่ใช้หลักสูตรฯ) อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตัวแปรเจตคติ กลุ่มทดลอง (ใช้หลักสูตรฯ) มีเจตคติ สูงกว่ากลุ่มควบคุม (ไม่ใช้หลักสูตรฯ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 ผลการวิเคราะห์ คะแนนความรู้ ก่อนใช้หลักสูตรฯ และหลังใช้หลักสูตรฯ มีความสัมพันธ์กันและเมื่อได้ใช้หลักสูตรฝึกอบรมฯ แล้วมีคะแนนความรู้ หลังการอบรม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 ผลการวิเคราะห์พบว่า คะแนนทักษะของกลุ่มทดลอง (ที่ใช้หลักสูตรฯ) สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.4 ผลการวิเคราะห์พบว่า คะแนนเจตคติของกลุ่มทดลอง (ที่ใช้หลักสูตรฯ) สูงกว่าเกณฑ์ 4.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสภาพและความต้องการจำเป็นในการสร้างเสริมสมรรถนะ ในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูฯ พบว่า สมรรถนะที่ควรจะเป็นโดยรวมทุกด้าน อยู่ในระดับดีมาก สมรรถนะที่จำเป็นในการเสริมสร้างสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูฯ ประกอบด้วย 7 ด้าน คือ 1) ด้านหลักสูตรสถานศึกษา 2) ด้านการจัดการเรียน 3) ด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา 4) ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน 5) ด้านการสร้างนวัตกรรมและการวิจัยในชั้นเรียน 6) ด้านการใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษาและ 7) ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซึ่งสอดคล้องกับ สุรศักดิ์ เขตชัยภูมิ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และสุธนะ ดิงศภักดิ์ (Surasak Khetchaiyaphum, Jintana Sarayuthpitak, & Suthana Tingsabhat, 2022) องค์ประกอบหลักสูตรอบรม มี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม 4) อุปกรณ์ 5) ระยะเวลา และ 6) การประเมินผล กล่าวถึง ข้อบังคับคุรุสภาว่าด้วยมาตรฐานวิชาชีพครู ว่าด้วยมาตรฐานวิชาชีพ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2562 ราชกิจจานุเบกษา (Royal Gazette, 2019) ที่ได้กำหนดมาตรฐานความรู้ 6 มาตรฐาน ประกอบด้วย 1) การเปลี่ยนแปลงบริบทโลก สังคม และแนวคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 2) จิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาการศึกษา และจิตวิทยาให้คำปรึกษาในการวิเคราะห์และพัฒนาผู้เรียนตามศักยภาพ 3) เนื้อหาวิชาที่สอน หลักสูตร ศาสตร์การสอน และเทคโนโลยีดิจิทัลในการจัดการเรียนรู้ 4) การวัด ประเมินผลการเรียนรู้ และการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน 5) การใช้ภาษาไทย ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการศึกษาและ 6) การออกแบบและการดำเนินการเกี่ยวกับงานประกันคุณภาพการศึกษาและมาตรฐานประสบการณ์วิชาชีพ 2 มาตรฐาน 1) การฝึกปฏิบัติวิชาชีพระหว่างเรียนและ 2) การปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาในสาขาวิชาเฉพาะสมรรถนะที่จะนำมาพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ มีเนื้อหาเป็นไปตามมาตรฐานวิชาชีพ จากผลการศึกษาที่ยังค้นพบว่า สมรรถนะที่มีความต้องการจำเป็น ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการสร้างนวัตกรรมและการวิจัยในชั้นเรียน ด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา และด้านการใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษา สอดคล้องกับ ไชยยศ ไพวิทยศิริธรรม และยุวรี ผลพันธ์ (Chaiyos Phaiwittayasiritham, & Yuwaree Phonphanthin, 2016, p. 231) ที่ได้ศึกษาแนวทางการพัฒนาสมรรถนะด้านการวิจัยสำหรับ นักศึกษาคูพบว่า การทดลองทำวิจัยผ่านกระบวนการปฏิบัติจริง โดยให้นักศึกษาฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจนเกิดความชำนาญ สูงสุดเป็นอันดับแรก สอดคล้องกับ พนิดา ศกุนตานาค (Panida Sakuntanaga, 2018) การประเมินความต้องการเพื่อพัฒนาสมรรถนะนิสิตครูตามกรอบ R-TPACK กล่าวว่า สาเหตุความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาสมรรถนะนิสิตครูตามกรอบ TPACK คือ ปัญหาเกี่ยวกับเนื้อหาวิชา และการเรียนการสอนในหลักสูตร ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจากการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรที่ยังเน้น ทฤษฎีมากกว่าการปฏิบัติทำให้นิสิตไม่สามารถเชื่อมโยงความรู้ที่



ได้รับไปสู่การสอนจริงในชั้นเรียนซึ่งนิสิตต้องเผชิญในอนาคตได้ สอดคล้องกับ วณิช นิรันตรานนท์ และศศิธร นิรันตรานนท์ (Wanich Nirantranon, & Sasithorn Nirantranon, 2009, pp. 657 - 661) ที่ได้ทำการศึกษาแนวโน้มการผลิตครูพลศึกษาในระยะเวลา 15 ปี (2008 - 2022) พบว่า คุณภาพของผู้สำเร็จการศึกษาควรมีความเข้าใจเนื้อหาพลศึกษาเป็นอย่างดี มีเทคนิคการสอนที่หลากหลาย มีทักษะด้านกีฬาไทยและต่างประเทศ มีทัศนคติที่ดีต่อการวิจัย ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การพัฒนาและตรวจสอบประสิทธิภาพหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษา ซึ่งมีองค์ประกอบของหลักสูตร ประกอบไปด้วย แนวคิดและทฤษฎี หลักการวัตถุประสงค์ของหลักสูตร เนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรมฯ สื่อประกอบการฝึกอบรม กิจกรรมการฝึกอบรม วิธีการฝึกอบรม การวัดและประเมินผล โดยประกอบไปด้วย 3 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ ด้านการสร้างนวัตกรรมและการวิจัยในชั้นเรียน ด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา และด้านการใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษา และนำหลักสูตรการประเมินความเหมาะสมของโครงสร้างหลักสูตรโดยผู้เชี่ยวชาญพบว่า หลักสูตรมีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการพัฒนาหลักสูตรอย่างเป็นระบบ ซึ่งประกอบไปด้วย 6 ขั้นตอน คือ การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ศึกษาผลจากการประเมินสภาพและความต้องการจำเป็น วิเคราะห์เนื้อหา กำหนดโครงสร้างและรายละเอียดของหลักสูตรจัดทำหลักสูตร และตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตร สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรุณา รุ่งเรืองวนิชกุล (Onuma Rungruangwanichkul, 2013) ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสมรรถนะครูนักวิจัยด้วยการบูรณาการกระบวนการเรียนรู้สำหรับข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 ในการศึกษาพัฒนาหลักสูตร 3 ขั้นตอน คือ สร้างและพัฒนารูปแบบฯ ตรวจสอบคุณภาพรูปแบบฯ ทดลองใช้รูปแบบฯ ซึ่งการทดลองของผู้วิจัยครั้งนี้ได้นำหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษา พบว่า ประสิทธิภาพของหลักสูตรฯ สามารถเสริมสร้างสมรรถนะให้กับนักศึกษา สาขาวิชาพลศึกษาได้ทั้งความรู้ ทักษะ และเจตคติ ประสิทธิภาพของหลักสูตรเตรียมความพร้อมก่อนฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะ ของนักศึกษาครูสาขาวิชาพลศึกษามีค่า E1/E2 เท่ากับ 81.70/80.78 ถือว่าผ่านเกณฑ์ ซึ่งสอดคล้องกับ ไพยดา สังข์ทอง (Paiyada Sangthong, 2015) ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ของนิสิตหลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา ในระยะที่ 2 โดยนำหลักสูตรการฝึกอบรมฯ ไปทดลองใช้กับนิสิตสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างพบว่า ประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรม ทุกด้านผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จึงสรุปได้ว่าหลักสูตรฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด ช่วยให้ผู้เรียนมีการเรียนรู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจนบรรลุตามที่ตั้งไว้ได้ ส่วนการตรวจสอบประสิทธิภาพของหลักสูตรจากผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งประกอบด้วย การประเมินความเหมาะสมของโครงสร้างหลักสูตรพบว่า โครงสร้างหลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.59 และมีความสอดคล้องระหว่างองค์ประกอบ โดยรวมเท่ากับ 0.22 และสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ทุกองค์ประกอบ ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (Worasak Pianchob, 2018, p. 385) ที่พบว่าการประเมินที่ได้ความเหมาะสมและความสอดคล้องขององค์ประกอบหลักสูตร โดยเริ่มขั้นตอนจากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเพื่อนำผลการศึกษามาดำเนินการโครงสร้างหลักสูตรที่เหมาะสม และสอดคล้องกับสภาพปัญหาที่แท้จริงตลอดจนมีการตรวจสอบความเหมาะสม และสอดคล้องของโครงสร้างหลักสูตร จากผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะเพื่อให้ได้โครงสร้างหลักสูตรที่สมบูรณ์ ซึ่งปัจจัยสำคัญที่จะต้องนำมาพิจารณาในการพัฒนาหลักสูตรที่ดีมีความเหมาะสม เพราะผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ และสอดคล้องกับ คานาดาส ซานโตส-พาสเตอร์ และคาสเตจอน (Canadas, Santos-Pastor, & Castejon, 2020, pp. 33 - 41) ที่ได้ศึกษาถึงสมรรถนะ และการประเมินครูพลศึกษา จากผู้สำเร็จการศึกษาที่มหาวิทยาลัยในสเปน 17 แห่ง จำนวน 487 คน พบว่าการฝึกอบรมนักศึกษาฝึกสอนพลศึกษาก่อนการฝึกสอนควรพัฒนาความสามารถหลักที่ขึ้นกับผู้สำเร็จการศึกษาในการทำงานอย่างมืออาชีพ

3. การศึกษาประสิทธิผลของการใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ ๓

3.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า กลุ่มทดลอง (ใช้หลักสูตรฯ) ตัวแปรตาม คือ ความรู้ ทักษะ และเจตคติ สูงกว่ากลุ่มควบคุม (ไม่ใช้หลักสูตรฯ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักศึกษาที่ใช้หลักสูตรฝึกอบรมฯ มีความรู้ ทักษะ และเจตคติ โดยเมื่อพิจารณา รายตัวแปรพบว่า นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมในหลักสูตรฯ มีการพัฒนาความรู้ ทักษะ และเจตคติ สูงกว่า ก่อนเข้าอบรมในทุกด้าน สอดคล้อง สุรางค์ โค้วตระกูล (Surang Khowtrakul, 2013, p.112) โดยได้เพิ่ม กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตามแนวคิดของกระบวนการเปลี่ยนแปลงความรู้ (Knowledge Conversion) 4 ขั้นตอน คือ 1) การเปลี่ยนแปลงความรู้โดยกระบวนการทางสังคม (Socialization) 2) การนำความรู้สู่ภายนอก (Externalization) 3) การผสมผสานความรู้ (Combination) และ 4) การนำความรู้เข้าสู่ภายใน (Internalization) จากผลการวิจัยนักศึกษที่ใช้หลักสูตรฝึกอบรมมีคะแนนด้านความรู้ ด้านทักษะ และด้านเจตคติสูงกว่ากลุ่มควบคุม อาจเป็นเพราะนักศึกษาได้ผ่านการเรียนรู้ในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับการฝึกประสบการณ์ วิชาชีพครูมาแล้วแต่อาจจะเกิดการลืมเนื้อหาที่ผ่านการเรียนมาแล้ว แต่เมื่อได้เข้ารับการฝึกอบรมทำให้เกิดการ ฝึกฝนทบทวนข้อมูลและนำไปใช้ประโยชน์ได้ในระยะเวลาอันสั้น สอดคล้องกับแนวคิดของ สอดคล้องกับ เมห์เมต ยานิก (Mehmet Yanik, 2020, pp. 253 - 264) ได้ศึกษาการรับรู้ของความสามารถในการเลือกเทคนิคการ สอน ของครูฝึกสอนในประเทศตุรกี จากผลการวิจัยพบว่า มีการเสนอคำแนะนำเกี่ยวกับความจำเป็นของครู ฝึกสอน เพื่อให้ได้รับการศึกษาด้วยโปรแกรมที่ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติเฉพาะโดเมนและสำหรับ หลักสูตร ฝึกอบรมในระยะสั้นเพื่อเป็นการทบทวนความรู้ เพื่อใช้ในการเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกประสบการณ์การสอน ในสถานศึกษา

3.2 ผลการวิเคราะห์คะแนนความรู้ ก่อนใช้หลักสูตรฯ และหลังใช้หลักสูตรฯ มีความสัมพันธ์กัน และเมื่อได้ใช้หลักสูตรฝึกอบรมฯ แล้วมีคะแนนความรู้หลังการอบรมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ ทิตนา ข้ามมณี (Thitana Khaemmanee, 2009, p. 131) ที่ให้ความหมายของการจัด ประสบการณ์เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมายโดยให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ในเรื่อง ที่จะต้องเรียนรู้ก่อน และจึงทำให้ผู้เรียนสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้น

3.3 ผลการวิเคราะห์ พบว่า คะแนนทักษะของกลุ่มทดลอง (ที่ใช้หลักสูตรฯ) สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกด้าน ทั้งนี้เป็นเพราะประสบการณ์การเรียนรู้ในหลักสูตรฝึกอบรม มีเนื้อหา และใบงานเพื่อช่วยพัฒนาให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติ เป็นนำทฤษฎีและแนวคิดต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ และทดลองปฏิบัติในรูปแบบของ งานเดี่ยว และกิจกรรมกลุ่ม ภายใ้การให้คำปรึกษาของวิทยากร อาจมีการ ยกตัวอย่างประกอบเพื่อให้เห็นถึงสถานการณ์จริง

3.4 จากการเปรียบเทียบคะแนนเจตคติของกลุ่มทดลอง ที่ใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะ ในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ของนักศึกษาฯ สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 4.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ เพราะความน่าเชื่อถือและความสามารถในการดำเนินกิจกรรมของวิทยากร และผู้เข้ารับการอบรมมีความ ตั้งใจ สนใจในการทำกิจกรรมร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มที่จึงช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับ จีซัส และแดเนียล (Jesus, & Daniel, 2013) ได้ศึกษาการฝึกอบรมครูฝึกสอนสาขาวิชา พลศึกษา ในการพัฒนาความสามารถขั้นพื้นฐานที่จำเป็นในการสอน ในประเทศสเปน พบว่า การฝึกอบรมก่อน การฝึกสอนทำให้นักศึกษามีความตระหนักในการประสานทฤษฎีและปฏิบัติ รวมทั้งการวางแผนการสอนและ การสร้างเจตคติที่ดีภายในวิชาพลศึกษา



ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

1.1 หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ นี้ มีประสิทธิภาพผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ สามารถนำไปใช้เสริมสร้างสมรรถนะให้กับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา ในด้านการสร้างนวัตกรรมและการวิจัยในชั้นเรียน ด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา และด้านการใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษา ได้กำหนดกลุ่มประชากร คือ นักศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 17 แห่ง ที่มีการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ทั้งนี้เพราะสภาพและบริบทของนักศึกษาใกล้เคียงกัน

1.2 หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ แบ่งออกเป็น 3 สมรรถนะ คือ ด้านการสร้างนวัตกรรมและการวิจัยในชั้นเรียน ด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา และด้านการใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษา เนื้อหาในแต่ละสมรรถนะเป็นการเพิ่มเติมสมรรถนะในแต่ละด้าน สามารถแยกสมรรถนะที่ตรงกับความต้องการมาจัดหลักสูตรฝึกอบรมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูให้กับนักศึกษาได้

1.3 หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะในการฝึกประสบการณ์ฯ สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีประสิทธิภาพสามารถนำไปปรับใช้กับหลักสูตรอื่น ๆ ได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ในการวิจัยครั้งนี้พบข้อจำกัดบางประการ จากสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโควิด 19 ในประเทศไทย ในระยะที่ 3 ของการวิจัยการทดลองหาประสิทธิภาพของหลักสูตรมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบในการอบรมจากเดิมเป็นการอบรมในที่ตั้งเปลี่ยนเป็นการอบรมในรูปแบบออนไลน์เต็มรูปแบบโดยใช้ระบบอินเทอร์เน็ตตลอดระยะเวลาในการฝึกอบรมควรมีการนำหลักสูตรไปทดลองใช้ในรูปแบบของการจัดฝึกอบรมในที่ตั้งเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกอบรมทั้ง 2 รูปแบบ

2) ควรมีการศึกษาวิจัยในหัวข้อที่เกี่ยวกับความต้องการและความจำเป็นของการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา ในระดับอุดมศึกษา ตามแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยีในศตวรรษที่ 21 ซึ่งครูพลศึกษาต้องพัฒนาทักษะและบทบาทของตนให้สามารถจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษาให้สอดคล้องกับผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 และสามารถพัฒนาให้ผู้เรียนมีทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ต่อไปได้อย่างแท้จริง

References

- Cañadas, L., Santos-Pastor, M. L., & Castejón, F. J. (2019). Physical education teachers' competencies and assessment in professional practice. *Apunts Educación Física y Deportes*, 139, 33 - 41.
- Chaiyos Phaiwittayasiritham & Yuwaree Phonphanthin. (2016). *Guidelines for research competency development*. For student teachers: The complete needs assessment: Education Silpakorn University.
- Hauer, J. & Quill, T. (2011). Educational needs assessment, development of learning objectives, and choosing a teaching approach. *Journal of Palliative Medicine*, 14, 503 - 508.
- Jesus, V., & Daniel, M. V. (2013). Effect of internships on pre-service teachers conceptions of planning physical education. *European Scientific Journal*, 9(10), 253 - 261.
- Krejcie, R.V., & Morgan D.W. (1970). *Determining sample size for research activities*. *Education and Psychology Measurement*, 30(3), 607 - 608.



- Mehmet Yanlk. (2020). Preservice physical education teachers' perceptions of competence in selecting teaching techniques: Teacher training in Turkey. *Journal of Educational Issues*, 1(6), 253 - 264.
- Office of the National Economic and Social Development Board. (2017). *Economic Development Plan and National Society, No. 12 (2017 - 2021)*. National Legislative Assembly. 2014. Royal Gazette. Retrieved from https://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422
- Onuma Rungruangwanichkul. (2013). *The model development to enhancing researchers' teacher in Secondary Education Service Area Office 2 by learning process Intergation* (Doctoral dissertation), Srinakharinwirot University.
- Paiyada Sangthong. (2015). *Training curriculum development to enhance training competency. Teaching professional experience of graduate education students Department of Physical Education* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.
- Panida Sakuntanaga. (2018). Assessment of Necessary Needs to Develop Teacher Student Competencies According to the Framework R - TPac. *Veridian E - Journal, Silpakorn University*, 11(3), 57 - 73.
- Surang Khowtrakul. (2013). *Educational psychology* (11th ed.). Bangkok: Chulalongkorn university.
- Surasak Khetchaiyaphum, Jintana Sarayuthpitak, & Suthana Tingsabhat (2022). Physical activity training curriculum for enhancing well – being of the elderly. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, 14(3), 103 - 114.
- Suwimol Wongwanich. (2006). *Research to assess the need for necessity*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Tissana Khemmanee. (2009). *Science of teaching knowledge for developing an effective learning process*. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Wanich Nirantranon & Sasithorn Nirantranon. (2009). The Trend of Pre-Service Physical Education Teacher in the Period of 15 Years (2008-2022). *Medwell Publications*, 4(6), 657 - 661.
- Worasak Pianchob. (2018). *Includes articles on philosophy, principles, teaching methods, and measurements for physical education evaluation*. Bangkok: Chulalongkorn University.





แนวทางในการส่งเสริมความสามารถในการสร้างความปลอดภัยทางไซเบอร์สำหรับผู้เรียน

วัตสาดรี ดิถียนต์

ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

การสร้างความปลอดภัยทางไซเบอร์ (Cyber Security) กำลังเป็นประเด็นที่สถาบันการศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรต้องให้ความสำคัญ เนื่องจากผู้เรียนในปัจจุบันมีความจำเป็นต้องใช้เทคโนโลยีในการเรียนตลอดเวลา ทั้งนี้ ภัยทางไซเบอร์นั้นมีหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์หรือการปลอมแปลงทางดิจิทัล ที่ต่างส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้เรียนอันนำไปสู่การออกนอกระบบการศึกษาหรือการฆ่าตัวตายได้ในที่สุด โดยแนวทางในการส่งเสริมความปลอดภัยทางไซเบอร์นั้น นอกเหนือจากการที่สถานศึกษาได้นำเครื่องมือต่างๆ มาใช้ในการคัดกรองหรือตรวจสอบแล้ว การส่งเสริมความรู้ความสามารถที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยทางไซเบอร์ให้เกิดขึ้นภายในตัวผู้เรียนนั้นก็เป็แนวทางในการป้องกันภัยเหล่านั้นได้อย่างยั่งยืนเช่นกัน ซึ่งบทความนี้จะเป็นการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยทางไซเบอร์เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางที่เหมาะสมต่อการส่งเสริมความปลอดภัยทางไซเบอร์ภายในตัวผู้เรียนได้ต่อไป ซึ่งจากการรวบรวมข้อมูลพบว่า แนวทางที่สำคัญนั้นประกอบไปด้วย การสร้างสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ที่ปลอดภัยแก่ผู้เรียน และการสร้างความรู้ความสามารถด้านความปลอดภัยทางไซเบอร์ให้เกิดขึ้นภายในตัวผู้เรียนที่ประกอบไปด้วย 1) การส่งเสริมทักษะการรู้เท่าทันสื่อที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูลทางไซเบอร์ว่ามีความน่าเชื่อถือเพียงใด ต่อมาคือ 2) ส่งเสริมความฉลาดทางดิจิทัลที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจและการใช้พลังประโยชน์ของเทคโนโลยีหรือแหล่งข้อมูลทางไซเบอร์ต่อการเรียนได้อย่างประสบความสำเร็จ และ 3) ความฉลาดทางอารมณ์ ที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถจัดการความรู้สึกนึกคิดและการแสดงออกของตนเองได้อย่างเหมาะสมและเกิดความปลอดภัยต่อตนเองในสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ได้ต่อไป

คำสำคัญ: ความปลอดภัยทางไซเบอร์; การรู้เท่าทันสื่อ; ความฉลาดทางดิจิทัล; ความฉลาดทางอารมณ์; การเรียนการสอนทางไซเบอร์



APPROACHES FOR ENHANCING CYBER SECURITY AMONG LEARNERS

Watsatree Diteeyon

Department of Educational Technology, Faculty of Education, Kasetsart University

Abstract

Cyber security is one of the critical issues among learners nowadays because technology has become the main tool of their learning. At present, there are several types of cyber harassment such as cyberbullying or digital impersonation which those become cause of learning loss or suicide issues among learners. Besides applying protection tools, increasing knowledge and abilities among learners regarding cyber security are also effective approach for improving cyber security. According to the reviews, building a secure digital learning environment is the first possible approach to increase cyber security. The next is to increase knowledge and skills in 3 different areas which are 1) media and information literacy which encourages learners to be able to analyze the validity and reliability of cyber information, 2) digital intelligence which allows learners to recognize and use technology for supporting their learning successfully, and 3) emotion intelligence that enhances learners to be able to manage and share their appropriate attitude and performance within the cyber environment.

Keywords: Cyber Security; Media and Information Literacy; Digital Intelligence; Emotional Intelligence, Cyber Education

บทนำ

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดได้ทำให้รูปแบบการเรียนการสอนในประเทศไทยเข้าสู่ระบบการศึกษาแบบดิจิทัลอย่างชัดเจนมากขึ้น ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่ระบบการศึกษาจะต้องมีการเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การสร้างความปลอดภัยทางไซเบอร์ (Cyber Security) ที่กำลังเป็นความรู้ความสามารถที่ควรส่งเสริม (Hard skill) ให้เกิดขึ้นเป็นอย่างมาก (Rahman, Sairi, Zizi, & Khalid, 2020) โดยเฉพาะต่อผู้เรียนในระบบการศึกษาแบบดิจิทัลที่ต่างจำเป็นต้องใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนแทบตลอดเวลา ดังนั้น เป้าหมายของบทความนี้ คือ การอธิบายข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับภัยอันตรายทางไซเบอร์และแนวทางในการสร้างความปลอดภัยทางไซเบอร์ ซึ่งจะเน้นพื้นฐานสำคัญแก่ผู้สอนและผู้บริหารสถาบันการศึกษาในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างหลักสูตรหรือบทเรียน หรือแม้กระทั่งการวางแผนในการส่งเสริมความปลอดภัยทางไซเบอร์ให้แก่ผู้เรียนได้ต่อไป

ความปลอดภัยทางไซเบอร์ (Cybersecurity) หมายถึง วิธีการ กระบวนการในการนำเทคโนโลยีมาใช้เพื่อปกป้องผู้ใช้งานจากอันตรายที่เกิดขึ้นในเครือข่าย ไม่ว่าจะเป็นจากการถูกโจรกรรมหรือข้อมูลสูญหายจากเหตุที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ภัยสงครามหรือภัยพิบัติจากธรรมชาติ และการกระทำของบุคคลในการสร้างโปรแกรมหรือเครื่องมือบางอย่างเพื่อเป้าหมายในการส่งผลกระทบต่อด้านลบแก่ผู้อื่นหรือองค์กรเป็นสำคัญ โดยภัยดังกล่าวแบ่งออก 3 ประเภทหลัก (Cyber Security Threats) คือ ประเภทที่ 1 อาชญากรรมไซเบอร์ (Cybercrime) ที่เป็นการกระทำของบุคคลหรือโปรแกรมที่ก่อความเสียหายแก่องค์กรหรือบุคคลเพื่อหาผลประโยชน์ทางการเงิน ตัวอย่างเช่น การเจาะระบบเพื่อขายข้อมูล หรือ การสร้างระบบหลอกลวงจ่ายเงิน เป็นต้น ประเภทที่ 2 คือ การโจมตีผ่านไซเบอร์ (Cyber - attack) ที่หมายถึง การกระทำโดยโปรแกรมหรือกลุ่มคนเพื่อปลอมแปลงหรือปรับเปลี่ยน รวมไปถึงการยึดครองระบบเพื่อนำข้อมูลไปทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การเจาะระบบของสถาบันการศึกษาเพื่อโจรกรรมข้อมูลนักศึกษาในการทำธุรกรรมทางการเงิน หรือการเจาะระบบตลาดหุ้นเพื่อปลอมแปลงราคาหุ้น เป็นต้น และประเภทสุดท้าย คือ การก่อการร้ายทางไซเบอร์ (Cyberterrorism) การกระทำโดยโปรแกรมหรือกลุ่มคนเพื่อสร้างความสับสน ความน่ารำคาญและความกลัวให้เกิดขึ้นในจิตใจของผู้ใช้งาน เช่น การส่งต่อลัทธิความเชื่อแปลก ๆ หรือการส่งข่าวที่ไม่มีมูลความจริงเพื่อให้เกิดความตื่นกลัว (Watsatree Diteeyont, 2023)

ภัยอันตรายทางไซเบอร์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน

ภัยอันตรายทางไซเบอร์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มผู้เรียนกำลังเป็นประเด็นสำคัญที่สถาบันการศึกษาควรให้ความสำคัญในการป้องกันมิให้เกิดขึ้น ซึ่งในปัจจุบันภัยอันตรายทางไซเบอร์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มผู้เรียนจะแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying) เป็นภัยอันตรายทางไซเบอร์ที่มุ่งการสร้าง ความอับอาย ใส่ร้าย ชุกรังโซกหรือลบล้างผู้ถูกผู้อื่นผ่านการช่องทางสื่อสารทางสังคม (Chadwick, 2014) ซึ่งมักจะเกิดขึ้นใน 3 ช่องทางการสื่อสาร คือ ระบบข้อความทางโทรศัพท์หรืออีเมล ช่องทางสื่อสารสังคม และการกระดานสังคมออนไลน์ต่าง ๆ ซึ่งทางการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์นี้กำลังเป็นประเด็นที่ท้าทายต่อการบริหารจัดการของระบบการศึกษาในปัจจุบันเป็นอย่างมาก (Chadwick, 2014) เพราะเป็นปัญหาที่มักจะเกิดขึ้นกับ ผู้เรียนตั้งแต่ประถมจนถึงมหาวิทยาลัยที่เป็นวัยที่ไวต่อความรู้สึกและให้ความสำคัญต่อความคิดเห็นจากสังคมรอบตัวที่มีต่อตนเอง ซึ่งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์นี้จะส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ที่ถูกกระทำเป็นอย่างมาก โดยก่อให้เกิดความรู้สึกเดียวดาย ความเครียดและความกังวล ซึ่งจะส่งผลต่อเนื่องไปสู่ภาวะซึมเศร้า จนนำไปสู่การตัดสินใจในการลาออกจากระบบการศึกษา การทำร้ายตนเอง/การฆ่าตัวตาย หรือแม้แต่การทำร้ายผู้อื่นหรือสังคมในวงกว้างในที่สุด (Nixon, 2014) โดยผลการวิจัยของ ยูเดส เรย์ และเอ็กทรีเมรา (Yudes, Rey, & Extremera, 2022) ได้ชี้ชัดว่า การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้เพิ่มมากขึ้นในทั่วโลกในระหว่างปี ค.ศ. 2015 - 2019

จากร้อยละ 6 ไปสู่ร้อยละ 46.3 นอกจากนั้น ผลการวิจัยยังชี้ชัดว่าเด็กผู้ชายจะเข้าสู่อารมณ์ก้าวร้าวทางไซเบอร์มากกว่าเด็กผู้หญิงอย่างมีนัยสำคัญอีกด้วย

สำหรับประเทศไทย ข้อมูลจากผลสำรวจดัชนีชี้วัดความปลอดภัยบนสื่อออนไลน์เด็ก (Child Online Safety Index: COSI) โดยบริษัท เอไอเอสร่วมกับสถาบัน DQ ระดับโลกทำการสำรวจจาก 450 โรงเรียนทั่วประเทศ ในปี พ.ศ. 2562 ได้แสดงให้เห็นว่า ประเทศไทยมีจำนวนการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์อยู่ในอันดับต้นของทวีปเอเชีย และในปี พ.ศ. 2563 ประเทศไทยอยู่อันดับ 5 ของโลกที่มีการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มากที่สุด นอกจากนั้นผลการสำรวจยังพบว่า เยาวชนไทย อายุ 13 ปีขึ้นไป ร้อยละ 48 เคยเกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งผ่านทางไซเบอร์ และร้อยละ 41 ของเยาวชนไทยเคยมีประสบการณ์ในการเป็นผู้ถูกกลั่นแกล้งในพื้นที่ไซเบอร์เช่นกัน โดยรูปแบบที่มีการกลั่นแกล้งกันมากที่สุด คือ การนิทาผ่านช่องทางสื่อสารสังคม ส่วนสาเหตุในการกลั่นแกล้งกันมักมาจากการมีกรณีพิพาทกันมาก่อนในพื้นที่จริง และส่วนหนึ่งมาจากการเข้าถึงเทคโนโลยีที่ง่ายและเอื้อให้เกิดกระทำการดังกล่าว (Weerawit Lertratthamrongkul, 2021) ทั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ยูเดส และคณะ (Yudes, Rey, & Extremera, 2022) ที่ได้ระบุว่า การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มักมาจากเหตุของการใช้อินเทอร์เน็ตที่ผิดพลาด (Problematic Internet use) อันมาจากการขาดการควบคุมเวลาผู้เรียนหรือเยาวชนในการเข้าถึงแหล่งข้อมูล หรือกิจกรรมต่าง ๆ ในเครือข่าย จนทำให้ผู้เรียนได้มีโอกาสในการกระทำการบางอย่างที่ไม่เหมาะสมได้

2. การสวมรอยหรือการปลอมแปลงทางดิจิทัล (Digital Impersonation) เป็นภัยทางไซเบอร์ที่เกิดขึ้นเป็นจำนวนมากโดยหมายถึงการบุคคลอื่นได้ปลอมตัวตนลงบัญชีช่องทางสื่อสารทางสังคมเพื่อให้เป็นเสมือนเป็นบุคคลนั้นจริง ๆ โดยส่วนมากจะเป็นปลอมบัญชีของบุคคลที่มีชื่อเสียงหรือมีฐานะทางสังคมที่ดี เพื่อต้องการให้ผู้อื่นเกิดความเชื่อถือนำไปสู่การทำการกิจกรรมต่าง ๆ ได้ต่อไป เช่น การหลอกเอาข้อมูลส่วนตัว การโอนเงิน หรือแม้แต่การล่อลวงให้ไปพบเจอเพื่อทำร้ายหรือล่อลวงละเมิดต่าง ๆ เป็นต้น

จุดเด่นสำคัญของการปลอมแปลงทางดิจิทัล คือ ผู้ที่ทำการสวมรอยหรือปลอมแปลงบุคคลนั้นจะทำการโจรกรรมข้อมูลแทบทุกอย่างของคนที่ถูกปลอมบัญชีมาใช้ เช่น รูปภาพ สถานที่หรือแม้แต่กิจกรรมที่ทำในแต่ละวันเพื่อเป็นการทำให้ผู้อื่นเกิดความเชื่อใจให้ได้มากที่สุด แต่สำหรับในการเรียนการสอน การปลอมแปลงทางดิจิทัลที่เป็นปัญหาในกลุ่มผู้เรียนนั้นจะแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทดังนี้

2.1 การปลอมแปลงบัญชีส่วนตัว (Personal Account Impersonation) เป็นการปลอมแปลงของบัญชีของบุคคลที่มีชื่อเสียง โดยลอกเลียนแบบข้อมูลของบุคคลนั้นเกือบทุกอย่างลงในบัญชีใหม่ที่ทำขึ้นมาเพื่อเป้าหมายในการหลอกลวงเพื่อหวังผลประโยชน์ทางการเงินหรือเพิ่มยอดการติดตาม (Followers) สำหรับการปลอมแปลงบุคคลทางดิจิทัลที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียน ส่วนมากจะเป็นการปลอมแปลงบัญชีเป็นผู้อื่นเพื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ไม่ว่าจะเป็นการเล่นข้อมูลเท็จเพื่อสร้างความสับสน หรือการนิทาว่าร้ายกับผู้เรียนท่านอื่น เป็นต้น

2.2 การยึดครองบัญชีสื่อสารสังคม (Social Media Account Hijacking) เป็นการยึดครองการเข้าสู่ระบบของบัญชีช่องทางสื่อสารสังคมของบุคคลอื่นโดยไม่ได้ยินยอม ส่วนมากจะเป็นบัญชีทาง Facebook, YouTube หรือ Instagram โดยเจ้าของบัญชีจะไม่สามารถเข้าสู่ระบบบัญชีของตนเองได้อีกต่อไป สำหรับผู้เรียนนั้น การยึดครองบัญชีสื่อสารทางสังคมนี้จะมีเป้าหมายเพื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และการทำการกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับคนจำนวนมาก เช่น การเผยแพร่ข่าวสารเป็นเท็จ การขโมยข้อมูลส่วนตัว หรือการสร้างพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเจ้าของบัญชีเดิม เป็นต้น

2.3 ปลอมบัญชีบุคคล (Fake Accounts or Bots) เป็นการสร้างบัญชีปลอมขึ้นมาที่ทำงานโดยระบบหรือหุ่นยนต์ (Bot) เพื่อประชาสัมพันธ์ข่าวสาร การส่งข้อความอัตโนมัติ หรือการเข้าถึงกลุ่มต่าง ๆ โดยบัญชีช่องทางสื่อสารสังคมเหล่านี้จะที่ไม่มีบุคคลจริงในการกระทำการกิจกรรมดังกล่าว แต่เป็นระบบ

คอมพิวเตอร์ที่ทำการกิจกรรมเหล่านั้นเท่านั้น สำหรับผู้เรียนนั้น ภัยอันตรายประเภทนี้เกิดขึ้นเพื่อหวังผลหลอกลวงทางการเงินและการเจาะเอาข้อมูลส่วนตัวเป็นสำคัญ

3. การคัดลอกผลงานทางไซเบอร์ (Cyber Plagiarism) เป็นการคัดลอกผลงานของผู้อื่นมาเป็นของตนเองโดยไม่ได้รับอนุญาต แม้ว่าบทความวิชาการบางส่วนจะเห็นว่าการคัดลอกผลงานทางไซเบอร์นี้จะไม่ได้อีกจัดอยู่ในภัยอันตรายทางไซเบอร์เท่าไรนัก แต่ก็ถือว่าเป็นอีกหนึ่งปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการเรียนการสอนในปัจจุบันที่ควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน ซึ่ง แอลซารานี ซาริม และอัมบราฮัม (Alzahrani, Salim, & Abraham, 2012) ได้อธิบายว่า การคัดลอกผลงานทางดิจิทัลนั้นมีหลากหลาย เริ่มต้นด้วยการคัดลอกตัวอักษรหรือเนื้อหาปราศจากการอ้างอิงผลงาน การคัดลอกรูปแบบ ระบบการทำงานต่าง ๆ หรือผลงานที่ปราศจากการอ้างอิงที่ถูกต้อง (Kauffman, & Young, 2015) ซึ่งการคัดลอกนี้ จะนำไปสู่การทำการกิจกรรมวิชาการที่ผิดบรรทัดฐาน (Academic Misconduct) ซึ่งถูกพัฒนาต่อไปเป็นการกระทำเรียกว่าการคัดลอกผลงานทางไซเบอร์ (Cyber Plagiarism) ที่มีผลและบทลงโทษตามกฎหมายได้ต่อไป

โอลิเวีย-ดุมิตรีนา คาสโนว่า และ เคปเดวิลล่า (Olivia - Dumitrina, Casanovas, & Capedevilla 2019) ได้อธิบายถึง คัดลอกผลงานทางไซเบอร์ว่าเป็นปัญหาที่มักเกิดขึ้นในกลุ่มผู้เรียนระดับอุดมศึกษามากที่สุด ซึ่งสาเหตุหลักของปัญหาดังกล่าวมาจากการที่ผู้เรียนไม่ทราบว่าการกระทำแบบคัดลอกและวาง (Copy and Paste) นั้นถือเป็นการคัดลอกผลงานทางไซเบอร์ นอกจากนั้น จำนวนผู้เรียนมากกว่าครึ่งหนึ่งเชื่อว่าการแปลภาษา (Translating) ไม่ได้ถือเป็นการคัดลอกผลงานด้วยเช่นกัน ดังนั้นแนวทางการแก้ไขปัญหานี้คือการที่ผู้สอนเลือกใช้เครื่องมือในการตรวจสอบการคัดลอกผลงาน รวมไปถึงการส่งเสริมจริยธรรมในการคัดลอกโดยให้ความรู้เรื่องการคัดลอกหรือแนวทางการอ้างอิงผลงาน ซึ่งต่างก็เป็นเนื้อหาส่วนหนึ่งของการส่งเสริมสมรรถนะด้านสื่อและข้อมูลทางดิจิทัลนั่นเอง

จากภัยหรือปัญหาทางไซเบอร์ดังกล่าว จะเห็นได้ว่าสาเหตุของปัญหาเหล่านี้มักมาจากที่ผู้เรียนนั้นขาดการส่งเสริมสมรรถนะทางข้อมูลดิจิทัล (Media information literacy) จนไม่สามารถรู้เท่าทัน หรือคิดวิเคราะห์ในการเลือกเสพและการกระทำการต่อข้อมูลนั้นอย่างเหมาะสม นอกจากนั้น ผู้เรียนยังขาดการส่งเสริมความฉลาดทางดิจิทัล (Digital Intelligence) ที่เอื้อให้ผู้เรียนได้เลือกใช้เครื่องมือหรือแหล่งข้อมูลเพื่อนำมาสนับสนุนการตัดสินใจในการเลือกเสพข้อมูลได้อย่างถูกต้อง และท้ายสุดคือ การขาดการส่งเสริมเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) ที่ทำให้ผู้เรียนไม่สามารถควบคุมความคิดของตนเองได้ จนทำให้เกิดความแปรปรวนด้านความรู้สึกลึกซึ้งนำไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้เกิดขึ้นในสังคมไซเบอร์ได้ในที่สุด ซึ่งการขาดเหล่านี้ต่างเป็นหนทางนำไปสู่การถูกลั่นแกล้ง การถูกลอกลวงและการกระทำผิดจริยธรรมทางไซเบอร์ได้ในที่สุด

การส่งเสริมความปลอดภัยทางไซเบอร์ต่อผู้เรียน

การสร้างความปลอดภัยทางไซเบอร์สำหรับผู้เรียนนั้น จะแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ การสร้างสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ที่ปลอดภัยแก่ผู้เรียน และการส่งเสริมความรู้ความสามารถที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความปลอดภัยทางไซเบอร์ให้เกิดขึ้นภายในตัวผู้เรียน สามารถอธิบายได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 สภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ที่ปลอดภัย

การสร้างสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ที่ปลอดภัยนั้น จำเป็นต้องพิจารณาถึงคุณสมบัติของความปลอดภัยทางไซเบอร์ (CIA Trait) ที่ประกอบไปด้วยคุณสมบัติพื้นฐาน 3 ประการที่สถานศึกษา ผู้สอน และนักการศึกษาควรตระหนักและทำให้เกิดขึ้น เพื่อก่อให้เกิดสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ที่ปลอดภัยให้แก่ผู้เรียนได้ โดย ฟาซูล (Fasulo, 2021) อธิบายคุณสมบัติของสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ที่ปลอดภัย ดังนี้

1. ความมั่นใจ (Confidentiality) สภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ปลอดภัยจะต้องประกอบไปด้วยความรู้สึกรับประกันของผู้ใช้งานในการเข้าถึง เผยแพร่และเก็บรักษาข้อมูลภายในสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์นั้น

ดังนั้น การใช้ระบบรักษาความลับของข้อมูลเพื่อเพิ่มความมั่นใจให้แก่ผู้เรียนภายในสภาพแวดล้อมนั้นจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการลงทุนในการใช้ระบบคัดกรอง ไม่ว่าจะเป็นการใช้โปรแกรมคัดกรองไวรัสระบบการใส่รหัสผ่าน หรือระบบการเก็บข้อมูลหรือตรวจสอบบุคคลในการเข้าถึงข้อมูลภายในสถานศึกษา เป็นต้น

นอกเหนือจากการลงทุนด้านเครื่องมือแล้ว สถานศึกษาควรตระเตรียมหรือบทลงโทษที่เกี่ยวข้องกับการปลอมแปลงบุคคล การขโมยรหัสผ่านของบัญชีผู้อื่น รวมไปถึงการเผยแพร่ข้อมูลทางไซเบอร์ที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น โดยระเบียบหรือบทลงโทษอาจจะอ้างอิงหรือเกี่ยวข้องกับกฎหมาย PDPA รวมไปถึงส่งเสริมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมการสื่อสาร การส่งต่อข่าวหรือหน่วยข่าวกรองต่าง ๆ เป็นต้น

2. ความซื่อสัตย์ สมบูรณ์ (Integrity) สภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ที่ปลอดภัยจำเป็นต้องประกอบไปด้วยข้อมูลที่ถูกต้องเพื่อทำให้ผู้เรียนนั้นสามารถเกิดเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมไปถึงไม่ตกอยู่ในสภาวะ ไม่ตกอยู่ในภาวะตึงเครียดหรือมีโอกาสนในการตกเป็นเหยื่อจากอาชญากรรมทางไซเบอร์ได้ ซึ่งสถานศึกษาควรเลือกใช้เครื่องมือหรือระบบที่มีการตรวจสอบข้อมูลที่เชื่อมต่อกับฐานข้อมูลภายนอกได้อย่างรวดเร็ว ระบบคัดกรองข้อมูล หรือระบบการรายงานข้อมูลกับหน่วยงานภายนอก นอกจากนั้น สถานศึกษาควรมีหน่วยที่ประกอบไปด้วยบุคคลที่มีหน้าที่ตรวจสอบการเผยแพร่ข้อมูลทางไซเบอร์ รวมไปถึงบุคคลที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับกฎหมาย เพื่อเป็นการช่วยเหลือให้เกิดการเผยแพร่ข้อมูลที่ถูกต้องในสภาพแวดล้อมนั้นต่อไป

3. ความพร้อม (Availability) สภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ที่ปลอดภัยจะต้องประกอบไปด้วยข้อมูลที่หลากหลายและเพียงพอต่อความต้องการของผู้เรียน รวมไปถึงความต่อเนื่องในการใช้ข้อมูลและการให้บริการข้อมูลในสภาพแวดล้อมด้วย ซึ่งสถาบันการศึกษาควรส่งเสริมความพร้อมนี้โดยเลือกใช้เครื่องมือที่มีการจัดการข้อมูลดิจิทัลที่มีความเสถียร ระบบการเชื่อมต่อที่มีประสิทธิภาพ เช่น ระบบปฏิบัติการหลังบ้านที่สามารถจัดการข้อมูลต่าง ๆ หน่วยงานจำที่เพียงพอในการเก็บข้อมูล หรือระบบไซเบอร์ที่มีความเสถียรในการกระจายสัญญาณเครือข่าย เป็นต้น

ส่วนที่ 2 ความสามารถด้านความปลอดภัยไซเบอร์ภายในตัวผู้เรียน

จากคุณสมบัติพื้นฐานของสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ที่ปลอดภัยข้างต้น สามารถแสดงให้เห็นถึงแนวทางการส่งเสริมความปลอดภัยไซเบอร์ให้เกิดขึ้นภายในตัวผู้เรียนได้เช่นกัน โดยแนวทางที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความมั่นใจ ความซื่อสัตย์และความพร้อมนั้นจะเกี่ยวข้องกับความรู้ความสามารถ 3 ด้านที่ผู้เรียนในยุคดิจิทัลควรมีและควรส่งเสริมให้เกิดขึ้น เพื่อเป็นเกราะป้องกันต่อภัยอันตรายทางไซเบอร์ที่อยู่รายล้อมตนเองได้อย่างสมบูรณ์และยั่งยืนได้ต่อไป ซึ่งประกอบไปด้วย

1. ทักษะด้านสื่อและข้อมูลทางดิจิทัล (Media Information Literacy)

ทักษะด้านสื่อและข้อมูลทางดิจิทัล หมายถึงความสามารถของบุคคลในการตรวจสอบ วิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลที่อยู่ในแหล่งข้อมูลใดก็ตามว่ามีความน่าเชื่อถือได้มากน้อยแค่ไหน รวมไปถึงประเภทของข้อมูลนั้นว่าเป็นข้อมูลที่เกิดขึ้นจริง (Fact) หรือเป็นข้อมูลที่เป็นความคิดเห็นเท่านั้น (Opinion) นอกจากนั้น สมรรถนะด้านนี้ยังมีความหมายครอบคลุมไปถึงการรู้เท่าทันสื่อ นั่นคือความสามารถของบุคคลในการพิจารณาข้อมูลภายในสื่อว่าใครเป็นผู้สร้าง แหล่งข้อมูลนั้นมาจากไหน ข้อมูลนั้นมีคุณค่าหรือมีความเกี่ยวข้องกับตนเองอย่างไร และข้อมูลนั้นได้เผยแพร่ผ่านทางช่องทางที่น่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด (USAID, 2022)

เมื่อผู้เรียนจำเป็นต้องเข้าถึงข้อมูลผ่านทางไซเบอร์ จึงทำให้ความสามารถด้านนี้มีความสำคัญมากขึ้น ดังนั้น จะเห็นได้ว่าระบบการศึกษาทั่วโลกต่างได้บูรณาการความรู้ความสามารถด้านสื่อและข้อมูลทางดิจิทัลให้เป็นส่วนหนึ่งในรายวิชาหลักที่จำเป็นต้องส่งเสริมให้เกิดแก่ผู้เรียนทุกคน สำหรับประเทศไทยนั้น สมรรถนะด้านสื่อและข้อมูลทางดิจิทัลเป็นหนึ่งในความสามารถที่ควรส่งเสริมให้แก่ประชาชนทุกคนตามแผนกำลังเศรษฐกิจของประเทศ ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งของมาตรฐานการเรียนรู้ของผู้เรียนในการศึกษาขั้นพื้นฐานของประเทศต่อไป

การส่งเสริมความรู้ความสามารถด้านนี้ ทางองค์การเพื่อการพัฒนาระหว่างประเทศของสหรัฐอเมริกา (U.S. Agency for International Development (USAID), 2022) ได้ร่วมกับองค์กรระดับนานาชาติเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (Association of Southeast Asian Nation: ASEAN) ได้พัฒนาหลักสูตรส่งเสริมทักษะการเข้าถึงข้อมูลและสมรรถนะด้านสื่อดิจิทัล ซึ่งทางองค์การเองก็ได้สนับสนุนให้สถานศึกษาสามารถนำหลักสูตรนี้ไปปรับใช้ในการสอนในรายวิชาหลักของการศึกษาในทุกระดับ หรือการอบรมแก่บุคลากรทางการศึกษาได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย โดยเนื้อหาของหลักสูตรนี้จะประกอบไปด้วยเนื้อหาและกิจกรรม 6 ด้านสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนมีความสามารถในการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับข้อมูลและพลังของข้อมูล (Power of Information) เป็นเนื้อหาที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจความแตกต่างในข้อมูลแต่ละประเภท และเป้าหมายในการสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลในสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ เพื่อให้ผู้เรียนได้รับรู้ถึงอิทธิพลของข้อมูลแต่ละประเภทที่มีต่อจิตใจของบุคคล รวมไปถึงแนวทางในการตรวจสอบข้อมูลทางไซเบอร์ เช่น โปรแกรมในการตรวจสอบ หน่วยงานที่รับผิดชอบในการตรวจสอบข้อมูล เป็นต้น เป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างความตระหนักในความสำคัญของข้อมูลในสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ที่มีต่อผู้เรียนในปัจจุบัน

2. ยุคของข้อมูลเท็จ (The Age of Disinformation) เป็นเนื้อหาที่เน้นถึงการพัฒนาการของรูปแบบข้อมูลเท็จที่ประกอบไปด้วยคุณลักษณะต่าง ๆ รวมไปถึงเป้าหมายและผลกระทบของการสร้างข้อมูลเท็จในสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ พร้อมทั้งอย่างประกอบที่เกิดขึ้นจริง ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนได้ทราบถึงประเภท ปัญหา และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเสพหรือส่งต่อข้อมูลเท็จในสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์อันเป็นพื้นฐานและแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูลเท็จทางไซเบอร์แก่ผู้เรียนได้ต่อไป

3. การเผยแพร่ข้อมูลอันเป็นเท็จ (How Disinformation Spreads) เนื้อหาเน้นไปที่การอธิบายเทคนิควิธีการและเป้าหมายในการเผยแพร่ข้อมูลอันเป็นเท็จในสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ เพื่อให้ผู้เรียนได้ทราบถึงวิธีการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูลเท็จได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ เนื้อหายังเน้นไปที่ความเข้าใจในระบบการทำงานของเครื่องมือ เช่น Algorithms หรือ Filter Bubbles เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกคิดวิเคราะห์ และตรวจสอบช่องทางในการรับชมสื่อหรือข้อมูลที่ปรากฏในสภาพแวดล้อมไซเบอร์ได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

4. แนวโน้มของข้อมูลอันเป็นเท็จ (Recent Trends in Disinformation) เนื้อหาเน้นไปที่ปัญหาและกรณีศึกษาที่เกิดขึ้นจริงเกี่ยวกับการปลอมแปลงข้อมูลที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ในปัจจุบัน และคุณลักษณะของการบิดเบือนข้อมูลผ่านการใช้เทคโนโลยีขั้นสูง (Deep Fake) ที่ปรากฏในสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ เพื่อให้ผู้เรียนได้ทราบถึงเครื่องมือและเตรียมการเฝ้าระวังในการเสพข่าวสารต่างๆผ่านช่องทางไซเบอร์

5. สำนักข่าว สื่อยุคใหม่และข้อมูลอันเป็นเท็จ (Journalists, New Media, and Disinformation) เป็นหัวข้อที่ประกอบไปด้วยเนื้อหาและกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ทราบถึงแหล่งข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือ การส่งเสริมให้รู้แนวทางการตรวจสอบแหล่งข้อมูลและการวิเคราะห์ความถูกต้องของแหล่งข้อมูลนั้น และการทบทวนบทบาทของสำนักข่าวต่อช่องทางการสื่อสารทางไซเบอร์ในปัจจุบันที่อาจจะหายไป หรือหลงลืมไปในองค์กรข่าวหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสาร

6. นักตรวจสอบข้อมูล (Becoming a Disinformation Detective) เป็นหัวข้อที่ประกอบไปด้วยเนื้อหาการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับเครื่องมือที่นำมาใช้ในการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล แนวทางการตรวจสอบข้อเท็จจริงของข้อมูลที่ปรากฏในสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ และข้อมูลด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้อง เช่น กฎหมาย Copyright หน่วยงานตรวจสอบข่าวกรอง และสนันักงานตำรวจไซเบอร์ เป็นต้น

2. การส่งเสริมความฉลาดทางดิจิทัล (Digital Intelligence)

ไมทราส และแม็คฟาร์เลน (Mithas, & McFarlan, 2017) ได้อธิบายความหมายของความฉลาดทางดิจิทัลว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการใช้ประโยชน์ของเทคโนโลยีต่อการทำธุรกรรมต่าง ๆ ต่อการดำรงชีวิตได้อย่างประสบความสำเร็จมากที่สุด ทั้งนี้ ความฉลาดทางดิจิทัลแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ประกอบไปด้วย



ระดับพื้นฐาน คือ พลเมืองดิจิทัล (Digital citizenship) ที่หมายถึงความสามารถในการใช้เครื่องมือดิจิทัลที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพเพื่อการดำเนินชีวิตและการทำงานอาชีพที่เป็นสุข ถือว่าเป็นความฉลาดทางดิจิทัลพื้นฐานที่พลเมืองทุกคนควรมีและสามารถทำได้ไม่ว่าจะเป็นในช่วงอายุใดก็ตาม ระดับต่อมา คือ ความคิดสร้างสรรค์ทางดิจิทัล (Digital creativity) ที่เป็นระดับที่สูงขึ้นจากความสามารถขั้นพื้นฐาน นั่นคือ การที่บุคคลสามารถนำเอาตนเองเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของระบบหรือสภาพแวดล้อมดิจิทัลได้ ผ่านการสร้างสรรค์เนื้อหาหรือองค์ความรู้ใหม่ที่จะนำไปพัฒนาต่อยอดและเห็นผลเชิงประจักษ์ได้ในชีวิตจริงผ่านการใช้เครื่องมือดิจิทัลเป็นระดับความสามารถที่ควรส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดขึ้นแก่ผู้เรียนยุคใหม่เป็นสำคัญ และระดับความฉลาดทางดิจิทัลสูงสุดก็คือ การประกอบการดิจิทัล (Digital entrepreneurship) ที่หมายถึงความสามารถของบุคคลในการใช้เครื่องมือดิจิทัลเพื่อแก้ปัญหาในระดับสากล รวมไปถึงการสร้างโอกาสและความท้าทายใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้นในสังคมผ่านการใช้เครื่องมือดิจิทัล โดยเป็นความสามารถที่ควรส่งเสริมอย่างต่อเนื่องให้เกิดขึ้นแก่ผู้เรียนในปัจจุบันและอนาคต

วัตสตรี้ ดิเทียนต์ (Watsatree Diteeyont, 2023) ได้อธิบายความสามารถ 8 ด้านที่ผู้สอนควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นเพื่อภายในตัวผู้เรียนเพื่อส่งเสริมให้เกิดความฉลาดทางดิจิทัลได้อย่างประสบความสำเร็จ ซึ่งความสามารถเหล่านั้นประกอบไปด้วย

1. ความสามารถด้านตัวตนดิจิทัล (Digital citizen's identity) ที่หมายถึง การที่ผู้เรียนนั้นสามารถยืนยันตัวตนและบริหารตัวเองได้อย่างเหมาะสมในสภาพแวดล้อมไซเบอร์ ซึ่งการได้มาของความสามารถนี้คือการที่ผู้สอนจำเป็นต้องส่งเสริมความรู้ความสามารถด้านการสื่อสารทางไซเบอร์ เช่น การใช้เครื่องมือต่าง ๆ การใช้ภาษา และสถานการณ์ในการสื่อสารที่เหมาะสม นอกจากนั้น ยังควรส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ทราบแนวทางการเผยแพร่และรักษาข้อมูลส่วนตัวในสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ที่ปลอดภัย เช่น การไม่เผยแพร่ข้อมูลส่วนตัวในพื้นที่สาธารณะ การสร้างและรักษารหัสผ่านที่เหมาะสม เป็นต้น

2. การจัดการการกลั่นแกล้งในไซเบอร์ (Cyberbullying management) เป็นความสามารถของผู้เรียนในการระบุคุณลักษณะของสถานการณ์ที่เลวร้ายหรือสถานการณ์ที่ขัดแย้งกันภายในสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ และสามารถจัดการและควบคุมสถานการณ์นั้นได้เป็นอย่างดี โดยผู้สอนควรส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักประเภทของภัยคุกคามที่เกิดขึ้น รวมไปถึงระดับความรุนแรงและแนวทางการจัดการปัญหาที่เหมาะสม เช่น การรายงานปัญหาให้ครูหรือครอบครัวทราบ หรือการขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานที่ปกป้องภัยคุกคามทางไซเบอร์ เป็นต้น นอกจากนั้น รวมไปถึงการจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเองในการแสดงออกทางไซเบอร์ที่จำเป็นต้องฝึกฝนการรู้เท่าทันตนเองเป็นสำคัญ

3. การจัดการข้อมูลส่วนตัว (Privacy management) เป็นความสามารถของผู้เรียนในการจัดการและเผยแพร่ข้อมูลส่วนตัวลงในสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ได้อย่างปลอดภัย โดยจะต้องอยู่ภายใต้ขอบเขตของการปกป้องข้อมูลในความเป็นส่วนตัวได้ ซึ่งความสามารถในการจัดการข้อมูลส่วนตัวนี้ ผู้สอนควรสนับสนุนให้ผู้เรียนได้ทราบประเภทและลักษณะของข้อมูลที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมต่อการเผยแพร่ทางไซเบอร์ รวมไปถึงการศึกษากฎการศึกษาและส่งเสริมประสบการณ์การแก้ปัญหาและการป้องกันการโจรกรรมข้อมูลทางไซเบอร์

4. ลายนิ้วมือดิจิทัล (Digital Fingerprint) เป็นความสามารถของผู้เรียนในการเข้าใจและยอมรับผลของการกระทำที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ที่อาจจะส่งผลต่อการดำรงอยู่ในชีวิตจริงของตนเองได้ต่อไป การส่งเสริมความสามารถด้านนี้สามารถได้โดย ผู้สอนควรส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ทราบผลกระทบของการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ที่อาจจะส่งผลต่อสังคมและตัวเองในอนาคตผ่านกรณีศึกษาที่เกิดขึ้นจริง เช่น ผลจากการที่เคยเผยแพร่ภาพส่วนตัว การแสดงออกทางความคิดในช่องทางสังคมของบุคคลต่าง ๆ เป็นต้น นอกจากนั้น ผู้สอนยังควรส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ทราบแนวทางสำหรับการจัดการและประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาเหล่านั้นอย่างมีประสิทธิภาพ

5. การจัดการเวลาหน้าจอ (Screen time management) หมายถึงความสามารถในการเฝ้าระวังและตรวจสอบตนเองในการบริหารจัดการเรื่องเวลาในการทำกิจกรรมทางไซเบอร์อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการเล่นเกมออนไลน์ การติดต่อสื่อสารผ่านช่องทางการสื่อสารสังคม หรือการเข้าถึงแหล่งข้อมูลทางไซเบอร์ต่าง ๆ โดยผู้สอนควรส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผลกระทบด้านร่างกายและจิตใจจากการใช้เทคโนโลยีมาจนเกินไป เช่น การป่วยเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม โรคทางสายตา หรือแม้แต่สุขภาพจิตที่หมกหมุ่นในการเสพข่าวสารมาจนเกินไป เป็นต้น

6. การจัดการความปลอดภัยทางไซเบอร์ (Cybersecurity management) หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการบริหารจัดการภัยที่เกิดขึ้นในเครือข่ายและผู้เรียนสามารถปกป้องข้อมูลของตนเองได้ โดยผู้สอนควรสนับสนุนให้ผู้เรียนได้มีความรู้พื้นฐานเรื่องเครื่องมือที่นำมาใช้เพื่อป้องกันการโจรกรรมข้อมูลระบบการจัดการบัญชีทางช่องทางสังคม เช่น โปรแกรมป้องกันไวรัสคอมพิวเตอร์ แนวทางการตั้งรหัสผ่านของบัญชี หรือการเปลี่ยนรหัสผ่าน อย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ ผู้สอนควรให้ความรู้เรื่องประเภทของภัยคุกคามที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมไซเบอร์ และแนวทางการป้องกันภัยเหล่านั้นได้ด้วยตนเอง เช่น การงดเผยแพร่ข้อมูลส่วนตัว การเก็บข้อมูลการคุกคามเพื่อเอาผิดทางกฎหมาย หรือการรายงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

7. การคิดวิเคราะห์ (Critical thinking) เป็นความสามารถของผู้เรียนในการแบ่งแยกข้อมูลถูกผิด ข้อมูลทางบวกหรือลบ ข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือ หรือการระบุถึงบุคคลที่ไม่ทราบที่มาที่ไป โดยผู้สอนควรสนับสนุนให้ผู้เรียนได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างและค้นหาที่มาของข้อมูลในไซเบอร์เหล่านั้นว่ามีความถูกต้องและน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด เช่น การฝึกการตั้งคำถาม การฝึกค้นหาข้อมูล การฝึกเปรียบเทียบและหาความเชื่อมโยงของข้อมูล เป็นต้น

8. ความเข้าใจทางดิจิทัล (Digital empathy) เป็นความสามารถของผู้เรียนในการเข้าใจความต้องการอารมณ์และความรู้สึกของทั้งตนเองและผู้อื่นภายในสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์ โดยผู้สอนควรสนับสนุนให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อให้ทราบมุมมองที่หลากหลาย ฝึกการควบคุมอารมณ์เพื่อให้เกิดการรู้เท่าทันตนเองและฝึกการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองเพื่อเป็นพื้นฐานในการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ได้ต่อไป

3. การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)

ความฉลาดทางอารมณ์มีความหมายถึง การที่บุคคลนั้นสามารถเข้าใจ ควบคุมและใช้ความคิดและความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรมที่ดีและก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองได้ต่อไป นอกจากนี้ ความฉลาดทางอารมณ์ยังมีความหมายถึงความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รวมไปถึงการกระทำหรือแสดงออกในการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นให้ดำเนินต่อไปได้ต่อไปอย่างราบรื่น (Mayer, 2017)

สำหรับการเรียนการสอน ความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถสื่อสารผ่านทางไซเบอร์ได้อย่างปลอดภัยและไม่ส่งผลกระทบด้านลบต่อตนเองและผู้อื่น อันเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จทางการเรียนได้มากขึ้น (Mohzan, Hassan, & AbdHalil, 2013) เพราะผู้เรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์นั้นจะสามารถจัดการความกดดันในการเรียนได้ดี (Enns, Eldridge, Montgomery, & Gonzalez, 2018) ทั้งนี้ โกลแมน (Goleman, 1995) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ความฉลาดทางอารมณ์นั้นเกี่ยวข้องกับความสามารถในพุทธิพิสัยของบุคคล ดังนั้น การพัฒนาหรือส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์นี้จึงจำเป็นต้องส่งเสริมความสามารถทางการคิดเป็นสำคัญ โดย โกลแมน (Goleman, 2001 as cited in Kanesan, & Fauzan, 2019) ได้สรุปแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งประกอบไปด้วย 2 ส่วนสำคัญ คือ ส่วนในการพัฒนาตนเอง (Personal Competence) และส่วนในการพัฒนาทางสังคม (Social Competence) โดยแต่ละส่วนจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วนย่อยที่ประกอบ ไปด้วยการรับรู้และการควบคุม สามารถอธิบายได้ดังนี้

ส่วนที่ 1. การพัฒนาตนเอง (Personal Competence) การพัฒนาตนเองเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์นั้น จะแบ่งออกเป็น 2 ส่วนย่อย คือ



1.1 ด้านการรับรู้ (Recognition) ที่ประกอบไปด้วย การส่งเสริมความตระหนักรู้ด้วยตนเอง (Self - Awareness) ที่หมายถึง ความสามารถในการรู้เท่าทันตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกนึกคิด รวมไปถึงจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง เพื่อเป็นพื้นฐานต่อการนำไปสู่การตัดสินใจในการกระทำหรือการแสดงออกของตนเองได้ต่อไป ซึ่งการส่งเสริมการตระหนักรู้นี้ ผู้สอนควรสนับสนุนให้ผู้เรียนได้มีโอกาสในการตรวจสอบความรู้สึกของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการจดบันทึก หรือการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนตนเองว่า สิ่งที่ได้รับรู้มาคืออะไร รู้สึกอย่างไร และเพราะอะไรจึงเกิดความรู้สึกหรือทัศนคติเช่นนั้น

1.2 การควบคุม (Regulation) ผู้เรียนที่สามารถควบคุมตนเองได้มักมาจากการที่ผู้เรียนได้รู้จักการรู้เท่าทันตนเอง ดังนั้น การควบคุมจึงเป็นส่วนที่เน้นเรื่อง การบริหารตนเอง (Self - Management) หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการและควบคุมการแสดงออกของผู้เรียนจากอารมณ์ความรู้สึกในตอนนั้นโดยผู้สอนควรให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติในเรื่องการแสดงออกทางความคิดเห็นที่เหมาะสมภายในไซเบอร์ผ่านการเรียนรู้จากกรณีศึกษา หรือฝึกฝนสมมติเพื่อให้เกิดสติและความสามารถในการคิดวิเคราะห์ถึงผลได้ผลเสียของการแสดงออกทางอารมณ์นั้นออกไป

ส่วนที่ 2 การพัฒนาทางสังคม (Social Competence) การพัฒนาทางสังคมเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์นั้นจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วนย่อยเช่นกัน ประกอบไปด้วย

2.1 การรับรู้ (Recognition) การรับรู้ในส่วนนี้จะเน้นเรื่อง ความตระหนักรู้ทางสังคม (Social Awareness) ที่หมายถึงเป็นความสามารถของผู้เรียนในการทราบมุมมองและความคิดเห็นของผู้อื่น การบริการหรือการตอบสนองต่อสังคม หรือแนวความคิดที่เป็นประเด็นสำคัญทางสังคม ซึ่งผู้เรียนที่มีการรับรู้การรับรู้ในด้านนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้ทราบมุมมองที่แตกต่าง อันนำไปสู่การคิดวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมต่อไป โดยผู้สอนควรสนับสนุนให้ผู้เรียนแสดงบทบาทสมมติ (Play role) ในสถานการณ์ที่กำหนดเพื่อที่จะได้รับรู้ความรู้สึกในแต่ด้านหรือบทบาทที่ได้รับ หรือการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เรียน หรือแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลายเพื่อให้เกิดการรับรู้ความคิดเห็นที่หลากหลายในประเด็น

2.2 การควบคุม (Regulation) การควบคุมในส่วนของพัฒนาสังคมจะประกอบไปด้วย การบริหารจัดการความสัมพันธ์ (Relationship Management) ที่หมายถึงความสามารถของผู้เรียนในการสื่อสาร การจัดการความขัดแย้ง การทำงานร่วมกันและการแก้ไขปัญหา โดยผู้เรียนที่สามารถบริหารจัดการความสัมพันธ์ได้จะสามารถรักษาความสัมพันธ์หรือการสื่อสารนั้นให้ดำรงอยู่หรือดำเนินต่อไปได้อย่างราบรื่น รวมไปถึงการทำการกิจกรรมการเรียน การแสดงความคิดเห็นหรือการทำกิจกรรมกลุ่มที่ประสบความสำเร็จ อีกทั้งยังเป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ดีและมีแรงจูงใจในการเรียนที่เพิ่มมากขึ้นได้ ดังนั้น ผู้สอนควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการจัดการปัญหาจากกรณีศึกษาต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์อย่างเพียงพอและสามารถจัดการบริการปัญหาเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อสถานการณ์จริงเข้ามาถึง

บทสรุป

การเรียนการสอนในปัจจุบันถือว่าเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่เอื้อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสในการเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่มีอยู่อย่างมากมายผ่านการเชื่อมต่อทางไซเบอร์ได้อย่างไร้ข้อจำกัด ดังนั้น จึงเป็นเหตุให้การสร้างความปลอดภัยทางไซเบอร์ (Cyber Security Competency) ได้กลายเป็นประเด็นสำคัญที่ควรได้รับการส่งเสริมแก่ผู้เรียนในการเรียนการสอนยุคดิจิทัลอย่างเร่งด่วน โดยการส่งเสริมความปลอดภัยทางไซเบอร์ได้แบ่งออกเป็น 2 ด้านคือ การสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและความรู้ความสามารถที่เกี่ยวข้องให้เกิดขึ้นภายในตัวผู้เรียน ซึ่งประกอบไปด้วยความรู้ความสามารถในการเข้าถึง ตรวจสอบ วิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลที่อยู่ในแหล่งข้อมูลว่ามีความน่าเชื่อถือแค่ไหน รวมไปถึงการส่งเสริมความฉลาดทางดิจิทัลที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจและการใช้พลังประโยชน์ของเทคโนโลยีต่อการเรียนการสอนให้ได้มากที่สุด และท้ายที่สุดคือการส่งเสริมความฉลาด



ทางอารมณ์ ที่หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการจัดการความรู้สึกนึกคิดและการแสดงออกของตนเองได้อย่างเหมาะสมในสภาพแวดล้อมทางไซเบอร์

References

- Alzahrani, S. M., Salim, N., & Abraham, A. (2011). Understanding plagiarism linguistic patterns, textual features, and detection methods. *IEEE Transactions on Systems, Man, and Cybernetics*, 42(2), 133 - 149.
- Chadwick, S. (2014). Impacts of cyberbullying, building social and emotional resilience in schools. *Springer Science & Business Media*, 42(2), 133 - 149.
- Enns, A., Eldridge, G. D., Montgomery, C., & Gonzalez, V. M. (2018). Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university students in helping disciplines. *Nurse Educ. Today*, 68, 226 – 231
- Fasulo, P. (2021). *What is the CIA trait? definition, importance, & example*. Retrieved from <https://securityscorecard.com/blog/what-is-the-cia-triad/>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character health and lifelong achievement*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2001). An EI-based theory of performance. In C. Cherniss & D. Goleman (Eds.), *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Kanesan, P., & Fauzan, N. (2019). Models of emotional intelligence: A review. *e-Bangi*, 16, 1 - 9.
- Kauffman, Y., & Young, M. F. (2015). Digital plagiarism: An experimental study of the effect of instructional goals and copy-and-paste affordance. *Computers & Education*, 83, 44 - 56.
- Weerawit Lertratthamrongkul. (2021). Cyberbullying among secondary school students: Prevalence, problem - solving and skill behaviors. *NEU Academic and Research Journal*, 11(1), 275 – 289.
- Mithas, S., & McFarlan, F. W. (2017). What is digital intelligence? *IT Professional*, 19(4), 3 - 6.
- Mayer, J. D. (2017). *Section 1: what is emotional intelligence? HBR guide to emotional intelligence (HBR Guide Series)*. Boston: Harvard Business Review Press. Retrieved from <https://search-ebscohost.com.ezproxy.snhu.edu/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=1798590&site=eds-live&scope=sit>
- Mohzan, M. A. M., Hassan, N., & AbdHalil, N. (2013). The influence of emotional intelligence on academic achievement. *Procedia*, 90, 303 – 312.
- Nixon, C. L. (2014). Current perspectives: The impact of cyberbullying on adolescent health. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 5, 143 - 158.
- Olivia-Dumitrina, N., Casanovas, M., & Capdevila, Y. (2019). Academic writing and the internet: Cyber-plagiarism amongst university students. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 8(2), 112 - 125.



- Rahman, N. A. A., Sairi, I., Zizi, N. A. M., & Khalid, F. (2020). The importance of cybersecurity education in school. *International Journal of Information and Education Technology*, 10(5), 378 - 382.
- U.S. Agency for International Development (USAID). (2022). *Disinformation and Promote Media Literacy*. USA: Pilot Training of trainer program.
- Watsatree Diteeyont. (2023). *Textbook of Educational technology*. (Unpublished Textbook). Educational Technology Department, Faculty of Education, Kasetsart University.
- Weerawit Lertratthamrongkul. (2021). Cyberbullying among Secondary school students: Prevalence, problem - solving and skill behaviors. *NEU Academic and Research Journal*, 11(1), 275 – 289.
- Yudes, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). The moderating effect of emotional intelligence on problematic internet use and cyberbullying perpetration among adolescents: Gender differences. *Psychological Reports*, 125(6), 2902 - 2921.

Received: 2023, March 29

Revised: 2023, June 19

Accepted: 2023, June 21



กลยุทธ์การตลาดเพื่อการพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา

สุพัตรา คำแหง และชญญานุช โมราศิลป์

คณะเทคโนโลยีการจัดการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาการตลาดและพฤติกรรมผู้บริโภค (2) เพื่อศึกษาผลิตภัณฑ์และบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา (3) เพื่อศึกษากลยุทธ์การตลาดเพื่อการพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา (4) เพื่อเสนอแนวทางการวางแผนพัฒนาการตลาดเพื่อพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงและสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก วิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติพรรณนา

ผลการวิจัย พบว่า การตลาดและพฤติกรรมผู้บริโภค คือ การเดินทางท่องเที่ยว สภาพแวดล้อม สถานที่ท่องเที่ยวที่มีมาตรฐานสากลและแหล่งท่องเที่ยวส่งผลต่อพฤติกรรม สร้างการตัดสินใจท่องเที่ยวและนักท่องเที่ยวต้องการกลับมาท่องเที่ยวซ้ำ (2) ผลิตภัณฑ์และบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา การมีกิจกรรมการท่องเที่ยวที่หลากหลาย เช่น ชมการแข่งขันกีฬา เทียวทะเล ชมแสดงโชว์ มีช่องทางในการซื้อบัตรเข้าชมที่สะดวกและรวดเร็ว มีสิ่งอำนวยความสะดวก มีความปลอดภัยและมีที่พักเพียงพอ (3) กลยุทธ์การตลาดเพื่อพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา คือ ความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการท่องเที่ยว ราคาของสินค้ามีผลต่อการตัดสินใจซื้อ ความปลอดภัยของแหล่งท่องเที่ยว การทำการตลาดผ่านเครือข่ายการท่องเที่ยว (4) แนวทางการวางแผนพัฒนาการตลาดเพื่อพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา คือ การเผยแพร่การจัดแข่งขันกีฬาไปยังสาธารณชนผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์และเว็บไซต์ ๆ ข้อเสนอแนะจากการวิจัย คือ 1) การพัฒนาเครือข่ายท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมการขายตัวของการท่องเที่ยว 2) ส่งเสริมรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงกีฬาโดยการนำจุดแข็งจากทรัพยากรการท่องเที่ยวที่หลากหลาย 3) การร่วมกันพัฒนาจาก 3 ภาคส่วน คือ ภาครัฐ ภาคประชาชน และภาคเอกชน

คำสำคัญ: กลยุทธ์การตลาด; มาตรฐานสินค้าและบริการ; ท่องเที่ยวเชิงกีฬา



MARKETING STRATEGIES FOR THE DEVELOPMENT OF RELATED PRODUCT AND SERVICE STANDARDS WITH SPORTS TOURISM

Supatra Khumhaeng, and Chanyanuch Morasil

Faculty of Management Technology Rajamangala University of Technology Srivijaya

Abstract

The objectives of this research were to 1) study the marketing and customer behavior; 2) identify the products and services related to sports tourism; 3) investigate the marketing strategies for the development of standard products and services related to sports tourism; and 4) propose the marketing plan for the development of standard products and services related to sports tourism. The purposive sampling and convenience sampling methods were adopted in this research. Descriptive statistics were used to analyze the data.

The results revealed that the marketing and customer behavior including travelling; environment; international tourism standards; and tourism places had influenced touristic behaviors of decision-making and repeat visitation. The results were found that products and services including varieties of tourism activities such as sports competition, sea travelling, and watching shows; convenience for purchasing tickets; tourism facilities; safety; and accommodation facilities were related to sports tourism. The results indicated that marketing strategies for the development of standard products and services including tourism experiences; prices; safety; and tourism marketing networks were related to sports tourism. The results also showed that the marketing plan for the development of standard products and services related to sports tourism was tourism publicity through mass media such as radio, television, and website. The recommendations of the research suggested that; 1) the development of tourism networks can promote the tourism growth; 2) the promotion of sports tourism should be based on the strengths of various tourism resources; and 3) tourism development should collaborate with three main actors including government, public sector, and private sector.

Keywords: marketing strategy, product and service standards, sport tourism



บทนำ

การท่องเที่ยวเชิงกีฬาเป็นเอกลักษณ์ที่แตกต่างจากการท่องเที่ยวโดยทั่วไป (Department of Tourism, 2017) การท่องเที่ยวเชิงกีฬาได้รับการยอมรับว่าเป็นหนึ่งในตลาดการท่องเที่ยวที่กำลังจะมาถึงพร้อมศักยภาพทางเศรษฐกิจที่สำคัญ (Atlas, Nuraini Putit, Puem, & Enggong, 2018) สามารถสร้างรายได้ให้กับท้องถิ่น กระตุ้นเศรษฐกิจให้ดียิ่งขึ้นจากการจัดกิจกรรมในท้องถิ่นนั้น ๆ ยุทธศาสตร์การพัฒนาการกีฬาให้เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวที่สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มและส่งเสริมเศรษฐกิจของประเทศพร้อมทั้งมุ่งพัฒนาการกีฬาเพื่อการท่องเที่ยวและนันทนาการ

การท่องเที่ยวเชิงกีฬาจัดอยู่ในรูปแบบการท่องเที่ยวในความสนใจเพื่อเล่นกีฬาให้ได้รับความเพลิดเพลิน ความสนุกสนาน ตื่นเต้น ได้รับประสบการณ์และความรู้ใหม่ ๆ การเข้าชมการแข่งขันควบคู่ไปกับการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวและกิจกรรมนันทนาการ สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวทั้งจากภายในและต่างประเทศให้เข้าสู่การแข่งขันกีฬาและชุมชนท้องถิ่นต่าง ๆ การเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ความก้าวหน้าในด้านการคมนาคมขนส่งที่มีประสิทธิภาพช่วยให้ผู้คนสามารถเข้าถึงและเดินทางได้สะดวกรวดเร็วการพัฒนาด้านเทคโนโลยีทางการสื่อสารทำให้สามารถเข้าถึงและรับชมกีฬาประเภทต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง ควบคู่กับการเดินทางท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ศาสนา ประเพณีและวัฒนธรรมในพื้นที่ (Rosmarin Arunothaiphiphat, & Pornthep Disayabutr, 2017) การแข่งขันของการท่องเที่ยวไทยสามารถสร้างผลิตภัณฑ์ทางการท่องเที่ยวที่แตกต่างเป็นการยกระดับขีดความสามารถศักยภาพในการแข่งขันและเป็นจุดขายในอนาคต (Ministry of Tourism and Sport, 2016) และการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจึงเป็นการท่องเที่ยวในรูปแบบใหม่ที่สามารถดำเนินการจัดการภายใต้ทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีอยู่เดิมและเพิ่มศักยภาพ (Krishnat Santhavee, Chotiwat Watcharakiatissak, Natdanai Kuldumrong, Nattawat Trangjirasathien, & Panus Watcharaprapapong, 2016) การจัดแพ็คเกจการท่องเที่ยวจึงมีผลต่อจำนวนนักท่องเที่ยวที่ต่างกันตามความต้องการของความชอบในสถานที่ท่องเที่ยวที่ต่างกันด้วยเพื่อให้ข้อมูลทางการท่องเที่ยวส่งเสริมการตลาด และประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวในพื้นที่ให้แพร่หลายเพื่อส่งเสริมการตลาดให้เกิดแนวโน้มการท่องเที่ยวในอนาคต

จังหวัดนครศรีธรรมราชมีพื้นที่เป็นอันดับที่ 16 ของประเทศและอันดับที่ 2 ของภาคใต้ การท่องเที่ยวเป็นกลไกที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาจังหวัดให้เกิดการขยายตัวทั้งในส่วนของภาคธุรกิจ ชุมชนและประชาชน จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นอีกหนึ่งจังหวัดที่มีการพัฒนาด้านอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวอย่างต่อเนื่องมีสถานที่ท่องเที่ยวมากมายเป็นเมืองที่มีเสน่ห์น่าไปเยือน นอกจากนี้จะมีป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์และสวยงามรวมถึงเป็นแหล่งศิลปวัฒนธรรม หนึ่งทะเล มโนราห์ มีพระมหาธาตุวรมหาวิหาร มรดกทางวัฒนธรรมที่เมืองนครมีอยู่ในปัจจุบันได้รับการสะสมมาจากประวัติศาสตร์เป็นที่ยอมรับว่านครศรีธรรมราชเป็นศูนย์กลางของพุทธศาสนาในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาศักยภาพการท่องเที่ยวและสร้างแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาเพื่อพัฒนาการท่องเที่ยวของจังหวัดนครศรีธรรมราชให้เป็นที่น่าสนใจต่อนักท่องเที่ยว ชุมชนท้องถิ่นได้รับประโยชน์เชิงเศรษฐกิจจากการท่องเที่ยว

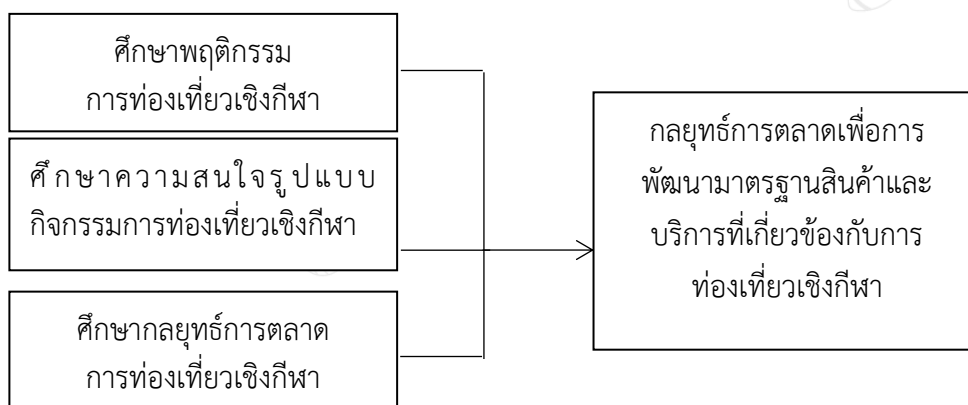
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการตลาดและพฤติกรรมผู้บริโภคด้านการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จังหวัดนครศรีธรรมราช
2. เพื่อศึกษาผลิตภัณฑ์และบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จังหวัดนครศรีธรรมราช

3. เพื่อศึกษากลยุทธ์การตลาดเพื่อการพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จังหวัดนครศรีธรรมราช

4. เพื่อเสนอแนวทางการวางแผนพัฒนาการตลาดเพื่อการพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จังหวัดนครศรีธรรมราช

กรอบแนวคิดการวิจัย



รูปที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรมของนักท่องเที่ยว หมายถึง การกระทำหรือสิ่งที่นักท่องเที่ยวแสดงออกมาทางร่างกาย ความคิด และความรู้สึกเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางการท่องเที่ยว

พฤติกรรมของนักท่องเที่ยวเชิงกีฬา หมายถึง การแสดงออกของนักท่องเที่ยวที่มีต่อขบวนการตัดสินใจต่อการเดินทางท่องเที่ยวเพื่อวัตถุประสงค์ในการชมกีฬาหรือชมสถานที่การแข่งขันกีฬาในจังหวัดนครศรีธรรมราช โดยมีใช้เพื่อประกอบอาชีพหรือหารายได้

การท่องเที่ยวเชิงกีฬา หมายถึง รูปแบบของการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาท่องเที่ยวเชิงกีฬาในจังหวัดนครศรีธรรมราชเพื่อวัตถุประสงค์ในการชมกีฬาหรือชมสถานที่การแข่งขันกีฬาโดยมีใช้เพื่อประกอบอาชีพหรือหารายได้

นักท่องเที่ยวเชิงกีฬา หมายถึง นักท่องเที่ยวที่เดินทางมาท่องเที่ยวเชิงกีฬาในจังหวัดนครศรีธรรมราชที่มีวัตถุประสงค์ในการชมกีฬาหรือชมสถานที่การแข่งขันโดยมีใช้เพื่อประกอบอาชีพหรือหารายได้

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างวิจัย คือ นักท่องเที่ยวที่มาท่องเที่ยวเชิงกีฬาในจังหวัดนครศรีธรรมราช โดยสุตรการหาขนาดตัวอย่าง เนื่องจากประชากรมีขนาดใหญ่และไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน ดังนั้นขนาดตัวอย่างสามารถคำนวณได้จากสูตรไม่ทราบขนาดตัวอย่างของ Cochran โดยกำหนดระดับค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และระดับค่าความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 (Kanlaya Vanichbuncha, 2008) ซึ่งสูตรในการคำนวณที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ

$$\text{สูตร } n = \frac{P(1 - P)Z^2}{E^2}$$

เมื่อ n แทน ขนาดตัวอย่าง
 P แทน สัดส่วนของประชากรที่ผู้วิจัยกำลังสุ่ม .50
 Z แทน ระดับความเชื่อมั่นที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ Z มีค่าเท่ากับ 1.96 ที่ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 (ระดับ .05)
 E แทน ค่าความผิดพลาดสูงสุดที่เกิดขึ้น = .05

$$\begin{aligned}\text{แทนค่า } n &= \frac{(.05)(1 - .5)(1.96)^2}{(.05)^2} \\ &= 384.16\end{aligned}$$

ใช้ขนาดตัวอย่างอย่างน้อย 384 คน จึงจะสามารถประมาณค่าร้อยละโดยมีความผิดพลาดไม่เกินร้อยละ 5 ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 เพื่อความสะดวกในการประเมินผลและการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 ตัวอย่าง ซึ่งถือได้ว่าผ่านเกณฑ์ตามที่เงื่อนไขกำหนด คือ ไม่น้อยกว่า 384 ตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ผู้วิจัยกำหนดโครงสร้างแบบสอบถามตามตัวแปรที่ศึกษาจากกรอบแนวคิดของการวิจัยที่ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แบบสอบถามประกอบด้วย 7 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักท่องเที่ยว จำนวน 4 ข้อ
- ตอนที่ 2 ปัจจัยการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จำนวน 7 ข้อ
- ตอนที่ 3 พฤติกรรมผู้บริโภคด้านการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 32 ข้อ
- ตอนที่ 4 ผลกระทบและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 23 ข้อ
- ตอนที่ 5 กลยุทธ์การตลาดเพื่อการพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 21 ข้อ
- ตอนที่ 6 กลยุทธ์การสื่อสารการตลาดเพื่อการพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 16 ข้อ
- ตอนที่ 7 ข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาการตลาดเพื่อการพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 1 ข้อ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือและการทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถาม (Questionnaire) โดยมีขั้นตอนในการสร้างแบบสอบถาม 9 ขั้นตอน ตามลำดับ ดังนี้

1. การศึกษาหลักการสร้างแบบสอบถาม และกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย
2. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary study) โดยศึกษาข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary data) เกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา เอกสารวิชาการ ตำรา บทความ รายงานการวิจัย และวิทยานิพนธ์ เพื่อเป็นแนวทางนำมาสร้างข้อคำถามของแบบสอบถาม
3. กำหนดประเด็นและขอบเขตของคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการวิจัย



4. ดำเนินการสร้างแบบสอบถามฉบับร่าง
5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามฉบับร่างที่สร้างขึ้นพร้อมแบบประเมินไปให้ผู้เชี่ยวชาญซึ่งมีความรู้และประสบการณ์ทางด้านนี้ จำนวน 3 ท่าน เพื่อทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ความครอบคลุมเนื้อหาและความถูกต้องในสำนวนภาษาโดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามกับประเด็นหลักของเนื้อหาและการดำเนินการขอยืนยันในมนุษย์
6. นำแบบสอบถามที่แก้ไขตามคำแนะนำมาดำเนินการทดลอง (Tryout) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย แต่ไม่ใช่ประชากรของการวิจัยนี้ จำนวน 50 คน
7. นำแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมได้ ทดสอบความความน่าเชื่อถือ (Reliability analysis)
8. ปรับปรุงรูปแบบสอบถามอีกครั้งเพื่อแก้ไขปรับปรุงเพิ่มเติมเพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีประสิทธิภาพ
9. นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง การทดสอบคุณภาพเครื่องมือในการศึกษาครั้งนี้ได้มีการทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ดังนี้
 - 9.1 ความตรงเชิงเนื้อหา (Validity) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้จากการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำไปทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ (Wording) เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขก่อน นำไปสอบถามในการเก็บข้อมูลจริงการหาความตรงเชิงเนื้อหาทำได้โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบสอบถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Item Objective Congruence: IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ

$$N R = IOC \sum$$

เมื่อ IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับเนื้อหา
R	แทน	ผลรวมของคะแนนผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่าน
N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ ความหมายของคะแนนจากผู้เชี่ยวชาญ

ถ้าเห็นว่าสอดคล้องตรงกับวัตถุประสงค์ให้ 1 คะแนน ถ้าเห็นว่าไม่สอดคล้องไม่ตรงกับวัตถุประสงค์ให้ - 1 คะแนน ถ้าไม่แน่ใจว่าสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ให้ 0 คะแนนการแปลความหมายของค่า IOC ถ้าได้ค่า IOC มากกว่า 0.50 ขึ้นไปแสดงว่าคำถามข้อนั้นมีความตรงตามเนื้อหา ถ้าได้ค่า IOC น้อยกว่า 0.50 หรือค่าเป็นลบแสดงว่าคำถามข้อนั้นไม่มีความตรง ข้อคำถามทุกข้อผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ที่ได้ตรวจสอบและเห็นว่ามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาครอบคลุมในแต่ละลักษณะที่ต้องการวัด ซึ่งได้ค่า IOC เท่ากับ 1.00 และดัชนีความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับเนื้อหารายข้อ

9.2 ความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไปลองใช้ (Try out) จำนวน 30 ชุด กับกลุ่มที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับประชากรที่ต้องการศึกษา ได้แก่ นักท่องเที่ยวที่เข้ามาท่องเที่ยวจากนั้นจึงนำแบบสอบถามที่รวบรวมได้มาทดสอบความเชื่อมั่นโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows หาความน่าเชื่อถือตามเกณฑ์สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ที่ นันนาลลี (Nunnally, 1978) ได้นำเสนอดังนี้ค่า α มากกว่าและเท่ากับ 0.8 สำหรับงานวิจัยโดยการสำรวจ (Survey research) ค่า α มากกว่าและเท่ากับ 0.85 สำหรับงานวิจัยพื้นฐาน (Basic research) ค่า α มากกว่าและเท่ากับ 0.8 สำหรับการตัดสินใจ (Important research) สำหรับการหาความเชื่อถือได้แต่ละแบบเป็นการคำนวณค่าความความเชื่อถือได้ ซึ่งเป็นตัวเลขที่อยู่ในรูปทศนิยมมีค่าไม่เกิน 1.00 การแปลความหมายค่าความน่าเชื่อถือ



เกณฑ์การแปลความหมายของค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient)

ค่าความเชื่อถือได้ระดับความเชื่อถือได้

การนำไปใช้	0.80	-	1.00	สูงมาก
ใช้ได้ดีมาก	0.70	-	0.79	สูง
ใช้ได้ดี	0.50	-	0.69	ปานกลาง
พอใช้	0.30	-	0.49	ต่ำ
ควรปรับปรุงต่ำกว่า	0.30		ต่ำมาก	ใช้ไม่ได้

หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยการใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งค่าที่ได้จะแสดงถึงระดับความคงที่ของแบบสอบถามโดยค่า α น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 โดยค่าที่ใกล้เคียง 1 มากที่สุดแสดงว่ามีความเชื่อมั่นสูง ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.91 ผลการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามรายชื่อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อวิจัยในเรื่องกลยุทธ์การตลาดเพื่อพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data) ได้จากการแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างโดยกำหนดกลุ่มตัวอย่าง 400 คน โดยมีวิธีการดังนี้

1.1 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล

1.2 ผู้วิจัยกำหนดจุดหรือสถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการกระจายตามบริษัททัวร์ ตามโรงแรมต่าง ๆ สถานที่จัดการแข่งขันกีฬา สถานที่ท่องเที่ยวเชิงกีฬาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ร้านค้าจำหน่ายสินค้าที่ระลึก ร้านอาหาร ฯลฯ

1.3 เมื่อผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดแล้วทำการตรวจสอบความถูกต้อง สมบูรณ์ของแบบสอบถามเพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน

2. แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary data) ได้จากการศึกษาและค้นคว้าจากหนังสือ ตำรา เอกสาร สื่อสิ่งพิมพ์ วิทยานิพนธ์ งานวิจัยบทความ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้มาทั้งหมด

2. นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดจากแบบสอบถามมาลงรหัสให้คะแนนตามเกณฑ์กำหนด

3. นำคะแนนไปวิเคราะห์ทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อเป็นเครื่องมือช่วยในการวิเคราะห์รวมทั้งสถิติอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เมื่อผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามแล้วนำมาวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยมีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ข้อมูลดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อใช้ในการพรรณนาข้อมูลตัวแปรด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักท่องเที่ยว ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับกลยุทธ์ในการสื่อสารการตลาดและพฤติกรรมการตัดสินใจท่องเที่ยว ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)



ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาจัดประเภทการวัดค่าตัวแปรและการดำเนินการวิเคราะห์ในส่วนของสถิติด้วยโปรแกรม SPSS ด้วยการพิจารณาความหมายใช้ค่าสถิติเป็นตัววัดผลโดยเกณฑ์ที่ใช้แปรความหมายข้อมูลจากมาตรวัด Likert scale แบ่งระดับคะแนนเป็น 5 ระดับโดยจำแนกเป็นแต่ละช่วงซึ่งจะทำการกำหนดการวัดไว้ ดังนี้

ระดับ 5 คะแนน	4.21 – 5.00	หมายถึง	ระดับเห็นด้วยมากที่สุด
ระดับ 4 คะแนน	3.41 – 4.20	หมายถึง	ระดับเห็นด้วยมาก
ระดับ 3 คะแนน	2.61 – 3.40	หมายถึง	ระดับเห็นด้วยปานกลาง
ระดับ 2 คะแนน	1.81 – 2.60	หมายถึง	ระดับเห็นด้วยน้อย
ระดับ 1 คะแนน	1.00 – 1.80	หมายถึง	ระดับเห็นด้วยน้อยที่สุด

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ตารางที่ 1 แสดงปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	ผู้ตอบแบบสอบถาม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	207	51.80
41 - 45 ปี	66	16.50
ปริญญาตรี	96	24.00
ธุรกิจส่วนตัว	99	24.75

จากผลการวิจัยที่ปรากฏในตาราง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามนี้ มีจำนวนของผู้ชายมากกว่าผู้หญิง (n = 207, ร้อยละ 51.80) อายุ 41 - 45 ปี (n = 66, ร้อยละ 16.50) มีการศึกษาระดับปริญญาตรี (n = 96, ร้อยละ 24.00) อาชีพธุรกิจส่วนตัว (n = 99, ร้อยละ 24.75)

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ปัจจัยการท่องเที่ยวเชิงกีฬา

ตารางที่ 2 แสดงปัจจัยการท่องเที่ยวเชิงกีฬา

ปัจจัยการท่องเที่ยวเชิงกีฬา	ผู้ตอบแบบสอบถาม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รถยนต์ส่วนบุคคล	196	49.00
ไม่ค้างคืน	222	55.50
เยี่ยมญาติ/เพื่อน	187	46.80
ท่องเที่ยวเฉพาะครอบครัว/ญาติ	159	39.80
อินเทอร์เน็ต	96	24.00
6,001 – 9,000 บาท	123	30.75

ปัจจัยการท่องเที่ยวเชิงกีฬาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้รถยนต์ส่วนบุคคล จำนวน 196 คน คิดเป็นร้อยละ 49.00 ไม่ค้างคืน จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 วัตถุประสงค์หลักในการท่องเที่ยวแต่ละครั้งเพื่อเยี่ยมญาติ / เพื่อน จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 46.80 มีลักษณะของการท่องเที่ยวเฉพาะครอบครัว / ญาติ จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 39.80 ได้รับแหล่งข้อมูลที่มีผลมากที่สุดต่อการตัดสินใจเดินทางท่องเที่ยว คือ



อินเทอร์เน็ต จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 24.00 มีค่าใช้จ่ายในการเดินทางท่องเที่ยว 6,001 – 9,000 บาท
จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 30.75

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคด้านการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดนครศรีธรรมราช

ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคด้านการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดนครศรีธรรมราช

พฤติกรรมผู้บริโภคด้านการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดนครศรีธรรมราช		ระดับกลยุทธ์การตลาด			
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	ลำดับ
พฤติกรรมการตัดสินใจท่องเที่ยว	ความต้องการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยว	4.27	0.81	มากที่สุด	5
ความต้องการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยว	สถานที่ท่องเที่ยวมีมาตรฐานสากลเป็นที่ยอมรับ	4.40	0.69	มากที่สุด	1
สิ่งจูงใจสำหรับนักท่องเที่ยว	ความเป็นมิตรไมตรีของคนในท้องถิ่น	4.28	0.90	มาก	4
การตัดสินใจของนักท่องเที่ยว	ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวต่อสถานที่ท่องเที่ยว	4.25	0.82	มากที่สุด	6
การวางแผนค่าใช้จ่ายการท่องเที่ยว	การเตรียมค่าใช้จ่ายสำหรับค่าอาหาร	4.05	0.77	มาก	8
การเตรียมการเดินทาง	การจัดทำเอกสารการเดินทาง	4.23	0.63	มากที่สุด	7
การเดินทางท่องเที่ยว	ความพึงพอใจสภาพแวดล้อมต่าง ๆ	4.40	0.67	มากที่สุด	1
ประสบการณ์นักท่องเที่ยว	ความพึงพอใจสภาพแวดล้อมในแหล่งท่องเที่ยว	4.31	0.81	มากที่สุด	3
ทัศนคติของนักท่องเที่ยว	นักท่องเที่ยวต้องการกลับมาท่องเที่ยวอีกครั้ง	4.39	0.73	มากที่สุด	2

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคด้านการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดนครศรีธรรมราชพบว่า สถานที่ท่องเที่ยวมีมาตรฐานสากลเป็นที่ยอมรับ ($\bar{X} = 4.40$) และความพึงพอใจสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ($\bar{X} = 4.40$) รองลงมาคือนักท่องเที่ยวต้องการกลับมาท่องเที่ยวอีกครั้ง ($\bar{X} = 4.39$) ความพึงพอใจสภาพแวดล้อมในแหล่งท่องเที่ยว ($\bar{X} = 4.31$) ความเป็นมิตรไมตรีของคนในท้องถิ่น ($\bar{X} = 4.28$) ความต้องการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยว ($\bar{X} = 4.27$) ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวต่อสถานที่ท่องเที่ยว ($\bar{X} = 4.25$) และที่น้อยที่สุดคือด้านการเตรียมการเดินทาง คือ การจัดทำเอกสารการเดินทาง ($\bar{X} = 4.23$) การเตรียมค่าใช้จ่ายสำหรับค่าอาหาร ($\bar{X} = 4.05$)

ตอนที่ 4 ผลลัพธ์และบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ตารางที่ 4 แสดงผลลัพธ์และบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ด้านที่	พฤติกรรมของนักท่องเที่ยวเชิงกีฬา การท่องเที่ยวแต่ละด้าน	พฤติกรรมของนักท่องเที่ยวเชิงกีฬา		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	ด้านสิ่งดึงดูดใจ	4.08	0.77	มาก
2	ด้านกิจกรรม	4.01	0.76	มาก
3	ด้านการเข้าถึง	3.97	0.79	มาก
4	ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	3.70	0.92	มาก
5	ด้านที่พัก	3.84	0.83	มาก
รวม		3.92	0.81	มาก

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวเชิงกีฬาแต่ละด้าน ในภาพรวม 5 ด้านอยู่ในระดับมากทุกรายการมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.92 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านสิ่งดึงดูดใจมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 รองลงมา คือ ด้านกิจกรรมมีค่าเฉลี่ย



เท่ากับ 4.01 ด้านการเข้าถึงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.97 ด้านที่พหุมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 ตามลำดับ

ตอนที่ 5 กลยุทธ์การตลาดเพื่อการพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ตารางที่ 5 แสดงกลยุทธ์การตลาดเพื่อการพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา
จังหวัดนครศรีธรรมราช

ด้านที่	ส่วนประสมทางการตลาด	ความพึงพอใจด้านสินค้าและบริการ		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	ด้านสินค้าและบริการ	4.74	0.36	มากที่สุด
2	ด้านราคา	4.43	0.60	มากที่สุด
3	ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย	4.02	0.57	มาก
4	ด้านการส่งเสริมการตลาด	4.48	0.55	มากที่สุด
รวม		4.42	0.52	มากที่สุด

ผลการวิเคราะห์กลยุทธ์การตลาดเพื่อการพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จังหวัดนครศรีธรรมราชพบว่า โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.42 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความพึงพอใจด้านสินค้าและบริการมีค่าเฉลี่ย 4.74 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านการส่งเสริมการตลาดมีค่าเฉลี่ย 4.48 อยู่ในระดับมากที่สุดและด้านราคามีค่าเฉลี่ย 4.43 อยู่ในระดับมากที่สุด และที่น้อยที่สุด คือ ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย มีค่าเฉลี่ย 4.02

ตอนที่ 6 กลยุทธ์การสื่อสารการตลาดเพื่อการพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ตารางที่ 6 แสดงกลยุทธ์การสื่อสารการตลาดเพื่อการพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ด้านที่	กลยุทธ์การสื่อสารการตลาดเพื่อการพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จังหวัดนครศรีธรรมราช	ระดับกลยุทธ์การตลาด		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	การโฆษณา	4.10	0.89	มาก
2	การส่งเสริมการขาย	4.06	0.93	มาก
3	การประชาสัมพันธ์และการเผยแพร่ข่าว	4.15	0.91	มาก
4	การขายโดยบุคคล	3.87	0.90	มาก
5	การตลาดทางตรง	3.72	0.93	มาก
รวม		3.98	0.91	มาก

ผลการวิเคราะห์กลยุทธ์การสื่อสารการตลาดเพื่อการพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก 3.98 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 5 ด้าน โดยมี 3 ลำดับสูงสุด คือ 1) การประชาสัมพันธ์และการเผยแพร่ข่าว 4.15 2) การโฆษณา 4.10 และ 3) การส่งเสริมการขาย 4.06 ตามลำดับด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การตลาดทางตรง 3.72

ตอนที่ 7 ข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาการตลาดเพื่อการพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จังหวัดนครศรีธรรมราช

7.1 การจัดการท่องเที่ยวเชิงกีฬายังขาดความเชื่อมโยงในการทำงานระหว่างหน่วยงานควรมีการสนับสนุนให้เกิดภาคีเครือข่ายในการทำงาน เช่น ภาคประชาชน ภาคราชการ และภาคเอกชน

7.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องบางหน่วยงานขาดความรู้ความเข้าใจในการบูรณาการการท่องเที่ยวกับกีฬารวมถึงขาดประสบการณ์ในการจัดการท่องเที่ยวเชิงกีฬา เช่น งานวิ่งที่ทางโรงเรียนจัดเพื่อหารายได้ ควรมีการศึกษาข้อมูลจากหน่วยงานที่ผ่านการจัดงานหรือการมีส่วนร่วมในการจัดงานกับหน่วยงานอื่นรวมถึงการเชิญผู้มีความรู้ด้านการจัดงานมาร่วมการจัดกิจกรรม

7.3 ควรมีการนำเทคโนโลยีมาใช้จัดทำฐานข้อมูล ภาคีเครือข่ายปฏิบัติการจัดกิจกรรมเพื่อความสะดวกในการประสานงาน และนำเทคโนโลยีมาช่วยดำเนินการเพื่อลดต้นทุนในการดำเนินการและสามารถเข้าถึงข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

7.4 ขาดการประเมินผลกระทบควรมีการสร้างเกณฑ์การประเมินและประเมินผลกระทบภายหลังการจัดการท่องเที่ยวเชิงกีฬาทุกครั้งเพื่อสะท้อนข้อเท็จจริงและสภาพการณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ

7.5 ขาดกลไกในการขับเคลื่อนนโยบายควรมีการแลกเปลี่ยนการจัดกิจกรรม เช่น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้การบริหารจัดการ การรายงานผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดงานให้หน่วยงานอื่นทราบรวมถึงปัญหาที่เกิดขึ้น

อภิปรายผล

1. การตลาดและพฤติกรรมผู้บริโภค

พฤติกรรมการตัดสินใจท่องเที่ยว คือ ความต้องการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยว สถานที่ท่องเที่ยวมีมาตรฐานสากลเป็นที่ยอมรับ การจัดทำเอกสารการเดินทาง ด้านการเดินทางท่องเที่ยว ความพึงพอใจสภาพแวดล้อม ความพึงพอใจสภาพแวดล้อมในแหล่งท่องเที่ยวพฤติกรรมการตัดสินใจท่องเที่ยว นักท่องเที่ยวต้องการกลับมาท่องเที่ยวอีกครั้ง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ วิทยา อินพงษ์พันธ์ (Wittaya Inpongphan, 2018) พบว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของประเทศไทย คือ กิจกรรมท่องเที่ยวต้องมีความน่าสนใจและดึงดูดใจ เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวเชิงกีฬาโดยมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ อัมรินทร์ สุขเกษม (Amarin Sukkasem, 2019) ทำการศึกษาการพัฒนาแนวทางการจัดการการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของสโมสรฟุตบอล อาซิฟ พบว่า ความต้องการการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของแฟนคลับสโมสรฟุตบอลอาซิฟในเรื่องมีร้านค้าขายอาหารและเครื่องดื่มที่มีความหลากหลาย ณ สนามแข่งขันและแหล่งท่องเที่ยว โดยตั้งอยู่ในทำเลที่ตั้งที่เหมาะสมและสังเกตได้ง่ายอยู่ในระดับมากและสอดคล้องกับ ประภัสสร มีน้อย และนรินทร์ สังข์รักษา (Prapassorn Meenoi, & Narin Sungtraksa, 2019) ทำการศึกษารูปแบบและกลยุทธ์การจัดการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของภูมิภาคตะวันตกเพื่อรองรับการเข้าสู่ประเทศไทย 4.0 พบว่า สภาพการณ์และความต้องการด้านการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของภูมิภาคตะวันตกมีศักยภาพด้านทรัพยากรการท่องเที่ยวและมีความพร้อมในการพัฒนาการจัดการท่องเที่ยวเชิงกีฬา

2. ผลลัพธ์และบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา

นักท่องเที่ยวเชิงกีฬาได้ให้ความสนใจกับการมีกิจกรรมการท่องเที่ยวให้ทำหลากหลาย เช่น ชมการแข่งขัน กีฬา เทียวทะเล ชมแสดงโชว์ นักท่องเที่ยวเชิงกีฬาได้ให้ความสนใจกับการมีช่องทางในการซื้อบัตรเข้าชมการแข่งขัน กีฬาที่สะดวกและรวดเร็ว ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก นักท่องเที่ยวเชิงกีฬาได้ให้ความสนใจกับการมีความปลอดภัยของสถานที่ท่องเที่ยว ด้านที่พัก การมีที่พักเพียงพอต่อจำนวนนักท่องเที่ยว สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ณัฐวุฒิ

หมอประวัน และสุวารี นามวงศ์ (Nattawut Mohpraoan, & Suwaree Namwong, 2017) พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับที่พักหลายประเภทในบริเวณพื้นที่จัดกิจกรรมให้เลือกตามความต้องการของนักท่องเที่ยว เช่น โรงแรม รีสอร์ท ห้องพักรายวัน ฯลฯ อยู่ในระดับมาก ชานูนิษฐ์ เกตุน้อย และสมฤทัย สุนทรยาธร (Chanchanit Ketnoi, & Somruthai Sunthayathorn, 2018) ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประสมทางการตลาด 7P's และการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลกพบว่า ด้านภาพลักษณ์ของสถานที่พบว่า ความสะอาดของสถานที่ท่องเที่ยว สถานที่มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการท่องเที่ยว และสอดคล้องกับแนวคิดของ เชาว์ โรจนแสง (Chaow Rojanasang, 2018) ที่กล่าวว่า การประชาสัมพันธ์เป็นการดำเนินกิจกรรมเพื่อสร้างภาพพจน์ที่ดีให้กับผลิตภัณฑ์หรือองค์การหรืออีกนัยหนึ่งก็ถือเป็นการสื่อสารที่ก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อผลิตภัณฑ์และธุรกิจกิจกรรมการประชาสัมพันธ์ การประชาสัมพันธ์เป็นการสื่อสารเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีกับกลุ่มเป้าหมายอย่างมีแผนต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจและเกิดภาพลักษณ์ที่ดีต่อหน่วยงาน

3. กลยุทธ์การตลาดเพื่อพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา

ความพึงพอใจความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการท่องเที่ยวมีความพึงพอใจราคาของสินค้ามีผลต่อการตัดสินใจซื้อสินค้า มีความพึงพอใจต่อความปลอดภัยของแหล่งท่องเที่ยว มีความพึงพอใจการทำการตลาดผ่านเครือข่ายการท่องเที่ยวสามารถสร้างพลังในการเข้าถึงกลุ่มนักท่องเที่ยวแบบเฉพาะได้มากยิ่งขึ้น มีความพึงพอใจด้านสินค้าและบริการ สอดคล้องกับ ฮุสเซน, ซาร์ฮา, นาอิม, ซาฟา - อุล - ฮเย และอาโอน (Hussain, Sahar, Naeem, Zafar-ul-Hye, & Aon, 2018) ได้ศึกษาเรื่องการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนและความพึงพอใจของผู้ที่พักอาศัย ณ Jammu และ Kashmir ประเทศอินเดียในพื้นที่การท่องเที่ยวที่ยั่งยืนโดยพื้นที่จุดนั้นเป็นพื้นที่ทางธรรมชาติ การจัดการท่องเที่ยวจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องให้ความสำคัญต่อผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นต่อสิ่งแวดล้อมวิถีชีวิตดั้งเดิมของคนท้องถิ่นและเศรษฐกิจของชุมชนผลการศึกษาที่ประเมินจากประชาชนในพื้นที่ต่อแนวทางการจัดการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนแสดงออกในเชิงบวกต่อความยั่งยืนทั้งด้านสิ่งแวดล้อมเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมโดยประชาชนในพื้นที่มีแนวโน้มในการปรับใช้แนวคิดการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนในการพัฒนาพื้นที่ต่อไป และสอดคล้องกับงานวิจัยของ รสิกา จันทรโชติเสถียร (Rasika Chanchotisathien, 2018) ได้วิจัยพบว่ามี 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมงานวิ่งมาราธอน Run for Life คือ ปัจจัยด้านกระบวนการปัจจัยด้านบุคลากรและปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาดงานวิจัยของอรณพร สุริโย (Annaporn Suriyo, 2018) ได้วิจัยพบว่า ปัจจัยด้านการตลาดมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะปัจจัยด้านบุคลากรเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในระดับมากเป็นอันดับแรก รองลงมา ได้แก่ ด้านการจัดจำหน่ายและด้านผลิตภัณฑ์

4. เสนอแนวทางการวางแผนพัฒนาการตลาดเพื่อพัฒนามาตรฐานสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬา

การจัดการท่องเที่ยวเชิงกีฬาแบบเชื่อมโยงการทำงานระหว่างหน่วยงานควรมีการสนับสนุนให้เกิดภาคีเครือข่ายในการทำงาน เช่น ภาครัฐ ภาคประชาชน ภาคราชการ และภาคเอกชน การเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจสร้างการบูรณาการการท่องเที่ยวกับกีฬารวมถึงขาดประสบการณ์ในการจัดการท่องเที่ยวเชิงกีฬา การนำเทคโนโลยีมาใช้จัดทำฐานข้อมูล สร้างภาคีเครือข่ายจัดทำปฏิทินการจัดกิจกรรมเพื่อความสะดวกในการประสานงาน และนำเทคโนโลยีมาช่วยดำเนินการเพื่อลดต้นทุนในการดำเนินการและสามารถเข้าถึงข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จัดทำการประเมินผลกระทบควรมีการสร้างเกณฑ์การประเมินและประเมินผลกระทบภายหลังการจัดการท่องเที่ยวเชิงกีฬาทุกครั้งเพื่อสะท้อนข้อเท็จจริงและสภาพการณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ การแลกเปลี่ยนการจัดกิจกรรม เช่น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดการ การรายงานผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดงานให้หน่วยงานอื่นทราบ



รวมถึงปัญหาสอดคล้องกับสัจจา ไกรสรรัตน์ (Sajja Kraisonrat, 2017) ได้ศึกษา เรื่องการเพิ่มคุณภาพและศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของภูมิภาคตะวันตกพบว่า ภูมิภาคตะวันตกมีความได้เปรียบในด้านทรัพยากรธรรมชาติที่สอดคล้องและส่งเสริมการจัดกิจกรรมพิเศษเชิงกีฬาให้มีความโดดเด่นและภาพลักษณ์ที่ดีสายตาชาวโลกและจากกระแสความห่วงใยสุขภาพและการเติบโตของกีฬาฟิสจันได้ว่ากิจกรรมเชิงกีฬาเป็นยุทธวิธีที่สำคัญอย่างหนึ่งของการพัฒนาจุดหมายปลายทางท่องเที่ยว

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การจัดทำอาหารเฉพาะถิ่นที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวมีราคาเหมาะสม การเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวก และมีการบริหารจัดการให้เป็นมาตรฐาน มีช่องทางการจัดจำหน่ายที่ทั่วถึง มีการทำการตลาดทางตรงที่เจาะถึงกลุ่มลูกค้าเป้าหมาย และการสร้างเครือข่ายดิจิทัลในการประชาสัมพันธ์การพัฒนาการท่องเที่ยว การวิเคราะห์กลยุทธ์เชิงพลิกผัน กลยุทธ์รักษาเสถียรภาพและกลยุทธ์การเตรียมพร้อมการนำระบบสารสนเทศทางภูมิศาสตร์เพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยวสามารถสืบค้นข้อมูลแหล่งท่องเที่ยวแสดงข้อมูลแหล่งท่องเที่ยวและเส้นทางการท่องเที่ยวผ่าน Google Map สามารถนำไปใช้ในการเผยแพร่ได้ มีข้อมูลแหล่งท่องเที่ยว มีเส้นทางท่องเที่ยว

References

- Amarin Sukkasem. (2019). *The development of sports tourism management guidelines for professional football clubs* (Master's thesis), University of Phayao.
- Annaporn Suriyo. (2018). Market conditions of sports competition business in Chiang Mai Province. *Academic Journal of Institutions of Physical Education*, 10(3), 55 - 72.
- Atlas, R., Nuraini Putit, P. A., Puem, L. B. G. & Enggong, T. S. (2018). *Sports tourism: Factors*. Retrieved from www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER3/DRAWER065/GENERAL/DATA0000/00000150.PDF
- Chanchanit Ketnoi, & Somruthai Sunthayathorn. (2018). The relationship between the 7P's marketing mix and the promotion of historic tourism Chan Palace Phitsanulok Province. *Academic Journal of Institute of Physical Education*, 10(2), 17 - 28.
- Chaow Rojanasang. (2018). *Teaching documents for the course series Communication and Marketing Promotion* (4th ed.). Nonthaburi: Sukhothai Thammathirat University Press.
- Department of Tourism. (2017). *Research report on tourist attraction information in Thailand*. Bangkok: Ministry of Tourism and Sports.
- Hussain, S., Sahar K., Naeem A., Zafar - ul - Hye M., & Aon M. (2018). Combined zinc and nitrogen applications at panicle initiation for zinc biofortification in rice. *Periodicum Biologorum*, 120(2-3), 105 - 110.
- Kanlaya Vanichbuncha. (2008). *Using SPSS for Windows to analyze data* (11th ed.). Bangkok: Dhammasarn.
- Krishnat Santhavee, Chotiwat Watcharakiattisak, Natdanai Kuldumrong, Nattawat Trangjirasathien, & Panus Watcharaprapong. (2016). Identity communication to promote eco - tourism. creativity of the Chiang Khong community. *Khong Chi Mun Local Journal*, 2(2), 71 - 108.



- Ministry of Tourism and Sport. (2016). *National Tourism Development Plan 2012 - 2016. Full report project to study guidelines for developing and promoting sports tourism*. Bangkok: Ministry of Tourism and Sports.
- Nattawut Maopraman, & Suwaree Namwong. (2017). Factors affecting the decision to join of in motorsport event: Competition entry of Bangsaen Thailand Speed Festival in Chonburi. *Dusit Thani College Journal*, 11(2), May – August. 186 - 201.
- Prapassorn Meenoi, & Narin Sungraksa. (2019). Model and strategies for sports tourism management of the western region in the context of Thailand 4.0. *Journal of Dusit Thani College*, 13(2), 51 - 66.
- Rasika Chanchotisathien (2018). *Factors influencing the decision to participate in the run for life marathon event of the population in Muang District, Nakhon Ratchasima Province* (Master's thesis), Ramkhamhaeng University, Chaloem Phrakiat Academic Service Branch, Nakhon Ratchasima Province.
- Rosmarin Arunothaiphiphat, & Pornthep Disayabutr. (2017). Touring cyclists' preferences for bike friendly accommodation attributes. *Veridian E - Journal, Silpakorn University*, 10(2), May – August, 1476 - 1487.
- Sajja Kraisonrat. (2017). *Local community development to become a conservation tourism destination in terms of sports. A case study of Chom Bueng Community, Ratchaburi*. Muban Chom Bueng Rajabhat University, Ratchaburi.
- Wittaya Inpongphan (2018). Factors affecting sports tourism strategy of Thailand. *Burapha Journal of Business Management, Burapha University*, 8(1), January – June. 43 - 61.

Received: 2022, December 29

Revised: 2023, April 19

Accepted: 2023, April 26



ผลของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็กที่มีต่อคุณภาพชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กนาวิน วัฒนากุล และสุวิมล ตั้งสัจจะพจน์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็กที่มีต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนกีฬาคณะการบริบาลส่วนจังหวัดพิษณุโลก จำนวน 60 คน ที่ได้มาจากการคัดกรองจากแบบสอบถามคุณภาพชีวิต และการสุ่มแบบจับคู่ (Match - Paired Sampling) ออกเป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย: - 1) แบบประเมินคุณภาพชีวิต ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิการใช้เวลาว่าง จำนวน 4 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีค่า อยู่ในช่วง 0.75 - 1.00 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่น Cronbach มีค่า = .82 และ 2) โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็ก 8 สัปดาห์ ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์จากผู้ทรงคุณวุฒิการใช้เวลาว่าง จำนวน 4 ท่าน ได้ค่าโปรแกรมอยู่ในระดับเหมาะสมมาก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t - test)

ผลการวิจัยพบว่า: - 1) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็กของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และมีความเหมาะสมที่จะนำไปประยุกต์ใช้

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต; โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็ก; นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3



EFFECTS OF LEISURE EDUCATION AFTERSCHOOL PROGRAM ON THE QUALITY OF LIFE OF GRADE 9 STUDENTS

Kanawin Wattanakul, and Suvimol Tangsujjapoj

Faculty of Education, Kasetsart University

Abstract

The purpose of this quasi-experimental research was to study the effects of leisure education afterschool program on the quality of life of grade 9 students. Samples were 60 students of Phitsanulok Provincial Administrative Organization Sports Schools. They were selected by the quality of life evaluation questionnaire, and then match - paired sampling into experimental and control groups, 30 for each. The research instruments were: - 1) the quality of life evaluation questionnaire – the content validity was approved by 4 leisure experts (IOC = 0.75 - 1.00) as well as the Cronbach Alpha coefficient correlation reliability was 0.82, and 2) the leisure education afterschool program was approved by 4 leisure experts – the face validity was in the most appropriate level. Data were analyzed by using mean, standard deviation, and t-test.

Findings were found that: - 1) after the experimental group attending the 8-week leisure education afterschool program, there was more quality of life than before attending at the statistic of .05; and 2) after attending the 8 - week leisure education afterschool program, the experimental group had more quality of life than the control group at .05. It can be concluded that the leisure education afterschool program effect on the quality of life of junior high school students. It possesses appropriateness to further application.

Keywords: Quality of life, Leisure education afterschool program, Grade 9 students

บทนำ

จากการสำรวจสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของประชาชนในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (Department of Health, 2017) พบว่า เด็กและวัยรุ่น จำนวน 2 ใน 3 มีกิจกรรมทางกาย ไม่เพียงพอ แต่กลับมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากถึง 14 ชั่วโมงต่อวัน ทั้ง ๆ ที่เด็กวัยรุ่นควรมีกิจกรรมทางกายระดับ ปานกลางถึงหนักอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน เด็กและเยาวชน อายุ 13 – 17 ปี ที่มีอยู่ 4 ล้านกว่าคน มีพฤติกรรม ก้าวร้าวร้อยละ 3.8 คิดเป็น 1.5 แสนคนทั่วประเทศ (Department of Mental Health, 2018) ส่วนใหญ่จะเป็นชาย สาเหตุเกิดจากสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่พบว่า เด็กดูภาพยนตร์ เล่นเกมที่มีเนื้อหาก้าวร้าว จะมี ผลทำให้เด็กมีจิตใจก้าวร้าว อยากเลียนแบบ นอกจากนี้จากการสำรวจขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2023) พบว่า ปี 2021 วัยรุ่นช่วงอายุ 13 - 17 ปี มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายถึงร้อยละ 17.6

ปัญหาเด็กติดเกม เมื่อเล่นเกมแพ้จะทุบตีเครื่องคอมพิวเตอร์ด้วยอารมณ์เสีย และก่อปัญหาแก่สังคม ซึ่งองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2019) ได้ประกาศ “โรคติดเกม (Gaming Disorder)” เป็นหนึ่งในโรคทางจิตเวช ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมเสพติด ในทางสมองมีลักษณะคล้ายกับติดสารเสพติด เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาสมอง พัฒนาการและพฤติกรรมของเด็ก หลังประเทศไทยมีการประกาศให้ E - Sport เป็นกีฬาประเภทหนึ่งแล้วพบว่า ตัวเลขของเด็กติดเกมที่เข้ารับคำปรึกษากับกรมสุขภาพจิตมีเพิ่มขึ้น ถึง 7 เท่า การเล่นเกมจนกลายเป็นการเสพติดกลับยิ่งทำให้เด็กไม่ได้พัฒนาทักษะและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

ปัญหาเด็กอายุ 17 ปี ผันตัวเป็นผู้แทนจำหน่ายยาบ้าให้แก่เด็กวัยรุ่นเพื่อหาเงินไปเที่ยวเตร่ (PPTV36 Online, 2020) เด็กอายุ 15 – 21 ปี ตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร จากการสำรวจวัยรุ่นสตรีไทย อายุ 15 - 21 ปี จำนวน 2,001 คนของสำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (Office of the Minister of Public Health, 2019) พบว่า วัยรุ่นไทยร้อยละ 46.7 มีพฤติกรรมเสี่ยงการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งสาเหตุมาจาก วัยรุ่นมีความรอบรู้ด้านสุขภาพไม่เพียงพอต่อการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรมากถึง ร้อยละ 95.5 รวมไปถึงการเข้าถึงสื่อลามกในโลกออนไลน์ได้ง่ายขึ้น ในขณะที่เดียวกันสื่อทางโทรทัศน์มักนำเสนอ ฉากแสดงความรักอย่างแพร่หลายในสังคมไทย จึงทำให้วัยรุ่นเชื่อว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องความพึงพอใจของแต่ละ บุคคล และกลายเป็นเรื่องที่สังคมยอมรับได้

การศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education) เป็นการสอนความรู้ และทักษะที่เกี่ยวกับกิจกรรมที่ หลากหลาย อีกทั้งเป็นกระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่างที่ให้ผู้เกิดโอกาสในการเข้าร่วมโดยผ่านโปรแกรม นันทนาการและการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็ก เพื่อสอนให้รู้จักใช้เวลาว่างให้คุ้มค่า กล่าวอีกนัยหนึ่ง Leisure Education เป็นกระบวนการพัฒนาองค์รวมให้ผู้บุคคลได้พัฒนาความเข้าใจในการใช้เวลาว่าง ความสัมพันธ์ของ ตัวเองกับการใช้เวลาว่าง และความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่าง วิถีชีวิตการใช้เวลาว่างของตนเองกับสังคม (Mundy, 1998 as cited in Edginton, Dieser, Lankford, & Kowalski, 2019)

โปรแกรมหลังโรงเรียนเล็ก (Afterschool Programs: ASPs) ได้มีการใช้เพิ่มมากขึ้นในช่วง 15 ปี ที่ผ่านมา (Hirsch, 2011) ประมาณร้อยละ 15 หรือ 8.4 ล้านคน ของนักเรียนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง มัธยมศึกษาปีที่ 6 เข้าร่วมในโปรแกรมนี้นี้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง สถานที่วัยรุ่นและเยาวชนสามารถพัฒนาทักษะที่ จำเป็นในการเข้าและได้รับโอกาสในการพัฒนากิจกรรมทางกาย นอกจากโรงเรียนก็คือ โปรแกรมนันทนาการ และการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็ก (ASPs) มีเป้าหมายให้เกิดบรรยากาศและกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมมีสิ่งแวดล้อมที่ดี ในการสร้างทักษะที่ก่อให้เกิดสุขภาพ คุณลักษณะ ความรอบรู้ (Literacy) และทักษะการมีความคิดสร้างสรรค์ (Marttinen, & Fredrick, 2017)

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อชีวิต การศึกษาเกี่ยวกับ ประชากร เทคโนโลยี พลวัตของครอบครัว กระบวนการทางการเมือง โครงสร้างทางสังคมและเศรษฐกิจการ เปลี่ยนแปลงทางสังคมและค่านิยมอย่างรวดเร็ว มีผลกระทบต่อการจัดโปรแกรมนันทนาการและการใช้เวลาว่าง ในศตวรรษที่ 21 การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จำเป็นต้องมีการสร้างโปรแกรมฯ ที่ช่วยสร้างการรับรู้ การเปลี่ยนแปลง



ของชีวิตอย่างเป็นระบบ โปรแกรมการใช้เวลาว่างช่วยให้เกิดความสมดุลกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตแต่ละวัน และการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมอย่างรวดเร็ว การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างก่อให้เกิดทักษะใหม่ ความรู้ และความสามารถในการเยียวยา และรักษาให้ชีวิตเกิดความมั่นคง (Edginton et al., 2019) อีกประการหนึ่ง คนสามารถติดต่อกันด้วยการเข้าถึงเทคโนโลยี อินเทอร์เน็ต และรูปแบบต่าง ๆ ของสื่อสังคม (social media) ประเภทของโปรแกรมที่อำนวยความสะดวกแก่วัยรุ่นที่ความเสี่ยงให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มีความหมาย (Meaningful Life) และเกิดความสมดุลในชีวิตให้แก่ Generation Z จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้เห็นถึงความจำเป็นและความสำคัญในการใช้โปรแกรมการศึกษา การใช้เวลาว่างมาช่วยพัฒนาให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมที่มีความเสี่ยง และไม่พึงประสงค์ ไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการใช้กระบวนการของ Leisure Education ในการสร้างความตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่าง ตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ได้เลือกตัดสินใจ เข้าร่วมการใช้เวลาว่าง เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นระหว่างการใช้เวลาว่าง และได้ทักษะและประสบการณ์ ในการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นสืบไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็กที่มีต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สมมุติฐานของการวิจัย

1. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็ก กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่าก่อนการทดลอง
2. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็ก กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) แบบ Two groups Pretest – Posttest Design มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็กที่มีต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ผ่านการรับรองของคณะกรรมการการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน พ.ศ. 2565 โดยมีหมายเลขรับรอง คือ COE No. COA65 / 081

ประชากร คือ โรงเรียนกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดทั่วประเทศ จำนวน 11 โรงเรียน

กลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มหลายขั้นตอน (Multi - stage random sampling) เริ่มจากการสุ่มตัวอย่างของเครื่องซี และมอร์แกน (Krejcie, & Morgan, 1970, p. 670) จากประชากร 11 โรงเรียน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยการจับฉลาก ได้โรงเรียนกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลกมีนักเรียน 122 คน นำแบบสอบถามประเมินคุณภาพชีวิตนักเรียนมาคัดกรองนักเรียน จำนวน 122 คน ด้วยการเรียงคะแนนคุณภาพชีวิตนักเรียนจากคะแนนสูงสุด ถึงคะแนนต่ำสุด นำคะแนนที่สูงกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 30 คน และคะแนนที่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 30 คน มาสุ่มแบบจับคู่ (Match - paired sampling) ออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามประเมินคุณภาพชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดคุณภาพชีวิตของ รัชกิน และซิวัน (Ruskin, & Sivan, 2002) จำนวน 26 ข้อคำถาม ประกอบด้วย มุมมอง 4 ด้าน



ได้แก่ มุมมองทางร่างกาย มุมมองทางอารมณ์และจิตใจ มุมมองทางสังคม และมุมมองทางวัสดุ เป็นแบบสอบถามแบบประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ (4 Point -Scale) โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าตามเกณฑ์ของ เบสท์ (Best, 1970, p. 670)

1.1 นำแบบประเมินคุณภาพชีวิต ไปหาค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) ด้วยการตรวจพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item - objective Congruence: IOC) มีค่าอยู่ในช่วง 0.75 - 1.00

1.2 นำแบบประเมินคุณภาพชีวิตนำไปทดสอบกับนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน หาค่าสัมประสิทธิ์ของความคงที่ภายใน (Coefficient of Internal Consistency) ตามวิธีของ Cronbach's Alpha ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่นอัลฟา เท่ากับ 0.82

2. โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็ก ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่างของ มันดี (Mundy, 1998) และหลักการจัดกิจกรรมที่เป็นระบบตามสถานการณ์ (Six Key Elements of Situated Activity System) ของ โรสแมน และชแลตเตอร์ (Rossman, & Schlatter, 2015, p. 39) ประกอบด้วย: -1) การมีปฏิสัมพันธ์กับคน (Interacting People) 2) ที่ตั้งทางกายภาพ (Physical Setting) 3) วัสดุอุปกรณ์การใช้เวลาว่าง (Leisure Objects) 4) โครงสร้างของกิจกรรม (Structure) 5) ความสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วม (Relationship) และ 6) ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีการเคลื่อนไหว (Animation) ใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ในทุกวันพุธของแต่ละสัปดาห์ ประกอบไปด้วย กิจกรรมนันทนาการ ประเภทเกม กีฬา ดนตรี เต้นรำ ศิลปะ และหัตถกรรม

นำโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็กที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้อง ได้ค่าโปรแกรมฯ อยู่ในระดับมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้

หัวข้อกิจกรรมของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็ก ประกอบด้วย :-

- สัปดาห์ที่ 1 กลุ่มสัมพันธ์
- สัปดาห์ที่ 2 คุณภาพชีวิต
- สัปดาห์ที่ 3 QOL ทางร่างกาย
- สัปดาห์ที่ 4 QOL ทางอารมณ์
- สัปดาห์ที่ 5 QOL ทางจิตใจ
- สัปดาห์ที่ 6 QOL ทางสังคม
- สัปดาห์ที่ 7 QOL ทางวัสดุ
- สัปดาห์ที่ 8 การศึกษาการใช้เวลาว่างไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ตัวบ่งชี้การปฏิบัติ (Key Performance Indicator: KPI) ของโปรแกรมฯ นั้นใช้องค์ประกอบคุณภาพชีวิต 4 ด้านของ รัชกิน และซิแวน (Ruskin, & Sivan, 2002, p. 6) ซึ่งประกอบด้วย 13 KPI ได้แก่

1. มุมมองทางร่างกาย (Physical Aspects)
 - 1) ปราศจากโรค (PA₁)
 - 2) ปรับปรุงสุขภาพ (PA₂)
2. มุมมองทางอารมณ์และจิตใจ (Emotional Mental Aspects)
 - 3) สัจจะการแห่งตน (EMA₁)
 - 4) ความสัมฤทธิ์ผล (EMA₂)
 - 5) ความคิดสร้างสรรค์ (EMA₃)
 - 6) ความท้าทาย (EMA₄)
 - 7) ความสนใจ (EMA₅)

- 8) ความเข้าใจ(EMA₆)
3. มุมมองทางสังคม (Social Aspects)
 - 9) การยอมรับจากคนอื่น (SA₁)
 - 10) ความรักจากคนรอบข้าง (SA₂)
 - 11) ความเป็นเจ้าของในกลุ่มที่สังกัด (SA₃)
4. มุมมองทางวัสดุ (Material Aspects)
 - 12) มีสิ่งจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต (MA₁)
 - 13) มีความปลอดภัยจากการบาดเจ็บจากรถจักรยานยนต์และแบคทีเรีย (MA₂)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ในทุกวันพุธ เวลา 15.30 – 17.00 น. ของแต่ละสัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้เข้าร่วมโปรแกรมปกติที่ทางโรงเรียนจัดให้ โดยให้นักเรียนกรอกใบยินยอมเข้าร่วมโปรแกรมฯ (Consent Form) ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

2. นำแบบประเมินคุณภาพชีวิตให้นักเรียนทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ประเมินก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม เพื่อนำไปวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างคุณภาพชีวิตทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์แบบประเมินคุณภาพชีวิตโดยใช้ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ใช้ Dependent Sample t - test เปรียบเทียบความแตกต่างของคุณภาพชีวิต ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และIndependent Sample t - test เปรียบเทียบความแตกต่างการมีคุณภาพชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน เป็นผู้หญิง 20 คน (33.33 %) และเป็นผู้ชาย 40 คน (66.67%) มีอายุ 15 ปี จำนวน 45 คน (75%) และอายุ 14 ปี จำนวน 15 คน (25 %)

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ .05 ในทุกรายด้าน ได้แก่ มุมมองทางร่างกาย มุมมองทางอารมณ์และจิตใจ มุมมองทางสังคม และมุมมองทางวัสดุ

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตรายด้านของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ของกลุ่มทดลอง

ลำดับ	คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	Sig.
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	มุมมองทางร่างกาย	1.770	0.306	3.650	0.291	-28.095	.000*
2	มุมมองทางอารมณ์และจิตใจ	1.680	0.382	3.630	0.260	-24.262	.000*
3	มุมมองทางสังคม	1.770	0.346	3.610	0.289	-23.497	.000*
4	มุมมองทางวัสดุ	1.780	0.329	3.620	0.333	-23.397	.000*
รวม		1.750	0.308	3.630	0.244	-29.908	.000*

* $P > 0.5$

จากตารางที่ 1 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีระดับคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกรายด้าน ได้แก่ มุมมองทางร่างกาย มุมมองทางอารมณ์และจิตใจ มุมมองทางสังคม และมุมมองทางวัสดุ

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคุณภาพชีวิตรายด้านของกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และโปรแกรมที่ทางโรงเรียนจัดให้ของกลุ่มควบคุม

ลำดับ	คุณภาพชีวิต	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	Sig.
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	มุมมองทางร่างกาย	3.650	0.291	2.250	0.616	16.998	.000*
2	มุมมองทางอารมณ์และจิตใจ	3.630	0.260	2.660	0.290	11.260	.000*
3	มุมมองทางสังคม	3.600	0.289	2.590	0.396	13.614	.000*
4	มุมมองทางวัสดุ	.620	0.333	2.580	0.588	11.310	.000*
รวม		3.630	0.244	2.520	0.262	16.897	.000*

* $P < .05$

จากตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างคุณภาพชีวิตรายด้านของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก และโปรแกรมที่ทางโรงเรียนจัดให้ของกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงระดับคุณภาพชีวิตในรายด้านอยู่ในระดับดีถึงดีที่ สุด มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่าก่อนการทดลอง

ผลของการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีระดับคุณภาพทั้ง 4 มุมมองอยู่ระดับพอใช้ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก 8 สัปดาห์ เกิดมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนทั้ง 4 มุมมองอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีมุมมองทางร่างกาย แปรแปลงมากที่สุด ($\bar{X} = 3.660$) รองลงมา คือ มุมมองทางอารมณ์และจิตใจ ($\bar{X} = 3.637$) มุมมองทางวัสดุ ($\bar{X} = 3.612$) และมุมมองทางสังคม ($\bar{X} = 3.609$) นั้น เนื่องจากโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก ได้ดำเนินโปรแกรมตามขบวนการศึกษาการใช้เวลาว่างของมุนด์ดี้ (Mundy, 1998, p. 59) และจัดกิจกรรมในโปรแกรมตามหลักการจัดกิจกรรมตามสถานการณ์อย่างเป็นระบบ 6 ประการของ โรสแมน และชแลตเตอร์ (Rossman, & Schlatter, 2015, p. 39) ซึ่งสอดคล้องกับ ไชมอนส์ ปีเมอร์ และโรเบิร์ตสัน (Symonds, Beemer, & Robertson, 2019) ที่กล่าวถึง คุณภาพชีวิตเป็นปริมาณความรู้สึกลึกถึงสุขภาวะของคน สอดคล้องกับ แอนเดอร์สัน และเฮย์น (Anderson, & Heyne, 2012) ที่กล่าวว่า คุณภาพชีวิตเป็นประสบการณ์ส่วนตัวว่าชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมายและมีความพึงพอใจ และสอดคล้องกับ เจนกินส์ และ ไพเกรม (Jenkins, & Pigram, 2003, pp. 406 - 407) ที่ชี้ให้เห็นว่า บุคคลที่เพียบพร้อมด้วย

ตัวบ่งชี้ 4 ตัว ได้แก่ โอกาสการใช้เวลาว่าง ประสบการณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และสิ่งแวดล้อมที่ดี ความพึงพอใจของการใช้เวลาว่างจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจของชีวิต คนที่มีความพึงพอใจการใช้เวลาว่างเป็นตัวบ่งชี้ถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย สอดคล้องกับ มันดี (Mundy, 1998, p. 78) ที่กล่าวถึง การศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education) เป็นกระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่างที่บุคคลเกิดโอกาสในการเข้าร่วมโดยผ่านโปรแกรมสนับสนุนและการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก เพื่อสอนให้รู้จักใช้เวลาว่างให้คุ้มค่า การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นกระบวนการ พัฒนาที่เสริมสร้างคุณภาพชีวิตโดยผ่านการใช้เวลาว่าง อีกทั้งเป็นการพัฒนาศักยภาพของบุคคลในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของการใช้เวลาว่าง สอดคล้องกับเดตติโล (Dattilo, 2002, p. 211) ที่ชี้ให้เห็นว่าการศึกษาการใช้เวลาว่างให้โอกาสแก่บุคคลได้เพิ่มคุณภาพชีวิต มีความเข้าใจเกี่ยวกับโอกาส ศักยภาพ และความท้าทายในการใช้เวลาว่าง เข้าใจถึงผลกระทบของการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิต และเพิ่มความรู้ ทักษะและการเห็นคุณค่าในตนเอง และสอดคล้องกับ ลิทเนอร์และลิทเนอร์ (Leitner, & Leitner, 2012) ที่กล่าวถึง การศึกษาการใช้เวลาว่าง คือ กระบวนการที่วางแผนที่จะช่วยอำนวยความสะดวกในการใช้เวลาว่างเพื่อการมีสุขภาวะที่ดี นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับรัสกิน และซิแวน (Ruskin, & Sivan, 2002, p. 27) กล่าวว่า การศึกษาการใช้เวลาว่าง เป็นกลไกในการพัฒนาชุมชนเป็นวิธีการในการควบคุมประชากรที่มีความต้องการพิเศษผ่านวิธีการแบบครบวงจร และเป็นมาตรการป้องกันสำหรับเด็กและเยาวชนที่มีความเสี่ยงเป็นสิ่งหนึ่งของกระบวนการขัดเกลาทางสังคม

2. สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุม

ผลของการทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้น เนื่องจากโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก ผู้วิจัยได้พัฒนาตามองค์ประกอบคุณภาพชีวิต 4 ด้านของรัสกิน และซิแวน (Ruskin & Sivan, 2002, p. 6) ซึ่งประกอบด้วย 13 KPI และดำเนินกิจกรรมตามกระบวนการของการศึกษาการใช้เวลาว่างของมันดี (Mundy, 1998) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพรจันทร์ โลจนะศุภฤกษ์ (Pornchan Lojanasupareuk, 2018) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 60 คน ได้มาจากแบบคัดกรองคุณภาพชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยการสุ่มแบบจับคู่ (Match - paired sampling) ออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กำหนดให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมให้เข้ากิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดให้ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีความแตกต่างในคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และวัตถุที่ระดับ .05

สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชมวาสน์ เพชรแดง (Chomwart Phetdaeng, 2020) ที่ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนโรงเรียนอนุบาลเมืองชุมพรวัดสุบรรณนิมิตร จำนวน 60 คน ที่ได้มาจากการคัดกรองจากแบบประเมินสุขภาวะ และการสุ่มแบบจับคู่ (Match - paired sampling) ออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน กำหนดให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมให้เข้ากิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดให้ตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า: - 1) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองมีระดับสุขภาวะ

โดยภาพรวมทั้ง 6 ด้าน (สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ สุขภาวะทางความคิด สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางร่างกาย และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ) เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านทั้ง 6 ด้าน พบว่า ระดับสุขภาวะของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

สอดคล้องกับงานวิจัยของ กัลพลฤกษ์ พลสร (Kanlapruk Polson, 2016) ได้ศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพฯ จำนวน 30 คน กำหนดให้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ผลการทดลองพบว่า นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากนั้นนำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นไปขยายผลการศึกษาให้กับนักเรียน 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้จังหวัดสุราษฎร์ธานี โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่นจังหวัดขอนแก่น โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือในพระบรมราชินูปถัมภ์จังหวัดเชียงใหม่ และ โรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่พัทยา ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ กิตติมา เทียบพุด (Kittima Teumput, 2008) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อการพัฒนาสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ประชากร คือ นักเรียน 294 คน ทำการสุ่มด้วยแบบประเมินการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีต่อการพัฒนาทางสังคมออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กำหนดให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อการพัฒนาสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมให้เข้าร่วมกิจกรรมที่ทางโรงเรียนพัทลุงได้จัดให้ ผลการศึกษาพบว่า: - 1) ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองมีพัฒนาการทางสังคมแตกต่างกันในด้านการสร้างความสัมพันธ์ภาพและการทำงานร่วมกับคนอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีพัฒนาการทางสังคมดีกว่ากลุ่มควบคุมในด้านการสร้างความสัมพันธ์ภาพ การติดต่อสื่อสาร และการทำงานร่วมกับคนอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1. ผลการศึกษาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็กที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในมุมมองทางด้านร่างกายของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้นสอดคล้องกับงานวิจัยของ เลนนี วอลเลซ รีเบคก้า ซิงการเรลลี และซีเกล (Lynne, Wallace, Rebecca, Zingarelli, & Siegele, 2015, pp. 99 – 100) ที่ได้ศึกษาโปรแกรมหลังโรงเรียนเล็กสำหรับเยาวชนที่อาศัยอยู่ในเมืองนิวยอร์ก จากการประเมินผลเชิงคุณภาพพบว่า นักเรียนและผู้ปกครองยินดีกับประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษาทางการแพทย์หลังโรงเรียนเล็ก (MIM ASP) ผู้ปกครองส่วนใหญ่ระบุว่า เด็กของพวกเขาได้รับความรู้กับสิ่งที่พวกเขามีความหวัง ทำให้พวกเขามีโอกาสมากขึ้นที่จะได้รับการดูแลสุขภาพ เห็นถึงความสำคัญต่อการเพิ่มปริมาณการให้การศึกษาที่ดีในชีวิติของมนุษย์ และการปรับปรุงทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพสำหรับประชากรที่ค้นหาตัวเองเกี่ยวกับความเสียเปรียบ ภายใต้ชนกลุ่มน้อยของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาในเมืองนิวยอร์ก

2. ผลการศึกษาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็กที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในมุมมองทางด้านอารมณ์และจิตใจ กับมุมมองทางด้านสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของนอร์เซียและคณะ (Norcia et al., 2022) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมการใช้เวลาว่างและความสัมพันธ์กับเพื่อนออนไลน์ที่มีต่อการพัฒนาความยากลำบากทางจิตใจของวัยรุ่นในระหว่างที่มีการล็อกดาวน์ COVID - 19 ในประเทศอิตาลี กลุ่มตัวอย่าง



เป็นเด็กวัยรุ่นจำนวน 1,020 คน ที่มีอายุระหว่าง 14 - 18 ปี เก็บข้อมูลจากแบบสอบถามที่เป็น 3 - Point Scale ในเดือนเมษายน - พฤษภาคม ปี 2020 โดยผู้ปกครองของเด็กวัยรุ่นเป็นผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์และพฤติกรรมของเด็ก (Active play sport กับกิจกรรมทางสังคม) ก่อนการแพร่ระบาดของ COVID - 19 และระหว่างล็อกดาวน์ ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยรุ่นมีความเครียดทางจิตใจ (Psychological Distress) มาก ในระหว่างการแพร่ระบาดของ COVID - 19 แตกต่างจากก่อนการแพร่ระบาดของ COVID - 19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เด็กวัยรุ่นกลับมีการติดต่อกับเพื่อนทางออนไลน์ ในระหว่างที่มีการล็อกดาวน์ เพิ่มขึ้นร้อยละ 78 นอกจากนี้เด็กวัยรุ่นยังเพิ่มกิจกรรมการอ่านหนังสือ การเล่นเกม และการออกกำลังกาย เพื่อชดเชยการขาดช่วงการเล่นกีฬาและการมีกิจกรรมทางสังคมก่อนการล็อกดาวน์

3. ผลการศึกษาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็กที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในมุมมองทางด้านอารมณ์และจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของอีร์ตูซัน (Ertuzun, 2015) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างรวมทั้งกิจกรรมกีฬาที่มีต่อการได้รับอิสระการใช้เวลาว่างของเด็กวัยรุ่นที่มีความพิการทางสติปัญญา วัยรุ่นของงานทดลองนี้เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างรวมทั้งกิจกรรมกีฬาที่มีต่อการได้รับอิสระการใช้เวลาว่าง (Perceived Freedom in Leisure) ของเด็กวัยรุ่นที่มีความพิการทางสติปัญญา กลุ่มตัวอย่าง 71 คน ประกอบด้วย กลุ่มทดลอง 37 คน และกลุ่มควบคุม 34 คน ในภาคต้น ปีการศึกษา 2015 ของประเทศตุรกี กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง รวมทั้งกิจกรรมการใช้เวลาว่างในกีฬา โดยมี Leisure Coach เป็นผู้นำ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมเข้าโปรแกรมที่ทางโรงเรียนจัดให้ ใช้เครื่องมือ Leisure Diagnostic Battery ฉบับสั้น ทดสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ Paired sample t - tests และ Independent sample t - tests จาก R Project package program ผลการศึกษาพบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ของกลุ่มทดลอง นอกจากนี้ ยังพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮอก เดทติโล และวิลเลียม (Hog, Dattilo & Williams, 1999) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่มีต่อการได้รับอิสระการใช้เวลาว่างของวัยรุ่นที่เป็นปัญญาอ่อน งานวิจัยนี้เป็น Nonequivalent Control Group Design เพื่อตรวจสอบผลของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่มีต่อการได้รับอิสระการใช้เวลาว่าง (Perceived Freedom in Leisure) ของวัยรุ่นที่เป็นปัญญาอ่อน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นเวลา 18 สัปดาห์ จากการสอนที่เป็นระบบและการช่วยเหลือจาก Leisure Coach สมาชิกในครอบครัวและเพื่อน ผู้เข้าร่วมทุกคนได้รับการประเมินทั้งก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมฯ ด้วย Leisure Diagnostic Battery ฉบับสั้น ผลการศึกษาพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนที่เพิ่มขึ้นระหว่างผู้เข้าร่วมกับผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างมีผลต่อการจำแนกแยกแยะและธำรงรักษาไว้ซึ่งการรับรู้อิสระในการใช้เวลาว่างของวัยรุ่นที่เป็นปัญญาอ่อน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการนำโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็กที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนและหน่วยงานของชุมชนต่าง ๆ ที่ขาดแคลนโอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

2. ควรใช้หลักการของ SOPS ที่ประกอบด้วย การให้การสนับสนุนจากโรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (Supports) การให้โอกาสแก่นักเรียนที่ขาดแคลน (Opportunities) การจัดโปรแกรมที่เป็นระบบตามสถานการณ์และสอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยของกลุ่มเป้าหมาย (Programs) และการอำนวยความสะดวก



ความสะดวกแก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรม (Services) ในการจัดโปรแกรมนันทนาการและการใช้เวลาว่างให้แก่
วัยรุ่น / นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

3. ควรมีการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่เน้น Person - centered Approach
เพื่อช่วยให้เด็กวัยรุ่นได้เรียนรู้เกี่ยวกับประสบการณ์การใช้เวลาว่าง เช่น ปรับทัศนคติ วิธีการช่วยให้เยาวชน
ที่มีความเสี่ยงเปลี่ยนทักษะการตัดสินใจการใช้เวลาว่างไปสู่การใช้เวลาว่างในแง่บวก

4. กระทรวงศึกษาธิการ สำนักพัฒนานันทนาการ กรมพลศึกษา และหน่วยงานนันทนาการในชุมชน
ควรกำหนดนโยบายในการส่งเสริมให้มีการจัดโปรแกรมนันทนาการหลังโรงเรียนเลิกแก่เด็กวัยรุ่นที่ขาดแคลน
โอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

References

- Anderson, L., & Heyne, L. A. (2012). *Therapeutic recreation practice: A strengths approach*. PA: Venture Publishing.
- Best, J. W. (1970). *Research in education* (3rd ed.). NJ: Prentice Hall.
- Chomwart Phetdaeng. (2020). Effects of leisure program on well - being of junior high school students. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, 14(2), 189 - 200.
- Dattilo, J. (2002). *Inclusive leisure services: Responding to the rights of people with disabilities*. PA: Venture Publishing.
- Department of Health. (2017). Thai people are in sedentary activity 14 hours /day. *Matichon Newspaper*, 40(14510), December 8, p. 7.
- Department of Mental Health. (2018). *Remind parents don't avoid the problem of their aggressive children*. Bangkok: The Website of Department of Mental Health, Ministry of Public Health. Retrieved from: <https://dmh.go.th/newsdmh/view.asp?id=27971>
- Edginton, C. R., Dieser, R. B., Lankford, S. V., & Kowlski, C. L. (2019). *Recreation and leisure programming: A 21st century perspective*. IL: Sagamore - Venture.
- Ertuzun, E. (2015). Effects of leisure education program including sportive activities on perceived freedom in leisure of adolescents with intellectual disabilities. *Academic Journals*, 10(6), 2362 - 2369.
- Hirsch, B.J. (2011). Learning and development in afterschool programs. *Phi Delta Kappan*, 92(5), 66 - 69.
- Hog, G., Dattilo, J. & Williams, R. (1999). Effects of leisure education on perceived freedom in leisure of adolescents with mental retardation. *Therapeutic Recreation Journal*, Fourth Quarter, 320 - 322.
- Jenkins, J. M & Pigram, J. J. (2003). *Encyclopedia of leisure and outdoor recreation*. New York: Routledge.
- Kanlapruk Polson. (2016). *The development of leisure program for promoting well - being of visually impaired students* (Doctoral Dissertation), Srinakharinwirot University.
- Kittima Teumput. (2008). *Effects of leisure program on social development of high school students at Pattaloung School in Pattaloung Province* (Master's Thesis), Kasetsart University.



- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607 – 610.
- Leitner, M.J. & Leitner, S.F. (2012). *Leisure enhancement*. IL: Sagamore Publishing.
- Lynne, H.A., Wallace, B. C., Rebecca, B. D., Zingarelli, D., & Siegele, E. (2015). After - school program for urban youth: Evaluation of a health careers course in New York City High Schools. *Information Services & Use*, 35, 141 – 160. doi: 10.3233/ISU-150773
- Marttinen, R., & Fredrick, R.N. (2017). An afterschool approach to physical education. *Strategies*, 30(Jan - Feb), 8 - 14.
- Mundy, J. (1998). *Leisure education: Theory and practice*. IL: Sagamore Publishing.
- Norcia, A.D, Mascaró, C., Bianchi, D. et al. (2022). Adolescent psychological well - being during the covid-19 lockdown: the role of leisure activities and online peer communication. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03679-7>
- Office of the Minister of Public Health. (2019). *Catch Youth 19 years old to transfer drug agent in order to find money for travel*. Retrieved from <https://www.sanook.com/news/7712650/>
- Pornchan Lojanasupareuk. (2018). *The development of a leisure education program for promoting quality of life of upper elementary school students* (Doctoral Dissertation), Srinakharinwirot University.
- PPTV36 Online. (2020). *Catch adolescent 17 years old to be a drug merchant*. Retrieved from www.pptvhd36.com/news/ประเด็นร้อน/129988,
- Rossmann, J. R., & Schlatler, B. E. (2015). *Recreation programming: Designing and staging leisure experiences*. IL: Sagamore.
- Ruskin, H., & Sivan, A. (2002). *Leisure education in school system*. Jerusalem: Studio Hashlosa Printers.
- Symonds, N., Beemer, B. C., & Robertson, T. (2019). Health, wellness and quality of life. In T. Tapps & M.S. Wells. (Eds.). *Introduction to recreation and leisure*. IL: Human Kinetics.
- World Health Organization. (2019). *Signal reminds “Children addict games”, guide to treat before late*. Retrieved from <https://news.thaipbs.or.th/content/285367>
- World Health Organization. (2023). Starting from education to political works. *Matichon Newspaper*, 46(16390).

Received: 2023, March 29

Revised: 2023, May 5

Accepted: 2023, June 23



การพัฒนาหลักสูตรอบรมป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของพนักงานในสำนักงาน โดยใช้การขัดจังหวะการนั่ง กิจกรรมประกอบดนตรี และสื่อสังคมออนไลน์

ชวพัส โตเจริญบุตี จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และสริญญา รอดพิพัฒน์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเอกสาร มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอหลักสูตรอบรมป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของพนักงานโดยใช้การขัดจังหวะการนั่ง กิจกรรมประกอบดนตรี และสื่อสังคมออนไลน์ ดำเนินการโดยวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรอบรม แนวคิดการขัดจังหวะการนั่ง แนวคิดกิจกรรมประกอบดนตรี และแนวคิดสื่อสังคมออนไลน์ นำผลการวิเคราะห์มาสังเคราะห์เป็นองค์ประกอบและสาระสำคัญขององค์ประกอบของหลักสูตรอบรมป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของพนักงานในสำนักงาน ประเมินคุณภาพของหลักสูตรโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 7 คน ใน 2 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความเหมาะสมของหลักสูตร โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตร และ 2) ด้านความสอดคล้องของหลักสูตร โดยใช้แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรมมีดังนี้ 1) หลักการและความเป็นมาของหลักสูตรอบรม 2) วัตถุประสงค์ของหลักสูตรอบรม 3) หน่วยการเรียนรู้ของหลักสูตรอบรม 4) กิจกรรมที่ใช้ในหลักสูตรอบรม 5) สื่อที่ใช้ในหลักสูตรอบรม 6) ระยะเวลาของหลักสูตรอบรม 7) การประเมินผลหลักสูตร และ 8) แผนการอบรมจำนวน 4 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ (1) การรู้เท่าทันสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (2) การรู้เท่าทันปัจจัยที่เป็นต้นเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน (3) การสร้างเสริมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน (4) การสร้างเสริมทักษะปฏิบัติในการขัดจังหวะการนั่งนานระหว่างทำงาน โดยผลการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรอบรมมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.44 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก และผลการประเมินความสอดคล้องของหลักสูตรอบรมเท่ากับ 0.82 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับพนักงานในสำนักงานได้อย่างดี

คำสำคัญ: หลักสูตรอบรม; โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง; พนักงานในสำนักงาน



NON - COMMUNICABLE DISEASE PREVENTION – TRAINING COURSE FOR EMPLOYEES IN THE OFFICE USING SITTING INTERRUPTIONS, MUSIC ACTIVITIES, AND SOCIAL MEDIA

Chavapat Tocharoenbodee, Jintana Sarayuthpitak, and Sarinya Rodpipat

Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

This research was a documentary research aiming to present a non - communicable disease prevention - training course among office workers during work. Based on the concept of sitting interruptions, music activities, and social media were synthesized as a component of the curriculum. The essence of each component of the non - communicable disease prevention-training course was emphasized in the office. The quality of the curriculum was assessed by 7 experts in two aspects, namely 1) the suitability of the curriculum by using the curriculum suitability assessment form, and 2) curriculum consistency by using 5 - level estimation scale questionnaire. The components of the training course were: 1) principle and background of the training course, 2) objectives of the training course, 3) learning units of the training course, 4) activities used in the training course, 5) media used in the training course, 6) duration of the training course, 7) curriculum evaluation, and 8) training plan 4 units of learning, namely (A) knowing the causes of chronic non - communicable diseases (B) knowing the factors that cause the occurrence of chronic non - communicable diseases hypertension and diabetes (C) prevention of hypertension and diabetes mellitus (D) the promotion of practical skills in interrupting long periods of sitting at work. The results of the assessment of the suitability of the curriculum showed an overall average of 4.44, meaning very appropriate to be used. In addition, the consistency of the developed curriculum equal to 0.82, which was within the acceptable criteria. In conclusions, this training course can be beneficial to the employees in the office.

Keywords: training course, non - communicable disease, office workers, during work



บทนำ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ของโลก โดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2019) ระบุว่าโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานเป็น 7 ใน 10 โรค ที่มีอัตราการเสียชีวิตสูงสุดของโลกสอดคล้องกับกระทรวงสาธารณสุข (The Ministry of Public Health, 2021) พบว่า อัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ต่อประชากรแสนคนเท่ากับ 1,033 ราย ส่วนผู้ป่วยเบาหวาน รายใหม่มีจำนวน 274,350 ราย อีกทั้งมีกลุ่มที่อยู่ในเกณฑ์ความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานจำนวนร้อยละ 60 ซึ่งเป็นจำนวนที่น้อยกว่าโรคความดันโลหิตสูงแต่ก็ยังคงอยู่ในอัตราที่สูงรองจากโรคเบาหวาน อีกทั้งจากการ รายงานของศูนย์ข้อมูล COVID - 19 กรมประชาสัมพันธ์ (COVID - 19 Information Center, 2021) พบว่า โรคประจำตัวที่เป็นปัจจัยเร่งให้เกิดความเสี่ยงการเสียชีวิตของโรคโควิด - 19 สูงสุดเป็นโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 73 รองลงมา คือ โรคเบาหวานร้อยละ 55 ตามลำดับ

กลุ่มบุคคลกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ได้แก่ พนักงานใน สำนักงานเนื่องจากมีกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกายและมีการใช้เทคโนโลยีในระหว่างการทำงานมากขึ้น เช่น การขึ้นอาคารโดยใช้ลิฟต์มากกว่าการใช้บันได อีกทั้งการดำเนินชีวิตตามวิถีใหม่ของมาตรการควบคุม การแพร่กระจายของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวัน ทำให้สัดส่วนที่มีกิจกรรม ทางกายระดับปานกลางเพียงพอลดลงจากร้อยละ 74.6 ของก่อนเกิดการระบาดใหญ่เป็นร้อยละ 54.0 ในระหว่าง การระบาดใหญ่ (Piyawat Katewongsa, Danusorn Potharin, Niramorn Rasri, Rungrat Palakai, Dyah Anantalia Widyastari, 2021) ปัญหาการมีกิจกรรมทางกายที่ลดลงนี้เกิดขึ้นกับพนักงานในสำนักงานทำให้มี การเพิ่มพฤติกรรมการอยู่ประจำที่มากขึ้น โดยมีความน่าจะเป็นที่จะสะสมการอยู่ประจำมากกว่า 13 ชั่วโมง / วัน สอดคล้องกับ การศึกษาความสัมพันธ์ของการทำงานที่บ้านกับการมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมนั่งนาน ภายใต้อาการแพร่ระบาดของโควิด - 19 (Fukushima et al., 2020) พบว่า ผู้ที่ทำงานที่บ้านมีการเคลื่อนไหว ร่างกายน้อยกว่าและนั่งทำงานยาวนานกว่าคนที่ทำงานในสถานที่ทำงาน และพบว่าพฤติกรรมนั่งนานและ กิจกรรมทางกายไม่มีความสัมพันธ์กัน โดยในแต่ละวันบุคคลสามารถเป็นผู้ที่มีกิจกรรมทางกายมากและเป็นผู้มี พฤติกรรมนั่งนานได้ด้วย เช่น ผู้ที่มีกิจกรรมตอนเช้าหรือตอนเย็น แต่นั่งทำงานทั้งวันและใช้เวลาดูโทรทัศน์หรือ อยู่หน้าคอมพิวเตอร์หลายชั่วโมงในตอนเย็น เป็นต้น

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานของ พนักงานในสำนักงานพบว่า การมีกิจกรรมก่อนเวลาทำงานหรือหลังเวลาทำงานช่วงเวลาหนึ่งไม่สามารถชดเชย หรือปรับแก้ผลกระทบของการนั่งทำงานเป็นเวลานานที่มีต่อสุขภาพ (Carson, & Janssen, 2011; Dunstan, Dogra, Carter, & Owen, 2021) เนื่องจากผลที่มาจากการทำงานเป็นเวลานานโดยไม่มีการขยับตัวมีส่วนทำให้เกิด ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด เวลาที่ใช้ยังลดเวลาการใช้กล้ามเนื้อส่งผลให้กล้ามเนื้อหดตัวใหญ่ ลดการทำงานและส่งผลเสียต่อสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งกระบวนการเผาผลาญที่เกี่ยวข้องกับ การส่งเสริมสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้บุคคลที่นิ่งประจำที่เป็นเวลานานโดยไม่มีการขยับตัวจะ การนั่งมีความสัมพันธ์กับอัตราการตายที่สูงขึ้น แต่การขยับตัวการนั่งอยู่ประจำทุก ๆ 30 นาทีสามารถ ป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพที่เกิดขึ้นจากการอยู่นิ่งเป็นเวลานานได้ (Diaz et al., 2017) โดยทั่วไปการลด เวลานั่งเป็นกลยุทธ์สำคัญของการเพิ่มกิจกรรมทางกายเพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดและการเสียชีวิต ก่อนวัยอันควรในประชากรที่ไม่ได้ออกกำลังกาย (Stamatakis et al., 2019)

นอกจากแนวคิดการขยับตัวการนั่งแล้วยังพบว่า แนวคิดกิจกรรมประกอบดนตรีสามารถนำมา สันเคราะห์เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการขยับกล้ามเนื้อและข้อต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพตามจังหวะ เช่น กิจกรรม บริหารร่างกายประกอบดนตรีของนักวิจัยจากประเทศญี่ปุ่น (Kimura et al., 2020) ที่เรียกว่า Rajio taiso หรือ Radio calisthenics มีลักษณะท่าทางการบริหารร่างกายง่าย ๆ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการทำงาน สามารถทำได้กับ "ทุกคน ทุกที่ ทุกเวลา" ทั้งยังช่วยส่งเสริมการทำงานของมวลกล้ามเนื้อโครงร่างโดยรวม และ

ระบบการเผาผลาญพลังงาน ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการควบคุมน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 อีกทั้งในปัจจุบันมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์กันมากขึ้น ดังนั้นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายจึงสามารถกำหนดในรูปของสื่อสังคมออนไลน์ ที่ใช้การแทรกแซงทั้งในด้านข้อความ เนื้อหา และกิจกรรมผ่านรูปภาพ เสียง หรือวีดิทัศน์ได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ พรพรรณ ประจักษ์เนตร (Pornpun Prajaknate, 2019) พบว่า การมีข้อความและ กิจกรรมผ่าน Facebook มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอยู่ประจำที่ลดลงหรือมีพฤติกรรมน้อยลงจากการใช้เวลาหน้าจอลดลง และการให้กิจกรรมแทรกแซงผ่านสมาร์ตโฟนสามารถเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายได้มากขึ้นด้วย

การจัดหลักสูตรการอบรมระยะสั้นเป็นกระบวนการทางการศึกษาที่สอดคล้องกับแนวความคิด การศึกษาตลอดชีวิต ซึ่งถือว่าเป็นหลักสำคัญของการปฏิรูปการศึกษาในประเทศไทย เป็นแนวคิดที่ขยายมุมมอง ทางการศึกษาจากเดิมที่เห็นว่าการศึกษาเป็นกิจกรรมเพียงช่วงหนึ่งของชีวิตและเป็นกิจกรรมที่มีผู้รับผิดชอบ โดยเฉพาะ ไปสู่กระบวนการทัศน์ใหม่ของการศึกษาที่เห็นว่าแท้จริงแล้วการศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ที่แต่ละคน จะต้องเรียนรู้ไปทำงานไปเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดเวลา

การทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาข้างต้น สรุปได้ว่าการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังควรเป็นความสำคัญ ลำดับต้น ๆ ของพนักงานในสำนักงาน เนื่องจากการดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างมีสุขภาวะที่ดีย่อมเกิดผลดีต่อ ตนเองและครอบครัว ทั้งนี้แนวคิดการขัดจังหวะการนั่ง แนวคิดกิจกรรมประกอบดนตรี และแนวคิดสื่อสังคม ออนไลน์ เป็นแนวคิดที่เหมาะสมในการนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดทำหลักสูตรอบรมป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ของพนักงานในสำนักงาน เพื่อนำเสนอหลักสูตรอบรมป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสำหรับการพัฒนาความรู้และ ทักษะการปฏิบัติระหว่างการทำงานของการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของพนักงานในสำนักงานได้ด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาหลักสูตรอบรมป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของพนักงานโดยใช้การขัดจังหวะการนั่ง กิจกรรม ประกอบดนตรี และสื่อสังคมออนไลน์

สมมติฐานของการวิจัย

หลักสูตรอบรมเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของพนักงานในสำนักงานระหว่างการทำงานโดยใช้การ ขัดจังหวะการนั่ง กิจกรรมประกอบดนตรี และสื่อสังคมออนไลน์มีองค์ประกอบที่สำคัญของหลักสูตรอบรม ดังนี้ 1) หลักการและความเป็นมาของหลักสูตรอบรม 2) วัตถุประสงค์ของหลักสูตรอบรม 3) หน่วยการเรียนรู้ ของหลักสูตรอบรม 4) กิจกรรมที่ใช้ในหลักสูตรอบรม 5) สื่อที่ใช้ในหลักสูตรอบรม 6) ระยะเวลาของหลักสูตร อบรม 7) การประเมินผลหลักสูตร และ 8) แผนการอบรมแต่ละหน่วยของการอบรม

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวทางการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของพนักงานในสำนักงานระหว่างการทำงาน
2. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรอบรม และแนวคิดทฤษฎีการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของพนักงานในสำนักงานระหว่างการทำงาน
3. วิเคราะห์สังเคราะห์ขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรอบรม องค์ประกอบและสาระสำคัญของหลักสูตร อบรม รวมทั้งกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความรู้และการปฏิบัติในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
4. สร้างหลักสูตรอบรมป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของพนักงานในสำนักงานระหว่างการทำงาน โดยมี องค์ประกอบและสาระสำคัญขององค์ประกอบหลักสูตรอบรม
5. ตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรอบรม โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 7 คน พิจารณาประเมินคุณภาพของ หลักสูตรอบรม 2 ด้าน ได้แก่ ด้านความเหมาะสม และด้านความสอดคล้องของหลักสูตรอบรม
6. ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ



7. นำหลักสูตรอบรมไปทดลองใช้ (Try Out) กับตัวอย่างที่อาสาสมัคร จำนวน 20 คน และนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงหลักสูตรอบรมป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของพนักงานในสำนักงานระหว่างการทำงาน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรอบรม โดยใช้แบบประเมิน ลักษณะเป็นแบบสอบถาม ชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ กำหนดเกณฑ์แปลความหมาย ดังนี้ (Prakong Karnasut, 1995)

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

กำหนดเกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยความเหมาะสมตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.0 ถือว่าหลักสูตรอบรมมีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้ ผลการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรอบรมมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.44 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก

2. ประเมินความสอดคล้องของหลักสูตรอบรม โดยใช้แบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ กำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ดังนี้

+1 หมายถึง เห็นด้วยกับรายการประเมินว่ามีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของหลักสูตร

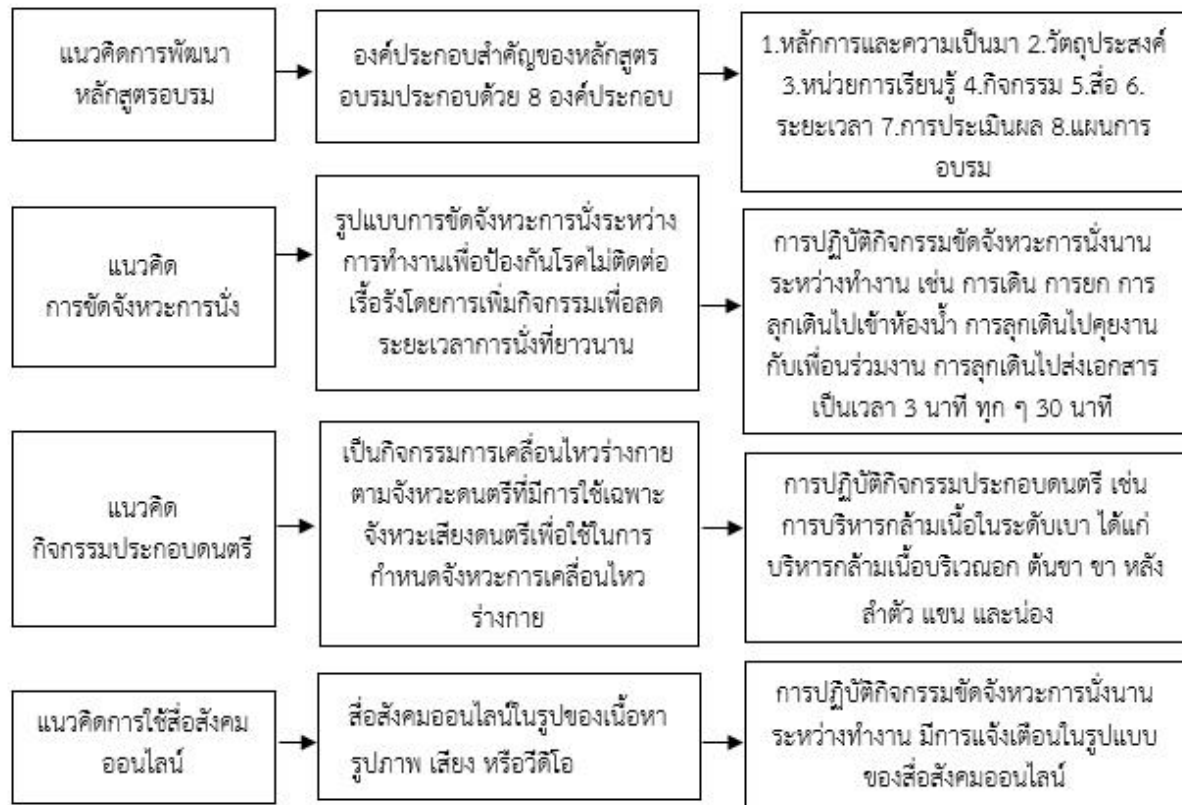
0 หมายถึง ไม่แน่ใจกับรายการประเมินว่ามีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของหลักสูตร

-1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับรายการประเมินว่ามีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของหลักสูตร

ผลการประเมินความสอดคล้องของหลักสูตรอบรม ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.82 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้

ผลการวิจัย

1. กรอบแนวคิดการพัฒนาหลักสูตรอบรม แสดงในแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับแนวคิดการพัฒนาหลักสูตรอบรม แนวคิดการขัดจังหวะการนั่งระหว่างการทำงาน แนวคิดกิจกรรมประกอบดนตรีและแนวคิดการใช้สื่อสังคมออนไลน์

2. ผลการสังเคราะห์องค์ประกอบหลักสูตรอบรมจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ชญากษ์ร์ สมกระโทก (Chayaphat Somkratoke, 2020) พรเทพ โพธิ์พันธุ์ พชรวิทย์ จันทศิริสิริ และเฉลย ภูมิพันธุ์ (Pornthep Pophan, Pacharawit Chansirisira, & Chaloe Pumipuntu, 2020) พบว่า หลักสูตรอบรมประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักการและความเป็นมาของหลักสูตรอบรม 2) วัตถุประสงค์ของหลักสูตรอบรม 3) หน่วยการเรียนรู้ของหลักสูตรอบรม 4) กิจกรรมที่ใช้ในหลักสูตรอบรม 5) สื่อที่ใช้ในหลักสูตรอบรม 6) ระยะเวลาของหลักสูตรอบรม 7) การประเมินผลหลักสูตรและ 8) แผนการอบรม

โดยมีรายละเอียดขององค์ประกอบหลักสูตรอบรม ดังนี้

1. หลักการและความเป็นมาของหลักสูตรอบรม

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ประกอบจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ 4 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ 1. การรู้เท่าทันสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 2. การรู้เท่าทันปัจจัยที่เป็นต้นเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน 3. การสร้างเสริมเกาะป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน 4. การสร้างเสริมทักษะการปฏิบัติในการขัดจังหวะการนั่งนานระหว่างทำงาน และแนวคิดที่นำมาใช้เป็นพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรอบรมครั้งนี้ได้มาจากการสังเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ แนวคิดการพัฒนาหลักสูตรอบรม แนวคิดการขัดจังหวะการนั่ง แนวคิดกิจกรรมประกอบดนตรี และแนวคิดสื่อสังคมออนไลน์



2. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม

เพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านความรู้และการปฏิบัติในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของพนักงานในสำนักงานระหว่างการทำงานโดยใช้การขัดจังหวะการนั่ง กิจกรรมประกอบดนตรีและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อเป็นแนวทางให้พนักงานในสำนักงานสามารถป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานและโรคอื่น ๆ ได้ด้วยตนเองซึ่งจะส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างมีสุขภาวะที่ดีใน 4 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ 1) การรู้เท่าทันสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 2) การรู้เท่าทันปัจจัยที่เป็นต้นเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและ โรคเบาหวาน 3) การสร้างเสริมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน 4) การสร้างเสริมทักษะการปฏิบัติในการขัดจังหวะการนั่งนานระหว่างทำงาน

3. หน่วยการเรียนรู้ของหลักสูตรอบรม ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรม

หน่วยการเรียนรู้ที่	เนื้อหา	เวลาที่ใช้
1	ความหมายของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	1.5 ชั่วโมง
2	ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน	1.5 ชั่วโมง
3	แนวทางการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน	1.5 ชั่วโมง
4	การปฏิบัติตนในการขัดจังหวะการนั่งนานของพนักงานในสำนักงานระหว่างการทำงาน	1.5 ชั่วโมง + 8 ชั่วโมง *5 วัน

4. กิจกรรมการอบรม

หลักสูตรอบรมใช้เวลา 3 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

4.1 สัปดาห์ก่อนเข้าการอบรม: ทดสอบความรู้ก่อนการอบรมใช้เวลาทดสอบ 30 นาทีและประเมินการปฏิบัติกิจกรรมการขัดจังหวะการนั่งนานของพนักงานในสำนักงานระหว่างการทำงานในวันจันทร์ - วันศุกร์ เป็นระยะเวลาต่อเนื่อง 5 วัน ในสัปดาห์ก่อนเริ่มการอบรม

4.2 กิจกรรมการอบรม: ใช้เวลา 7 วัน ประกอบด้วย 1.การอบรมความรู้ 4 วันวันละ 3 ชั่วโมง แบ่งออกเป็นออนไลน์สด 2 วันและทบทวนความรู้ผ่านคลิปวิดีโอจากการอบรม 2. อบรมการปฏิบัติ 5 วัน แต่ละวันจะต้องมีการปฏิบัติจำนวน 16 ครั้ง ๆ ละ 3 นาทีต่อครั้ง อย่างต่อเนื่อง (วันจันทร์-วันศุกร์) แต่ละครั้งผู้เข้าร่วมสามารถเลือกกิจกรรมที่ต้องการขัดจังหวะการนั่งนานของพนักงานในสำนักงานระหว่างการทำงานได้ กิจกรรมประกอบด้วย 1) กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ปราศจากการนั่งทำงานปกติ เช่น การเดิน การยก หรือแบกของจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง การลุกเดินไปเข้าห้องน้ำ การลุกเดินไปคุยงานกับเพื่อนร่วมงาน การลุกเดินไปส่งเอกสาร เป็นต้น 2) กิจกรรมประกอบดนตรี เช่น การบริหารกล้ามเนื้อบริเวณอก การบริหารกล้ามเนื้อบริเวณต้นขา การบริหารกล้ามเนื้อบริเวณขาและหลัง การบริหารกล้ามเนื้อบริเวณลำตัว และการบริหารกล้ามเนื้อบริเวณแขนและน่อง เป็นต้น

4.3 สัปดาห์หลังเข้าการฝึกอบรม: ประเมินการปฏิบัติกิจกรรมการขัดจังหวะการนั่งนานของพนักงานในสำนักงานระหว่างการทำงานในวันจันทร์ - วันศุกร์ เป็นระยะเวลา 5 วันในสัปดาห์หลังการอบรม และทดสอบความรู้หลังการอบรมใช้เวลาทดสอบ 30 นาทีในวันจันทร์ของสัปดาห์ถัดไป

5. สื่อที่ใช้ในหลักสูตรอบรม

5.1 สื่อการนำเสนอของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ประกอบด้วย

- 5.1.1 เอกสารประกอบการบรรยาย เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน
- 5.1.2 Power Point
- 5.1.3 คลิปวิดีโอของกิจกรรมประกอบดนตรี



5.2 อุปกรณ์และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่

- 5.2.1 แก้วสำนักงาน
- 5.2.2 คอมพิวเตอร์
- 5.2.3 หูฟังพร้อมไมค์ในตัว
- 5.2.4 อุปกรณ์สื่อสารสมาร์ทโฟนส่วนตัว
- 5.2.5 ของรางวัลสำหรับแจกในกิจกรรม

6. ระยะเวลาของหลักสูตรอบรม 21 วัน

7. การประเมินผลหลักสูตรอบรม

- 7.1 ทดสอบความรู้การป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
- 7.2 ประเมินการปฏิบัติกิจกรรมการขัดจังหวะการนั่งนานของพนักงานในสำนักงานระหว่างการทำงาน

8. แผนการอบรมแต่ละหน่วยของการอบรม โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แผนการจัดการฝึกอบรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การรู้เท่าทันสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (ระยะเวลา 1.5 ชั่วโมง)	
1) พนักงานในสำนักงานสามารถระบุสาเหตุสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการป่วยและการเสียชีวิตของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	1. เริ่มต้นการอบรมด้วยใช้สื่อออนไลน์ และนำเข้าสู่กิจกรรมโดยใช้วิธีการตั้งคำถามเพื่อนำเข้าสู่การบรรยายในประเด็นคำถามต่อไปนี้ “พนักงานในสำนักงานท่านใดทราบรายละเอียดของความเสี่ยงและสถานการณ์เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังแต่ละชนิดเป็นอย่างดี” โดยให้พนักงานในสำนักงานแต่ละท่านอธิบายรายละเอียดแต่ละโรคตามที่ได้ที่แต่ละคนเข้าใจเกี่ยวกับความเสี่ยงและสถานการณ์แต่ละโรคที่ตนเองได้รับการสุ่มโรคให้กับแต่ละคน
2) พนักงานในสำนักงานวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ทั้งด้านความเสี่ยง สถานการณ์เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	2. พนักงานในสำนักงานดำเนินการวิเคราะห์การแตกต่างของประเภทของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชนิดต่าง ๆ
3) พนักงานในสำนักงานสามารถใช้สื่อออนไลน์ในการแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ ได้สะดวกมากขึ้น	3. พนักงานในสำนักงานสามารถแยกความเป็นไปได้ที่จะสามารถบอกได้มีโอกาสเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้บ้างรวมทั้งแนะนำแนวทางปรับปรุงเพื่อลดอาการนั้น ๆ ได้
	4. พนักงานในสำนักงานแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นโดยใช้วิธีการสื่อสารทางออนไลน์
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การรู้เท่าทันปัจจัยที่เป็นต้นเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน (ระยะเวลา 1.5 ชั่วโมง)	
1) พนักงานในสำนักงานสามารถระบุปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้และปัจจัยเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	1. เริ่มต้นการอบรมด้วยใช้สื่อออนไลน์ และนำเข้าสู่กิจกรรมโดยใช้วิธีการตั้งคำถามเพื่อนำเข้าสู่การบรรยายในประเด็นคำถามต่อไปนี้ “พนักงานในสำนักงานท่านใดทราบรายละเอียดของสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานเป็นอย่างดี” โดยให้พนักงานในสำนักงานแต่ละท่านอธิบายแต่ละโรคตามที่ได้จับฉลากแต่ละคน
2) พนักงานในสำนักงานได้วิเคราะห์ปัจจัยที่สามารถก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ ทั้งด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดโรคเบาหวาน	2. พนักงานในสำนักงานดำเนินการวิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ของตนเองที่เป็นเหตุก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน
3) พนักงานในสำนักงานประเมินสาเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน	3. บรรยายความรู้เกี่ยวกับการปัจจัยและการประเมินที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน
	4. พนักงานในสำนักงานร่วมกันแยกปัจจัยและประเมินความรุนแรงของแต่ละโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานให้มีความละเอียด
	5. พนักงานในสำนักงานแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในปัจจัยก่อให้เกิดโรคและวิธีการประเมินโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน



ตารางที่ 2 ต่อ

วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การสร้างเสริมเกาะป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน (ระยะเวลา 1.5 ชั่วโมง)	
1) เพื่อให้พนักงานในสำนักงานสามารถออกแบบและเลือกแนวทางสำหรับการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในสำนักงานขณะทำงาน	1. เริ่มต้นการอบรมด้วยใช้สื่อออนไลน์ และนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการใช้วิธีการตั้งคำถามเพื่อนำเข้าสู่การบรรยายในประเด็นคำถามต่อไปนี้ “พนักงานในสำนักงานท่านใดรู้วิธีการปฏิบัติที่ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานเป็นอย่างไร” โดยให้พนักงานในสำนักงานแต่ละท่านอธิบายแต่ละโรคตามที่ได้จับฉลากแต่ละคน
2) เพื่อให้พนักงานในสำนักงานสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนการปฏิบัติแนวทางสำหรับการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในสำนักงานขณะทำงานของแต่ละบุคคล	2. พนักงานในสำนักงานดำเนินการวิเคราะห์การปฏิบัติใดบ้างที่สามารถช่วยในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน 3. พนักงานในสำนักงานร่วมกันคิดวิธีการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานให้มีความสะดวก ง่าย ต่อการปฏิบัติในขณะที่ทำงานในสำนักงาน 4. พนักงานในสำนักงานแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการปฏิบัติในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานเพื่อแก้ปัญหาการปรับปรุงหรือพัฒนาการปฏิบัติที่เหมาะสมกับในขณะทำงานของพนักงานในสำนักงาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การสร้างทักษะการปฏิบัติในการจัดจังหวะการนั่งนานระหว่างทำงาน (ระยะเวลา 1.5 ชั่วโมง + วันจันทร์ – วันศุกร์วันละ 8 ชั่วโมง)	
1) พนักงานในสำนักงานสามารถออกแบบและเลือกกิจกรรมการจัดจังหวะการนั่งนานของพนักงานในสำนักงานระหว่างการทำงาน	1. เริ่มต้นสาธิตวิธีการปฏิบัติกิจกรรมการจัดจังหวะการนั่งนานของพนักงานในสำนักงานระหว่างการทำงานจำนวน 5 ท่า ประกอบด้วย ท่าที่ 1 บริหารกล้ามเนื้อบริเวณอก ท่าที่ 2 บริหารกล้ามเนื้อบริเวณต้นขา ท่าที่ 3 บริหารกล้ามเนื้อบริเวณขาและหลัง ท่าที่ 4 บริหารกล้ามเนื้อบริเวณลำตัว และท่าที่ 5 บริหารกล้ามเนื้อบริเวณแขนและน่อง และให้พนักงานในสำนักงานทดลองปฏิบัติ
2) พนักงานในสำนักงานสามารถปฏิบัติกิจกรรมการจัดจังหวะการนั่งนานของพนักงานในสำนักงานระหว่างการทำงานได้ถูกต้องและเหมาะสมกับลักษณะการทำงาน	2. พนักงานในสำนักงานปฏิบัติจริงในวันจันทร์ – วันศุกร์ โดยจะต้องมีการปฏิบัติจำนวน 16 ครั้ง ๆ ละ 3 นาทีต่อครั้ง อย่างต่อเนื่อง แต่ละครั้งผู้เข้าร่วมสามารถเลือกกิจกรรมที่ต้องการจัดจังหวะการนั่งนานของพนักงานในสำนักงานระหว่างการทำงานได้ กิจกรรมประกอบด้วย 1) กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ปราศจากการนั่งทำงานปกติ 2) กิจกรรมประกอบดนตรี

อภิปรายผลจากการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถนำมาอภิปรายได้ในประเด็นดังต่อไปนี้

1. การสร้างหลักสูตรอบรมการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของพนักงานในสำนักงานโดยใช้การจัดจังหวะการนั่ง กิจกรรมประกอบดนตรีและสื่อสังคมออนไลน์ จากการศึกษาสังเคราะห์องค์ประกอบหลักสูตร (Chayaphat Somkratoke, 2020; Pornthep Pophan et al., 2020; Bhumbhong Jomhongbhibhat, 2021; Surasak Khetchaiyaphum, 2020; Varaphorn Ophaso, 2021) พบว่า ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. หลักการและความเป็นมาของหลักสูตรอบรม 2. วัตถุประสงค์ของหลักสูตรอบรม 3. หน่วยการเรียนรู้ของหลักสูตรอบรม 4. กิจกรรมที่ใช้ในหลักสูตรอบรม 5. สื่อที่ใช้ในหลักสูตรอบรม 6. ระยะเวลาของหลักสูตรอบรม 7. การประเมินผลหลักสูตร และ 8. แผนการอบรมแต่ละหน่วยของการอบรม ประกอบด้วย (1) สารระสำคัญ (2) วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้ (3) เนื้อหาสาระ (4) กิจกรรมการเรียนรู้ (5) สื่อประกอบการอบรม และ (6) วิธีการวัดประเมินผล

หน่วยการเรียนรู้ทั้ง 4 เป็นส่วนที่มีความสำคัญในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของพนักงานในสำนักงานระหว่างการทำงานโดยใช้การจัดจังหวะการนั่ง กิจกรรมประกอบดนตรีและสื่อสังคมออนไลน์นั้นเป็นวิธีการลดระยะเวลาการนั่งนานโดยการเพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวเข้ามาเพื่อขัดจังหวะการนั่ง เช่น การเดินแบบเบา ๆ หรือ กิจกรรมการออกแรงต้านทานอย่างง่ายสั้น ๆ ซึ่งจะช่วยลดระดับกลูโคส ลดความดันโลหิต ขณะพักและไตรกลีเซอไรด์ในผู้ใหญ่ โรคเบาหวานชนิดที่ 2 (Dempsey et al., 2016) การศึกษายังพบว่า

กิจกรรมการเคลื่อนไหวช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดที่แขนขาและสามารถเข้าร่วมกับการนั่งเป็นเวลานานเพื่อปรับปรุงการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ที่เป็นโรคอ้วน (Dunstan et al., 2021; Pettit - Mee, Ready, Padilla, & Kanaley, 2021) นอกจากนี้กิจกรรมบริหารร่างกายประกอบดนตรีของนักวิจัยจากประเทศญี่ปุ่น (Kimura et al., 2020) ที่เรียกว่า Rajio taiso หรือ Radio calisthenics มีลักษณะท่าทางการบริหารร่างกายง่าย ๆ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการทำงาน ซึ่งสามารถทำได้กับ “ทุกคน ทุกที่ ทุกเวลา” ทั้งยังช่วยส่งเสริมการทำงานของมวลกล้ามเนื้อโครงร่างโดยรวม และระบบการเผาผลาญพลังงาน ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการควบคุมน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 และแนวคิดการใช้สื่อสังคมออนไลน์นำมาใช้ในการส่งผลให้กิจกรรมการขัดจังหวะการนั่งและกิจกรรมประกอบดนตรี สอดคล้องกับการศึกษาของโจเซฟ เคลเลอร์ แอดัมส์ และเอนสเวิร์ธ (Joseph, Keller, Adams, & Ainsworth, 2015) ทำการศึกษาโดยใช้แนวคิดการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายให้มากขึ้นเนื่องจากในปัจจุบันมีการใช้งานกันมากขึ้น โดยอาจจะอยู่ในรูปของเนื้อหา รูปภาพ เสียงหรือวิดีโอก็ได้ ผลการศึกษาพบว่า การมีข้อความและกิจกรรมผ่าน Facebook มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอยู่ประจำที่ลดลง และผู้ทำงานในสำนักงานมีพฤติกรรมเนือยนิ่งจากการใช้เวลาหน้าจอลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของ พรพรรณ ประจักษ์เนตร (Pornpun Prajaknate, 2019) ที่ใช้การแทรกแซงกิจกรรมทางกายโดยส่งผ่านสมาร์ตโฟนพบว่า สามารถช่วยให้มีการเพิ่มกิจกรรมทางกายมากขึ้นด้วยและเมื่อนำกิจกรรมประกอบดนตรีร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ในการส่งต่อความรู้โปรแกรมการออกกำลังกายในรูปแบบออนไลน์สามารถกระทำได้อย่างรวดเร็วและเข้าถึงได้ง่ายมากขึ้น อีกทั้งยังสามารถใช้แจ้งเตือนหรือสื่อสารระหว่างกันทำให้เกิดแรงกระตุ้นให้ปฏิบัติกิจกรรมได้ดียิ่งขึ้น

การตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรอบรมการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของพนักงานในสำนักงานระหว่างการทำงานได้ประเมินคุณภาพของหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 7 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาคุณภาพของหลักสูตร 2 ด้าน ได้แก่ 1. ตรวจสอบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตร โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.44 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก 2. ตรวจสอบประเมินความสอดคล้องของหลักสูตร โดยใช้แบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีผลการประเมินความสอดคล้องหลักสูตรฝึกอบรม เท่ากับ 0.82 โดยผลอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้เช่นกัน

2. ผลจากการนำหลักสูตรไปทดลองใช้พบว่า การจัดอบรมความรู้ในวันเสาร์และวันอาทิตย์ วันละ 6 ชั่วโมงนั้น ผู้เข้าร่วมการอบรมได้เสนอแนะระยะเวลาในการจัดการอบรมเป็น 2 วันเช่นเดิม แต่ควรจัดอบรมในวันและเวลาทำงานปกติวันละ 3 ชั่วโมงพร้อมทั้งอัดวิดีโอทัศนการณ์การอบรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการอบรมได้มีการทบทวนเนื้อหา ทั้งนี้ยังเป็นการลดปัญหาความไม่สะดวกในการเข้าร่วมเนื่องจากเป็นวันหยุด

สรุปผลการวิจัย

1. หลักสูตรอบรมป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของพนักงานในสำนักงานระหว่างการทำงาน ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. หลักการและความเป็นมาของหลักสูตรอบรม 2. วัตถุประสงค์ของหลักสูตรอบรม 3. หน่วยการเรียนรู้ของหลักสูตรอบรม 4. กิจกรรมที่ใช้ในหลักสูตรอบรม 5. สื่อที่ใช้ในหลักสูตรอบรม 6. ระยะเวลาของหลักสูตรอบรม 7. การประเมินผลหลักสูตร และ 8. แผนการอบรม ซึ่งหลักสูตรนี้มีระยะเวลาจัดอบรม 21 วัน กำหนดผู้เข้าอบรม 40 คน ทั้งนี้การอบรมดำเนินการผ่านรูปแบบสื่อสังคมออนไลน์ มีกิจกรรมการให้ความรู้และกิจกรรมการปฏิบัติขัดจังหวะการนั่งนานระหว่างทำงาน เช่น การเดิน การยก การลุกเดินไปเข้าห้องน้ำ การลุกเดินไปคุยงานกับเพื่อนร่วมงาน การลุกเดินไปส่งเอกสาร เป็นต้น 3 นาที ทุก ๆ 30 นาที และ/หรือกิจกรรมการบริหารร่างกายประกอบดนตรี ทั้งนี้หลักสูตรอบรมมีผลการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.44 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73



หมายถึง มีความเหมาะสมมาก และผลการตรวจประเมินความสอดคล้องของหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น เท่ากับ 0.82 ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้

2. หลักสูตรฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง ได้มาจากการอาสาสมัคร จำนวน 20 คน พบว่า ควรลดระยะเวลาในการจัดอบรมแต่ละวันลงและระยะเวลาการจัดอบรมเป็นในวันและเวลาทำงานปกติวันละ 3 ชั่วโมงแทนการจัดการอบรมวันหยุด

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 หลักสูตรอบรมป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของพนักงานในสำนักงานระหว่างการทำงานควรปรับการขัดจังหวะการนั่งนานให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละองค์กร

1.2 หลักสูตรอบรมป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของพนักงานในสำนักงานระหว่างการทำงานน่าจะสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันของกลุ่มพนักงานในสำนักงานในองค์กรอื่น ๆ

1.3 การดำเนินการการขัดจังหวะการนั่งนาน หากมีการเพิ่มการขัดจังหวะการนั่งนานในด้านสังคมเพิ่มเติม น่าจะช่วยในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของพนักงานในสำนักงานระหว่างการทำงานให้ดีขึ้นอีก และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อพนักงานในสำนักงาน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายในด้านอื่น ๆ ของพนักงานในสำนักงานมาประกอบเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติการขัดจังหวะการนั่ง เพื่อเป็นการพัฒนาหลักสูตรอบรมให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

References

- Bhumhong Jomhongbhibhat. (2021). The development of the training curriculum for enhance active learning management abilities of primary school teachers in ubonratchathani primary educational service area. *Journal of Social Science and Buddhist Anthropology*, 6(7), 334 - 349.
- Carson, V., & Janssen, I. (2011). Volume, patterns, and types of sedentary behavior and cardio - metabolic health in children and adolescents: A cross - sectional study. *BMC Public Health*, 11, 1 - 10. doi:10.1186/1471-2458-11-274
- Chayaphat Somkratoke. (2020). *Development of training curriculum applying competency based instruction with professional learning community concepts to enhance instructional design ability on life safety of health education teachers* (Doctoral dissertation), Chulalongkorn University.
- Dempsey, P. C., Larsen, R. N., Sethi, P., Sacre, J. W., Straznick, N. E., Cohen, N. D., Cerin, E., Lambert, G. W., Oweng N., Kingwell, B. A., & Dunstan, D. W. (2016). Benefits for Type 2 diabetes of interrupting prolonged sitting with brief bouts of light walking or simple resistance activities. *Diabetes care*, 39(6), 964 – 972. Retrieved from <https://doi.org/10.2337/dc15-2336>
- Diaz, K. M., Howard, V. J., Hutto, B., Colabianchi, N., Vena, J. E., Safford, M. M., Blair, S. N., & Hooker, S. P. (2017). Patterns of Sedentary behavior and mortality in U.S. middle - aged and older adults: A national cohort study. *Annals of internal medicine*, 167(7), 465 – 475. Retrieved from <https://doi.org/10.7326/M17-0212>



- Dunstan, D. W., Dogra, S., Carter, S. E., & Owen, N. (2021). Sit less and move more for cardiovascular health: emerging insights and opportunities. *Nat Rev Cardiol*, 18(9), 637 - 648. doi: 10.1038/s41569-021-00547-y.
- Fukushima, N., Amagasa, S., Kikuchi, H., Takamiya, T., Odagiri, Y., Hayashi, T., Kitabayashi, M., & Inoue, S. (2020). Sangyo eiseigaku zasshi. *Journal of Occupational Health*, 62(2), 61 - 71. Retrieved from <https://doi.org/10.1539/sangyoeisei.2019-013-B>
- Joseph, R. P., Keller, C., Adams, M. A., & Ainsworth, B. E. (2015). Print versus a culturally-relevant facebook and text message delivered intervention to promote physical activity in African American women: A randomized pilot trial. *BMC Womens Health*, 15, 30. doi:10.1186/s12905-015-0186-1.
- Piyawat Katewongsa, Danusorn Potharin, Niramorn Rasri, Rungrat Palakai, Dyah Anantalia Widyastari. (2021). The effect of containment measures during the covid - 19 pandemic to sedentary behavior of Thai adults: Evidence from Thailand's surveillance on physical activity 2019 - 2020. *Int J Environ Res Public Health*, 18(9). doi:10.3390/ijerph18094467.
- Kimura, T., Okamura, T., Iwai, K., Hashimoto, Y., Senmaru, T., Ushigome, E., Hamaguchi, M., Asano, M., Yamazaki, M., & Fukui, M. (2020). Japanese radio calisthenics prevents the reduction of skeletal muscle mass volume in people with type 2 diabetes. *BMJ Open Diabetes Research & Care*, 8(1), e001027. Retrieved from <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2019-001027>
- Prakong Karnasut. (1995). Statistics for Behavioral Science Research. Second Edition, Bangkok: Printing house of Chulalongkorn University.
- Pettit - Mee, R. J., Ready, S. T., Padilla, J., & Kanaley, J. A. (2021). Leg fidgeting during prolonged sitting improves postprandial glycemic control in people with obesity. *Obesity (Silver Spring)*, 29(7), 1146 - 1154. doi:10.1002/oby.23173.
- Pornpun Prajaknate. (2019). The effectiveness of facebook group message on reduction of screen - based sedentary behavior among office workers. *Executive Journal* 39(2), 20 - 37.
- Pornthep Pophan, Pacharawit Chansirisira, & Chaloeypumipuntu. (2020). A development of training curriculum to fundraising for education in basic school ministry of education. *Journal of Social Science and Buddhist Anthropology*, 5(8), 356 - 369.
- Stamatakis, E., Gale, J., Bauman, A., Ekelund, U., Hamer, M., & Ding, D. (2019). Sitting time, physical activity, and risk of mortality in adults. *J Am Coll Cardiol*, 73(16), 2062 - 2072. doi:10.1016/j.jacc.2019.02.031.
- Surasak Khetchaiyaphum. (2020). *Development of training curriculum to enhance well - being for elderly people by applying physical activity promoting with social support* (Doctoral dissertation), Chulalongkorn University.
- The Ministry of Public Health. (2021). Illness with major non - communicable diseases. Retrieved from https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/page.php?cat_id=6a1fdf282fd28180eed7d1cfe0155e11



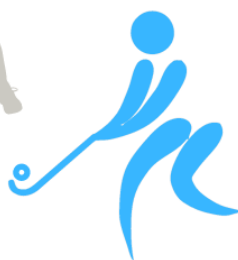
Varaphorn Ophaso. (2021). *Development of a short-term training curriculum on professional make - up art for beauty course students* (Master's thesis), Rambhai Barni Rajabhat University.

World Health Organization. (2019). Noncommunicable Diseases. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/noncommunicable-diseases#tab=tab_1

Received: 2023, March 29

Revised: 2023, May 5

Accepted: 2023, June 23





ระบบสนับสนุนการศึกษาในยุควิถีใหม่สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

บุญชัย เลิศพิริยะชัยกุล และโชคชัย ปัญญาคำ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหา และแนวทางการพัฒนาระบบการสนับสนุนการศึกษาที่มีความสำคัญต่อการเรียนให้ประสบความสำเร็จในยุควิถีชีวิตใหม่ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 - 4 จำนวน 302 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา สรุปผลได้ดังนี้

สภาพของระบบสนับสนุนการศึกษาสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ภาพรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 เมื่อพิจารณาตามระยะเวลาพบว่า การสนับสนุนก่อนเปิดภาคเรียน การสนับสนุนระหว่างการศึกษา และการสนับสนุนช่วงประเมินผลการเรียน อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.90 - 4.15 ปัญหาที่พบคือการประชาสัมพันธ์เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักศึกษาได้น้อย

แนวทางการพัฒนาระบบการสนับสนุนการศึกษาสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ที่มีความสำคัญต่อการเรียนให้ประสบความสำเร็จในยุควิถีชีวิตใหม่ แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ การสนับสนุนก่อนเปิดภาคเรียน การสนับสนุนระหว่างการศึกษา และการสนับสนุนช่วงประเมินผลการเรียน โดยแต่ละระยะประกอบด้วย การสนับสนุนย่อยรวม 8 ด้าน

คำสำคัญ: ระบบสนับสนุนการศึกษา; ยุควิถีใหม่



EDUCATION SUPPORT SYSTEM IN THE NEW NORMAL FOR UNDERGRADUATE STUDENTS IN THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY CHIANG MAI CAMPUS

Boonchai Lertpiriyachaikul, and Chokchai Panyakham

Faculty of Education, Thailand National Sports University, Chiang Mai Campus

Abstract

This research aims to study the conditions, problems and guidelines for developing an educational support system that is important for successful learning in the new lifestyle era. Data were collected from a sample of 302 students of the Thailand National Sports University Chiang Mai Campus. The tool used to collect the data was a questionnaire. Analysis of data by finding percentages, averages, standard deviations, and content analysis can be summarized as follows:

The condition of the educational support system for students of the Thailand National Sports University Chiang Mai Campus overall was at a good level. The average was 4.03 when considering the phase. Support during the study and support during the evaluation period was at a good level with an average of between 3.90 – 4.15, the problem is that public relations had little access to the student target.

The educational support system for students of Thailand National Sport University Chiang Mai Campus is important for successful learning in the New Normal era. It is divided into 3 phases: Pre-semester support, support during the study and support of the assessment phase, each phase consists of eight sub - support areas.

Keywords: Education Support System, New Normal

บทนำ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เป็นสถาบันอุดมศึกษาซึ่งยกฐานะมาจากสถาบันการพลศึกษา มีภารกิจตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พ.ศ. 2562 ในมาตรา 9(1) ผลิตบุคลากรซึ่งมีความเป็นเลิศด้านการกีฬาของประเทศและมีความรู้ความสามารถทางวิชาการและทักษะในวิชาชีพขั้นสูงด้านการกีฬา รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล มีคุณธรรม จริยธรรม และความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นสถาบันการศึกษาเฉพาะด้านพลศึกษา กีฬา และสุขภาพ โดยยึดหลักปรัชญา “พลศึกษา และกีฬา พัฒนาคน พัฒนาชาติ” และมีพันธกิจสำคัญด้านหนึ่ง คือ การผลิตบัณฑิต และพัฒนาบุคลากรด้านศาสตร์การกีฬา โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถในการเป็นผู้สอน การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา การเป็นผู้ตัดสินกีฬา มีทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 และสมรรถนะในการประกอบอาชีพระดับสูง โดยในการจัดการศึกษามหาวิทยาลัย จะต้องมีส่วนสนับสนุนการศึกษาให้กับนักศึกษา ในด้านกายภาพ อุปกรณ์ และเทคโนโลยี ตลอดจนการให้บริการต่าง ๆ เช่น ห้องสมุด การแนะแนวการศึกษา เป็นต้น เพื่อให้นักศึกษาสามารถเรียนรู้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และมีประสิทธิภาพตามมาตรฐานผลการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ซึ่งความพร้อมของสิ่งสนับสนุนเหล่านี้ต้องมีปริมาณเพียงพอ และมีคุณภาพพร้อมใช้งาน ทันสมัยโดยพิจารณาการดำเนินการปรับปรุงพัฒนาจากผลการประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาและอาจารย์

ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาที่ผ่านมา (พ.ศ. 2563 - 2564) ทำให้มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และอยู่ในกำกับของกระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่จำเป็นต้องหยุดการดำเนินงานด้านการเรียนการสอนตามปกติและเปลี่ยนเป็นการเรียนการสอนออนไลน์ ตามประกาศของกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม เพื่อเตรียมพร้อมรับสถานการณ์ให้สามารถปฏิบัติงาน ป้องกัน ชะลอ และบรรเทาผลกระทบการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตลอดจนสนับสนุนการจัดการวิกฤตของประเทศ อีกทั้งยังเป็นการดูแลนิสิต นักศึกษา และบุคลากรของสถาบันอุดมศึกษา โดยให้หยุดการดำเนินงานด้านการเรียนการสอนทุกรูปแบบยกเว้นการสอนแบบออนไลน์ และให้มีการปรับปรุงแบบการเรียนการสอนจากแบบปกติเป็นแบบออนไลน์โดยสมบูรณ์ (Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation, 2020) ทำให้เกิดผลกระทบต่อคุณภาพในการจัดการเรียนการสอน และความพึงพอใจของผู้รับบริการที่เกิดขึ้นตลอดปีการศึกษา 2563 (สิงหาคม 2563 – เมษายน 2564) ทั้งนี้เพื่อเป็นการศึกษาถึงผลของการจัดการเรียนรู้แบบออนไลน์ในช่วงเวลาที่ผ่านมา และเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเพื่อประกอบการวางแผนจัดการความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ มีความจำเป็นต้องมีการวางแผนกระบวนการสนับสนุนการศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคจนทำให้เกิดเป็นยุคชีวิตวิถีใหม่ สามารถดำเนินงานได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่อไปในอนาคต

จากที่กล่าวมาข้างต้นทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาสภาพ ปัญหา และแนวทางการพัฒนาระบบสนับสนุนการศึกษาในยุคชีวิตวิถีใหม่สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดระบบการสนับสนุนการศึกษา 3 ระยะ ประกอบด้วย ระยะก่อนการศึกษา ระยะระหว่างการศึกษา และระยะการประเมินผลการศึกษา (Sumalee Sungsi, 2018) ในการพัฒนาระบบเพื่อจะสามารถช่วยเหลือนักศึกษาได้อย่างเหมาะสม ทันเหตุการณ์และตรงกับความต้องการของนักศึกษาได้ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาของระบบสนับสนุนการศึกษาในยุคชีวิตวิถีใหม่สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาระบบการสนับสนุนการศึกษาในยุคชีวิตวิถีใหม่สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเพื่อศึกษาสภาพ ปัญหา และแนวทางการพัฒนาระบบการสนับสนุนการศึกษาในยุควิถีชีวิตใหม่สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการทำวิจัยในมนุษย์จากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ หมายเลขใบรับรอง EDU 050/2565 ผ่านการรับรองเมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2565 มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาสภาพและปัญหาของระบบสนับสนุนการศึกษาในยุควิถีชีวิตใหม่สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 - 4 ปีการศึกษา 2565 รวมทั้งสิ้น 1,240 คน โดยผู้วิจัยได้ทำการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณของยามานะ (Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ตามสัดส่วนประชากร 3 คณะ รวมทั้งสิ้น 302 คน ประกอบด้วย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวน 87 คน คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 51 คน และคณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 164 คน จากนั้นจึงทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่ายโดยวิธีการจับฉลาก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามสภาพและปัญหาของระบบสนับสนุนการศึกษาในยุควิถีชีวิตใหม่สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ผู้วิจัยดำเนินการสร้างตามแนวคิดระบบการสนับสนุนการศึกษา (Sumalee Sungsi, 2018) แบ่งเป็น 3 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ ประกอบด้วย เพศ คณะ และชั้นปี

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพของระบบสนับสนุนการศึกษาในยุควิถีชีวิตใหม่สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ (rating scale) แบ่งเป็น 3 ระยะ ประกอบด้วย การสนับสนุนก่อนเปิดภาคเรียน การสนับสนุนระหว่างการศึกษา การสนับสนุนช่วงประเมินผลการเรียน

ตอนที่ 3 ปัญหาของระบบสนับสนุนการศึกษาในยุควิถีชีวิตใหม่สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ มีลักษณะเป็นข้อคำถามปลายเปิด

การหาคุณภาพของแบบสอบถามทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 และทำการหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับโดยการทดลองใช้กับผู้ให้ข้อมูลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากร จำนวน 30 คน จากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติประจำภาคเหนือ ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา เท่ากับ 0.98

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 - 4 ปีการศึกษา 2565 ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่ายโดยวิธีการจับฉลาก เต็มใจและสมัครใจให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัย กรณีที่กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถให้ข้อมูลได้ ผู้วิจัยจะทำการจับฉลากเลือกกลุ่มตัวอย่างใหม่อีกครั้งเพื่อให้ได้ข้อมูลครบตามจำนวนที่ได้กำหนดไว้

การวิเคราะห์ข้อมูล

สภาพของระบบสนับสนุนการศึกษาในยุควิถีชีวิตใหม่ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนปัญหาของระบบทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากคำถามปลายเปิดโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)



ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาแนวทางการพัฒนาระบบการสนับสนุนการศึกษาในยุควิถีชีวิตใหม่สำหรับ
นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้วิจัยทำการเลือกกลุ่มเป้าหมายเป็นอาจารย์ที่สอนในระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่แบบเจาะจง ประกอบด้วย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ 3 คน คณะศิลปศาสตร์ 3 คน และ คณะศึกษาศาสตร์ 3 คน และทำการเลือกกลุ่มเป้าหมายเป็นบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสนับสนุนการศึกษาจาก 5 หน่วยงาน หน่วยงานละ 1 คน ประกอบด้วย งานธุรการ งานหลักสูตรและการสอน งานทะเบียนและวัดผล งานกิจการนักศึกษา และงานประชาสัมพันธ์ รวมกลุ่มเป้าหมายทั้งสิ้น 14 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาระบบการสนับสนุนการศึกษาในยุควิถีชีวิตใหม่ สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ มีลักษณะเป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (semi - structure interview) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาระบบการสนับสนุนการศึกษา 3 ระยะ ประกอบด้วย การสนับสนุนก่อนเปิดภาคเรียน การสนับสนุนระหว่างการศึกษา และการสนับสนุนช่วงประเมินผลการเรียน ทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาแนวทางการพัฒนาระบบการสนับสนุนการศึกษาในยุควิถีชีวิตใหม่ โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ในการสนทนากลุ่มกับอาจารย์และบุคลากรของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ จำนวน 14 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

แนวทางการพัฒนาระบบการสนับสนุนการศึกษาในยุควิถีชีวิตใหม่ วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มโดยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis)

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินความเหมาะสมของแนวทางการพัฒนาระบบสนับสนุนการศึกษาในยุควิถีชีวิตใหม่สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

กลุ่มเป้าหมาย

การประเมินความเหมาะสมของแนวทางการพัฒนาระบบสนับสนุนการศึกษาในยุควิถีชีวิตใหม่ เป็นการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและผู้ทรงคุณวุฒิ (Eisner, 1976, pp. 192 - 193) รวมทั้งสิ้น 12 คน ประกอบด้วย ประธานหลักสูตรระดับปริญญาตรี 6 หลักสูตร จำนวน 6 คน รองคณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ คณะศิลปศาสตร์ และ คณะศึกษาศาสตร์ รวม 3 คน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการบริหารการศึกษา จำนวน 3 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์ความเหมาะสมของแนวทางการพัฒนาระบบสนับสนุนการศึกษาในยุควิถีชีวิตใหม่ มีลักษณะเป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (semi - structure interview) ประกอบด้วย มาตรฐาน 4 ด้าน (Suwimon Wongwanich, 2549) ดังนี้ มาตรฐานความเป็นไปได้ (Feasibility Standards) มาตรฐานด้านความเป็นประโยชน์ (Utility Standards) มาตรฐานด้านความเหมาะสม (Propriety Standards) และมาตรฐานด้านความถูกต้อง (Accuracy Standards) ทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ประเมินความเหมาะสมของแนวทางพัฒนาระบบการสนับสนุนการศึกษาที่ช่วยให้นักศึกษาเรียนให้ประสบผลสำเร็จในยุควิถีชีวิตใหม่ โดยการสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 และ 2 จากนั้นจึงทำการประเมินความเหมาะสมของกระบวนการสนับสนุนการศึกษา โดยใช้แบบสัมภาษณ์ในการสนทนากลุ่มกับประธาน

หลักสูตรระดับปริญญาตรี จำนวน 6 หลักสูตร รองคณบดี 3 คน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการบริหารการศึกษา จำนวน 3 คน รวมทั้งสิ้น 12 คน เป็นผู้ประเมิน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การประเมินแนวทางการพัฒนาระบบการสนับสนุนการศึกษาในยุควิถีชีวิตใหม่ วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มโดยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสภาพของระบบสนับสนุนการศึกษาในยุควิถีชีวิตใหม่สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ สรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 1 สภาพของระบบสนับสนุนการศึกษาในยุควิถีชีวิตใหม่สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

รายการ	ความคิดเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.การสนับสนุนก่อนเปิดภาคเรียน	4.03	0.91	ดี
1.1 ด้านการประชาสัมพันธ์	4.03	0.91	ดี
2.การสนับสนุนระหว่างการศึกษา	3.90	0.74	ดี
2.1 ด้านการลงทะเบียนเรียน	3.80	0.82	ดี
2.2 ด้านการติดต่อกับมหาวิทยาลัย	3.91	0.85	ดี
2.3 ด้านการติดต่อกับอาจารย์	3.82	0.84	ดี
2.4 ด้านบริการแนะแนว	3.88	0.79	ดี
2.5 ด้านบริการห้องสมุด	4.10	0.67	ดี
3. การสนับสนุนช่วงประเมินผลการเรียน	4.15	0.60	ดี
3.1 บริการก่อนการประเมินผลการเรียน	4.10	0.57	ดี
3.2 บริการหลังการประเมินผลการเรียน	4.19	0.57	ดี
ภาพรวมทั้งหมด	4.03	0.76	ดี

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการศึกษาสภาพของระบบสนับสนุนการศึกษาในยุควิถีชีวิตใหม่สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ภาพรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 เมื่อพิจารณาตามระยะเวลาพบว่า การสนับสนุนก่อนเปิดภาคเรียน การสนับสนุนระหว่างการศึกษา และการสนับสนุนช่วงประเมินผลการเรียนอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.90 – 4.15

2. ผลการศึกษาปัญหาของระบบสนับสนุนการศึกษาในยุควิถีชีวิตใหม่สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ พบว่า การประชาสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัยยังเข้าถึงนักศึกษาได้น้อย ควรมีการปรับปรุงให้สามารถประชาสัมพันธ์ข้อมูลให้กับนักศึกษาได้อย่างทั่วถึง และมหาวิทยาลัยควรมีหน่วยงานที่จะคอยรับฟังปัญหาของนักศึกษา ตลอดจนให้คำแนะนำและหาทางออกให้กับนักศึกษาอย่างเหมาะสม

3. ผลการศึกษาแนวทางการพัฒนาระบบสนับสนุนการศึกษาที่มีความสำคัญต่อการเรียนให้ประสบผลสำเร็จในยุควิถีชีวิตใหม่ จากผลการศึกษาในขั้นตอนที่ 2 แบ่งเป็น 3 ระยะ 8 ด้าน ดังนี้

3.1 การสนับสนุนก่อนเปิดภาคเรียน ประกอบด้วย

- ด้านการประชาสัมพันธ์ ช่องทางการประชาสัมพันธ์ข้อมูลของทางมหาวิทยาลัยที่เข้าถึงได้ควรมีทั้งแบบออนไลน์และออฟไลน์ เพื่อให้สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้อย่างรวดเร็วและทั่วถึง ซึ่งข่าวสารที่ประชาสัมพันธ์ควรมีความน่าสนใจ ทันสมัย

3.2 การสนับสนุนระหว่างการศึกษา ประกอบด้วย

- ด้านการลงทะเบียนเรียน ควรมีการอบรมการใช้งานระบบ e - education ให้กับนักศึกษาใหม่ มีกำหนดการลงทะเบียนและการการแจ้งเตือนล่วงหน้า โดยเฉพาะนักศึกษาที่ได้รับการยกเว้นค่าธรรมเนียมการศึกษา และมีบุคลากรคอยให้คำปรึกษากรณีที่นักศึกษาไม่สามารถลงทะเบียนผ่านระบบได้

- ด้านการติดต่อกับมหาวิทยาลัย ควรมีบริการข้อมูลสารสนเทศผ่านช่องทางออนไลน์ให้ผู้ที่ต้องการข้อมูลสามารถสืบค้นได้ตลอดเวลา สำหรับข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาควรมีการจำกัดสิทธิ์ให้เฉพาะนักศึกษาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ นอกจากนี้ควรมีการกำหนดช่องทางการสื่อสารทางโทรศัพท์หรือสื่อสังคมออนไลน์เพื่อให้บริการติดต่อสอบถามโดยมีบุคลากรคอยให้ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับมหาวิทยาลัย ที่ถูกต้องผ่านช่องทางที่กำหนดไว้

- ด้านการติดต่อกับอาจารย์ ควรมีการกำหนดช่วงเวลาในการติดต่ออย่างชัดเจน และมีการกำหนดช่องทางในการติดต่อสื่อสารร่วมกันที่สามารถเข้าถึงได้ทั้งอาจารย์และนักศึกษา ในส่วนของอาจารย์ควรมีการติดตามนักศึกษาอย่างสม่ำเสมอ

- ด้านบริการแนะแนว ควรจัดบุคลากรแนะแนวนักศึกษา ช่องทางให้คำปรึกษาทั้งแบบออนไลน์และออฟไลน์ แต่มีความเป็นส่วนตัว มีช่วงเวลาในการให้คำปรึกษาที่ชัดเจนสามารถนัดหมายเวลาในการให้คำปรึกษาได้ในเวลาราชการ ทั้งในระดับคณะและระดับวิทยาเขต

- ด้านบริการห้องสมุด ควรพัฒนาบริการห้องสมุดให้สามารถเข้าถึงได้ผ่านระบบออนไลน์ ตลอด 24 ชั่วโมง และมีสื่อ เอกสารที่เพียงพอต่อการศึกษาค้นคว้ารายวิชาที่จัดการศึกษาในแต่ละหลักสูตร

3.3 การสนับสนุนช่วงประเมินผลการเรียน ประกอบด้วย

- ด้านบริการก่อนการประเมินผลการเรียน ควรประชาสัมพันธ์ข้อมูลผ่านช่องทางการสื่อสารที่หลากหลายก่อนการสอบด้วยข้อมูลที่ถูกต้องและเพียงพอต่อการเตรียมตัวสอบ ตลอดจนมีการติดตามนักศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อการประกาศพ้นสภาพการเป็นนักศึกษาให้ตื่นตัวและป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น

- ด้านบริการหลังการประเมินผลการเรียน ควรมีบริการแจ้งผลการเรียนให้แก่นักศึกษาโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ทันสมัยเพื่อให้นักศึกษาได้ตรวจสอบผลการเรียนได้โดยสะดวก

4. ผลการประเมินความเหมาะสมของแนวทางการพัฒนาระบบสนับสนุนการศึกษาที่มีความสำคัญต่อการเรียนให้ประสบความสำเร็จในยุควิถีชีวิตใหม่ เมื่อผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากผลการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 และ 2 มาสังเคราะห์เป็นแนวทางในการพัฒนาระบบสนับสนุนการศึกษา ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะ แต่ละระยะมีด้านต่าง ๆ รวม 8 ด้าน จากผู้เชี่ยวชาญพบว่า ผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยกับแนวทางที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้น และเห็นว่าแนวทางการพัฒนาระบบสนับสนุนการศึกษามีความเป็นไปได้ เป็นประโยชน์ เหมาะสม และถูกต้อง

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ควรมีแนวทางในการสนับสนุนนักศึกษาที่มีสถานะภาพเป็นนักกีฬาทีมชาติ เนื่องจากนักกีฬานี้มีภารกิจมากกว่านักศึกษาปกติ ทั้งในด้านการเก็บตัวฝึกซ้อม และการร่วมการแข่งขันในระดับชาติและนานาชาติ จึงควรให้การสนับสนุนการศึกษามากกว่านักศึกษาปกติ

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากการศึกษาสภาพและปัญหาของระบบสนับสนุนการศึกษาที่มีความสำคัญต่อการเรียนให้ประสบความสำเร็จในยุควิถีชีวิตใหม่ของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ สภาพของระบบนั้นอยู่ในระดับดี อย่างไรก็ตามด้านการลงทะเบียนเป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด โดยเฉพาะการส่งข้อมูลหรือตารางสอนที่ใช้ในการลงทะเบียนล่วงหน้า และการแจ้งเตือนการลงทะเบียนเรียนในแต่ละภาคเรียน มหาวิทยาลัยจึงควรเร่งดำเนินการพัฒนาเป็นอันดับแรกเนื่องจากการลงทะเบียนเป็นเรื่องที่นักศึกษาต้องดำเนินการภายในระยะเวลาที่กำหนด สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาระบบการลงทะเบียนเรียนที่วรัญชพร หารไสว (Warunchaporn Khansawai, 2020) ได้กล่าวไว้ว่า ระบบการลงทะเบียนเรียนควรมีการปรับปรุงให้มีความรวดเร็ว ทั้งในส่วนของ

เว็บไซต์และระบบการลงทะเบียนรองรับผู้ใช้บริการได้จำนวนมาก มีช่องทางการลงทะเบียนที่หลากหลาย สำหรับประเด็นปัญหาเกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์โดยเฉพาะช่องทางในการสื่อสารไปยังกลุ่มเป้าหมายซึ่งถือว่าเป็นประเด็นสำคัญต่อการสนับสนุนการศึกษาที่ต้องเร่งพัฒนา ดังที่ สุธัญญา กฤตาคม (Sutanya Krittakom, 2021) ได้กล่าวไว้ว่า การประชาสัมพันธ์เป็นการเผยแพร่ข่าวสารผ่านกระบวนการสื่อสารและสื่อที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้รับสารเกิดการรับรู้ เข้าใจ และเกิดความร่วมมือตามวัตถุประสงค์ที่ผู้ส่งสารต้องการ

2. จากการศึกษาแนวทางการพัฒนาระบบสนับสนุนการศึกษาที่มีความสำคัญต่อการเรียนให้ประสบความสำเร็จในยุควิถีชีวิตใหม่ของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ แบ่งเป็น 3 ระยะ แต่ละระยะมีด้านต่าง ๆ รวม 8 ด้าน ดังนี้ การสนับสนุนก่อนเปิดภาคเรียน 1 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการประชาสัมพันธ์การสนับสนุนระหว่างการศึกษา 5 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการลงทะเบียนเรียน ด้านการติดต่อกับมหาวิทยาลัย ด้านการติดต่อกับอาจารย์ ด้านบริการแนะแนว และด้านบริการห้องสมุด การสนับสนุนช่วงประเมินผลการเรียน 2 ด้าน ประกอบด้วย ด้านบริการก่อนการประเมินผลการเรียน และด้านบริการหลังการประเมินผลการเรียน สอดคล้องกับผลการวิจัยของสุมาลี สังข์ศรี (Sumalee Sungsi, 2018) และวิทยา วาโย อภริติ เจริญกุล ฉัตรสุตา กานกายนต์ และจรรยา คนใหญ่ (Wittaya Wayo, Apiradee Charoennukul, Chatsuda Kankaynat & Junya Konyai 2020) ที่ได้สรุปเกี่ยวกับระบบการศึกษาที่จะช่วยให้นักศึกษาเรียนได้ประสบผลสำเร็จ แบ่งเป็น 3 ระยะ ประกอบด้วย ระยะก่อนการศึกษา ระยะระหว่างการศึกษา และระยะการประเมินผลการศึกษา โดยแต่ละระยะจะมีบริการย่อย ๆ อีกหลายบริการ อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่า ระบบสนับสนุนการศึกษาในยุควิถีชีวิตใหม่ควรมีช่องทางการเข้าถึงมากกว่า 1 ช่องทาง ซึ่งช่องทางการติดต่อผ่านสื่อสังคมออนไลน์ถือเป็นช่องทางสำคัญที่จะช่วยสนับสนุนการศึกษาให้กับนักศึกษาที่มีสถานะเป็นนักกีฬาอีกด้วย ดังที่อภิชาต พุกสวัสดิ์ และกุลทิพย์ ศาสตระรุจิ (Apichat Puksawadde, & Kullatip Satararuj, 2013) ได้กล่าวไว้ว่า สื่อสังคมออนไลน์เป็นรูปแบบการสื่อสารที่เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายทุกระดับ สามารถสร้างความเข้าใจที่ตรงระหว่างองค์กรกับกลุ่มที่มีส่วนได้ส่วนเสียรวมถึงสาธารณชนทั่วไป และสอดคล้องกับโซเชียล ปัญญา คำ และบุพผา ปลื้มสำราญ (Chokchai Panyakhom & Bubpha Pluemsamran, 2022) ได้ทำการศึกษาระบบการจัดการเรียนรู้แบบออนไลน์ในยุควิถีชีวิตใหม่ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ซึ่งพบว่า กระบวนการจัดการเรียนรู้แบ่งเป็น 3 ระยะ ประกอบด้วย ก่อนการจัดการเรียนรู้ ระหว่างการจัดการเรียนรู้ และภายหลังการจัดการเรียนรู้ และการใช้สื่อออนไลน์สามารถสนับสนุนการจัดการเรียนรู้ได้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

มหาวิทยาลัยควรมีช่องทางการสนับสนุนการศึกษาให้กับนักศึกษาปกติและนักกีฬาที่เป็นนักกีฬามืออาชีพ ทั้งแบบปกติและช่องทางออนไลน์ อีกทั้งยังควรจัดตั้งหน่วยงานที่จะคอยรับฟังปัญหาของนักศึกษา ตลอดจนให้คำแนะนำและหาทางออกให้กับนักศึกษาอย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาพบปัญหาการประชาสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ยังเข้าถึงนักศึกษาได้น้อย ควรมีการศึกษาระบบการสื่อสารเพื่อปรับปรุงให้การประชาสัมพันธ์ข้อมูลให้กับนักศึกษาเป็นไปอย่างทั่วถึง

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนอุดหนุนและส่งเสริมการวิจัยจากงบประมาณรายจ่าย (เงินรายได้) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่



References

- Apichat Puksawadde, & Kullatip Satararuji. (2013). Public relations under social media trends. *Journal of Public Relations and Advertising*, 6(2), 24 – 38.
- Chokchai Panyakham, & Bubpha Pluemsamran, (2022). Development of online learning management processes in the New Normal era of graduate level of Thailand National Sports University Chiang Mai campus. *Proceeding of the 7th Phibunsongkram Research National Conference*. (pp. 76 - 84).
- Eisner, E. (1976). Education connoisseurship and criticism: Their form and functions in educational evaluation. *Journal of Aesthetic Education*, 10(3), 192 - 193.
- Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation. (2020). *Measures to prevent the spread of Coronavirus Disease 2019 (COVID - 19) No. 3*. Bangkok: Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation.
- Sumalee Sungsi. (2018). Education support services system for graduate students of Sukhothai Thammathirat Open University. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 11(1), 1237 - 1259.
- Sutanya Krittakom. (2021). The basic conceptual framework of public relations. *Journal of Modern Learning Development*, 6(5), 261 - 273.
- Suwimon Wongwanich. (2006). *Meta - evaluation: Methodology and application*. Chulalongkorn University Publishing.
- Warunchaporn Khansawai. (2020). The analysis of enrollment information and enrollment behavior of under-graduate Students of Mahasarakham University. *Journal of Humanities and Social Sciences Mahasarakham University*, 36(6), 83 - 98.
- Wittaya Wayo, Apiradee Charoennukul, Chatsuda Kankaynat, & Junya Konyai, (2020). Online learning under the COVID - 19 epidemic: Concepts and applications of teaching and learning management. *Regional Health Promotion Center 9 Journal*, 14(34), 285 - 298.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed.). New York: Harper and Row.

Received: 2023, April 28

Revised: 2023, May 9

Accepted: 2023, May 18





การพัฒนาระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการวัดสมรรถนะ วิชาชีพรู: สาระความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

รังสิมาภรณ์ หนูน้อย¹ และโชคชัย ปัญญาคำ²

¹คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร

²คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบวัดสมรรถนะวิชาชีพรู: สาระความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน และพัฒนาระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์ในการวัดสมรรถนะวิชาชีพรู สาระความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ภายใต้ทฤษฎีการตอบสนองข้อสอบแบบ 2 พารามิเตอร์ กลุ่มตัวอย่างในการตรวจสอบคุณภาพข้อสอบเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 365 คน ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างหลายขั้นตอน และกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้ระบบการทดสอบเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 83 คน ด้วยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย แบบประเมินอิงมาตรฐานและแบบประเมินความพึงพอใจ มีรูปแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ และความโด่ง

ผลการวิจัยพบว่า ผลการพัฒนาแบบวัดสมรรถนะวิชาชีพรู สาระความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน มีคุณภาพข้อสอบด้านความตรงตามเนื้อหา ค่าอำนาจจำแนก และค่าความยากตามเกณฑ์ ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ 0.82 และผลการพัฒนาระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการวัดสมรรถนะวิชาชีพรู: สาระความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีผลการประเมินแบบอิงมาตรฐานอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.19$, S.D. = 0.66) และผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้งานต่อระบบภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.31$, S.D. = 0.61)

คำสำคัญ: ระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์; สมรรถนะวิชาชีพรู; การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน



DEVELOPMENT OF A COMPUTER FEEDBACK TESTING SYSTEM FOR MEASURING TEACHER COMPETENCY: RESEARCH KNOWLEDGE FOR PROBLEM SOLVING AND LEARNER DEVELOPMENT OF STUDENTS OF THE THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY

Rungsimaporn Noonoi¹, and Chokchai Panyakham²

¹Faculty of Education, Thailand National Sports University Chumphon Campus

²Faculty of Education, Thailand National Sports University Chiang Mai Campus

Abstract

The objectives of this research were to develop the measurement test of teacher competency: research knowledge for problem solving and learner development of students and to develop a computer feedback testing system for measuring teacher competency: research knowledge for problem solving and learner development of students of the Thailand National Sports University. This research development with the concept of two-parameter item response model. The researchers examined the quality of items with 365 students by a multi - stage sampling method and experimented the testing system with 83 students in their fourth year by purposive sampling. The instruments comprised a standard based evaluation scale and a satisfaction evaluation scale for a computer feedback testing system, there were 5 - point rating scales. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, skewness, and kurtosis.

The research finding was as follows, the development of measures of teacher competency: research knowledge for problem solving and learner development. The quality of the items for content validity, discriminant of item, the difficulty of item according to the criteria and the quality of the measurements was checked by determining the reliability of the entire items, the result was 0.82. and the development of a computer feedback testing system for measuring teacher competency: research knowledge for problem solving and learner development of students of the Thailand National Sports University. The assessment of the quality of the system with standards based evaluation was conducted, and the results showed that the quality of the system reached high levels ($\bar{x} = 4.19$, S.D. = .66) and the assessment result of student satisfaction, the results showed that most students were satisfied with the system at the highest levels ($\bar{x} = 4.31$, S.D. = 0.61).

Keywords: Computer feedback testing system, Teacher competency, Research for problem solving and learner development



บทนำ

ผู้ประกอบวิชาชีพครูในปัจจุบันจะต้องมีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพครู ซึ่งผู้ที่ขอรับใบอนุญาตประกอบวิชาชีพครูได้นั้น นอกจากจะต้องมีคุณสมบัติปริญญาทางการศึกษาที่คุรุสภารับรอง และผ่านการปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาแล้ว ยังต้องผ่านการทดสอบและประเมินสมรรถนะทางวิชาชีพครู ซึ่งประกอบด้วยความรู้และประสบการณ์วิชาชีพตามมาตรฐานวิชาชีพครู และการปฏิบัติงานและการปฏิบัติตน ตามมาตรฐานวิชาชีพ ซึ่งตามข้อบังคับคุรุสภาว่าด้วยมาตรฐานวิชาชีพ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2562 กำหนดให้ผู้ประกอบวิชาชีพครูต้องมีสมรรถนะความรู้และเข้าใจในมาตรฐานความรู้การวัดและประเมินผลการเรียนรู้และการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน (Government Gazette, 2020) โดยในสมรรถนะนี้ผู้ประกอบวิชาชีพครูจะต้องมีสาระความรู้ด้านการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน มีขอบข่ายความรู้ในการวิเคราะห์ปัญหาและออกแบบการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้และการนำผลวิจัยไปใช้ (Khurusapha, 2021) ซึ่งนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต จำเป็นจะต้องเข้ารับการทดสอบเพื่อให้ผ่านการประเมินสมรรถนะทางวิชาชีพครู อันจะส่งผลให้สามารถขอรับใบอนุญาตประกอบวิชาชีพครูได้ต่อไป

การประเมิน (assessment) เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการจัดการเรียนการสอนเพื่อใช้ในการพัฒนานักเรียนเพราะครูจะต้องตระหนักถึงวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันของการประเมินและเลือกใช้วิธีการประเมินได้อย่างถูกต้องความสำคัญของการรู้เรื่องการประเมินจึงไม่เพียงแต่ช่วยให้ครูสามารถพัฒนาการเรียนการสอนของตนเองได้เท่านั้น แต่ยังมีส่วนช่วยในการปรับปรุงแรงจูงใจในการเรียนของนักเรียนและช่วยเพิ่มระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนอีกด้วย (Supamas Chumkaew, 2018) การประเมินทางการศึกษาจำแนกตามวัตถุประสงค์การประเมิน สามารถจำแนกได้ 3 แนวคิด ได้แก่ 1) การประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Assessment for Learning: AOL) หมายถึง การประเมินเพื่อนตัดสินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนว่าผ่านเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้หรือไม่ ซึ่งมีความหมายสอดคล้องกับการประเมินผลสรุป (Summative Assessment) 2) การประเมินเพื่อการเรียนรู้ (Assessment for Learning: AFL) หมายถึงการประเมินโดยครูหรือผู้สอนเพื่อให้เกิดพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียนและยังมีการนำคะแนนของผู้เรียนมาทำเป็นข้อมูลสารสนเทศที่แสดงถึงพัฒนาการของผู้เรียน ซึ่งมีความหมายสอดคล้องกับการประเมินความก้าวหน้า (Formative Assessment) 3) การใช้การประเมินเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ของผู้เรียน (Assessment as Learning: AAL) หมายถึงการใช้การประเมินเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยผู้เรียนจะมีบทบาทในการประเมินตนเองว่ามีจุดแข็งจุดอ่อนอย่างไร ซึ่งมีความหมายสอดคล้องกับ การประเมินตนเอง (Self - assessment) (Juthaporn Masantiah, 2017)

การใช้การประเมินเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ของผู้เรียน (Assessment as Learning: AAL) โดยใช้การประเมินเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ของผู้เรียนโดยผู้เรียนมีบทบาทในการประเมินตนเองว่ามีจุดแข็ง จุดอ่อนอย่างไร เพื่อจะได้นำข้อมูลเหล่านี้ไปใช้ในการปรับปรุงตนเองเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ทั้งนี้ การที่ผู้เรียนจะทราบจุดแข็งหรือจุดอ่อนของตนเอง จำเป็นต้องอาศัยการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียนด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น พูดแนะนำหรือเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุง แก้ไข ซึ่งผู้ที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลย้อนกลับ ได้แก่ ครู ผู้เรียน เพื่อนร่วมชั้น ผู้ปกครอง เพื่อนำข้อมูลย้อนกลับไปปรับปรุงและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้บรรลุตามเป้าหมาย (Juthaporn Masantiah, 2017)

การให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียนนั้นมีหลากหลายรูปแบบ แต่ละรูปแบบมีผลต่อผู้เรียนแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยทำให้การให้ข้อมูลย้อนกลับแบบดั้งเดิมที่ครูผู้สอนจะให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียนโดยการเขียนหรือเป็นคำพูดแก่ผู้เรียน มีรูปแบบที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียนโดยใช้ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งเป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับแบบอัตโนมัติแบบทันที ซึ่งการให้ข้อมูลย้อนกลับให้ประโยชน์มากกว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับคะแนนการทดสอบเพียงอย่างเดียว หากนำแนวคิดการนำระบบการทดสอบที่โดยใช้คอมพิวเตอร์และการให้ข้อมูลย้อนกลับมาพัฒนาเป็นระบบจะช่วยทำให้เกิดความสะดวก



และรวดเร็วในการรายงานผลการทดสอบเพื่อให้ผู้เรียนนำข้อมูลไปใช้ในการพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น (Nhabhat Chaimongkol, 2015)

จากที่กล่าวมาข้างต้นทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาแบบวัดสมรรถนะวิชาชีพรู: สาระความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน และพัฒนาระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการวัดสมรรถนะวิชาชีพรู: สาระความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ซึ่งเป็นเพื่อสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับให้กับนักศึกษาเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ รวมทั้งใช้เป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมในการทดสอบสมรรถนะวิชาชีพรูด้านการวัดประเมินผลการเรียนรู้และการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน และสามารถนำผลการทดสอบและข้อมูลย้อนกลับมาใช้พัฒนาสมรรถนะวิชาชีพรูของผู้เรียนเป็นรายบุคคล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแบบวัดสมรรถนะวิชาชีพรู: สาระความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน
2. เพื่อพัฒนาระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการวัดสมรรถนะวิชาชีพรู: สาระความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (research & development) ระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการวัดสมรรถนะวิชาชีพรู: สาระความรู้ด้านการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำแนกออกเป็น 2 ระยะ

ระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดสมรรถนะวิชาชีพรู: สาระความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน

ระยะที่ 2 การพัฒนาระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการวัดสมรรถนะวิชาชีพรู: สาระความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ขอบเขตด้านเนื้อหา

1. เนื้อหาในการทดสอบ ได้แก่ สมรรถนะวิชาชีพรู: มาตรฐานความรู้การวัด ประเมินผล การเรียนรู้ และการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน : สาระความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนตามสมรรถนะตามประกาศคณะกรรมการคุรุสภา เรื่อง รายละเอียดมาตรฐานความรู้และประสบการณ์วิชาชีพครู ตามข้อบังคับคุรุสภา ว่าด้วยมาตรฐานวิชาชีพ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2562 และมาตรฐานผลการเรียนรู้ด้านความรู้ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาครุศาสตร์และสาขาศึกษาศาสตร์ ข้อ 5.2.1 มีความรอบรู้ในหลักการ แนวคิด ทฤษฎี เนื้อหาสาระ ด้านวิชาชีพครู และมีความรอบรู้ ความเข้าใจในการบูรณาการความรู้กับการปฏิบัติจริง และบูรณาการข้ามศาสตร์

2. รูปแบบของแบบทดสอบ เป็นข้อสอบปรนัย จำนวน 5 ตัวเลือก ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างของแบบสอบการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน

3. เกณฑ์การให้คะแนนอยู่ภายใต้การให้คะแนน แบบ 0 - 1 (Dichotomous) โดยการตอบถูกได้ 1 คะแนน และตอบผิดให้ 0 คะแนน

4. การประเมินคุณภาพของระบบการทดสอบ โดยการประเมินระบบจากผู้เชี่ยวชาญด้วยการประเมินระบบแบบอิงมาตรฐาน และการประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้ที่มีต่อระบบการทดสอบ

ขอบเขตกลุ่มผู้ให้ข้อมูล สามารถจำแนกตามระยะในการดำเนินการวิจัยได้ดังนี้

ระยะที่ 1 เพื่อพัฒนาแบบวัดสมรรถนะวิชาชีพรู: สาระความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน กลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการพัฒนาข้อสอบเป็นนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา ชั้นปีที่ 4 โดยการวิจัยในครั้งนี้อยู่ภายใต้โมเดลการตอบสนองข้อสอบแบบ 2 พารามิเตอร์ ซึ่งขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมและเพียงพอต่อการวิเคราะห์ค่าพารามิเตอร์สำหรับ 2 พารามิเตอร์ จำนวน 250 คน

(Sahin, & Aml, 2017) ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage random sampling) จากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 17 วิทยาเขต แบ่งตามภูมิภาค ได้ 4 ภูมิภาค ประกอบด้วย ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ แต่ละภาคทำการเลือกตัวแทนภาค โดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายได้ 4 วิทยาเขต ประกอบด้วย เชียงใหม่ ศรีสะเกษ สุพรรณบุรี และกระบี่ จากแต่ละวิทยาเขต ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา ชั้นปีที่ 4 โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 365 คน

ระยะที่ 2 การพัฒนาระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการวัดสมรรถนะวิชาชีพครู: สารความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการทดสอบระบบและประเมินความพึงพอใจเป็นนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร จำนวน 83 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินคุณภาพระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการวัดสมรรถนะวิชาชีพครู: สารความรู้ด้านการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน ของนักศึกษาศาสาพลศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประกอบด้วย

1. การประเมินคุณภาพระบบจากผู้เชี่ยวชาญก่อนนำระบบไปใช้งาน ใช้แบบประเมินระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการวัดสมรรถนะวิชาชีพครู: สารความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน โดยการประเมินอิงมาตรฐานตามแนวคิดของ สตัฟเฟิลบีม และคณะ (Stufflebeam et al., 1981 as cited in Sirichai Kanjanawasee, 2011) ประกอบด้วย เนื้อหาหลักในการประเมินทั้งสิ้น 4 หมวด ได้แก่ ความมีประโยชน์ (utility) ความเป็นไปได้ (feasibility) ความเหมาะสม (propriety) และความถูกต้อง (accuracy) โดยแบบประเมินจะนำไปใช้ประเมินความเหมาะสมของระบบก่อนนำระบบไปใช้จริง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ ข้อคำถามเป็นแบบมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ ด้านการวิจัยการศึกษา จำนวน 3 ท่าน และด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา จำนวน 2 ท่าน พิจารณาความตรงตามเนื้อหาของข้อคำถาม โดยการพิจารณาค่า IOC ของข้อคำถามรายข้อ โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

2. การประเมินความพึงพอใจในการใช้งานระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการวัดสมรรถนะวิชาชีพครู: สารความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน ใช้แบบประเมินความพึงพอใจ ตามการประเมิน 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ภาพรวมของระบบ 2) หน้าจอของระบบ 3) การเรียนรู้ และ 4) ความสามารถของระบบ ข้อคำถามเป็นแบบมาตรประมาณค่า (rating scales) 5 ระดับ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยการศึกษา จำนวน 3 ท่าน และด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา จำนวน 2 ท่าน พิจารณาความตรงตามเนื้อหาของข้อคำถาม โดยการพิจารณาค่า IOC ของข้อคำถามรายข้อ โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

ขั้นตอนการวิจัย

การพัฒนาระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการวัดสมรรถนะวิชาชีพครู: สารความรู้ด้านการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีขั้นตอนการวิจัย จำแนกออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดสมรรถนะวิชาชีพครู: สารความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน มีรายละเอียดในการดำเนินการวิจัยดังนี้



1. ศึกษาทฤษฎี หลักการสร้าง และพัฒนาข้อสอบรูปแบบ (item format) ต่าง ๆ เพื่อหารูปแบบที่เหมาะสมกับสาระความรู้ด้านการวิจัยเพื่อแก้ปัญหา และพัฒนาผู้เรียนของนักศึกษา
2. ออกแบบและวางแผนการสร้างเครื่องมือตามผังการโครงสร้างการออกข้อสอบ (test blueprint) สาระความรู้ด้านการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการประเมินมาตรฐานความรู้และประสบการณ์วิชาชีพครู ตามข้อบังคับคุรุสภา ว่าด้วยมาตรฐานวิชาชีพ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2562 จำนวน 24 ข้อ
3. ดำเนินการสร้างข้อสอบสาระความรู้ด้านการวิจัยเพื่อแก้ปัญหา และพัฒนาผู้เรียนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
4. นำข้อสอบที่สร้างมาหาคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหา (content validity) ด้วยค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยการศึกษา จำนวน 3 ท่าน และด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา จำนวน 2 ท่าน มาพิจารณาความตรงตามเนื้อหาของข้อสอบ และพิจารณาค่า IOC ของข้อสอบรายข้อ โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกข้อสอบที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป
5. ปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
6. นำข้อสอบที่ได้ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา ชั้นปีที่ 4
7. นำผลการตอบของนักศึกษาที่ทำการทดสอบสาระความรู้ด้านการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนของนักศึกษาศาขพลศึกษา มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบ และคัดเลือกเฉพาะฉบับที่ตอบครบทุกข้อ
8. วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบคุณภาพด้านการหาค่าความเที่ยง และคุณภาพข้อสอบด้วยการวิเคราะห์เพื่อประมาณค่าพารามิเตอร์ของข้อสอบตามทฤษฎีการตอบสนองข้อสอบ (Item Response Theory: IRT) แบบ 2 พารามิเตอร์ ได้แก่ ค่าความยากของข้อสอบ (b) และค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ (a) โดยการคัดเลือกข้อสอบตามค่าพารามิเตอร์ของข้อสอบ (Reckase, 2010; Sirichai Kanjanawasee, 2012) ดังนี้
 - ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ (a) มีค่าตั้งแต่ 0.50 ถึง ∞
 - ค่าความยากของข้อสอบ (b) มีค่าตั้งแต่ - 4 ถึง 4
9. คัดเลือกข้อสอบที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพไปใช้ในการพัฒนาระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการวัดสมรรถนะวิชาชีพครู: สาระความรู้ด้านการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ต่อไป

ระยะที่ 2 การพัฒนาระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการวัดสมรรถนะวิชาชีพครู: สาระความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนการพัฒนาระบบการทดสอบ

- 1.1 ศึกษาองค์ประกอบของการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์และดำเนินการศึกษารูปแบบการให้ข้อมูลย้อนกลับแบบทั่วไปเพื่อการพัฒนาที่มีความเหมาะสมกับสาระความรู้ด้านการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน ของนักศึกษาศาขพลศึกษา
- 1.2 พัฒนาระบบการทดสอบ โดยกำหนดรูปแบบของระบบดังนี้
 - รูปแบบของระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์ มีการกำหนดสิทธิ์ในการเข้าถึงในการใช้งานของระบบ โดยแบ่งออกเป็น ผู้ดูแลระบบ (administrator) และผู้ใช้งานระบบ (user) การออกแบบให้ผู้ใช้งานมีการเข้าถึงข้อมูลที่สะดวก รวดเร็วและทันสมัย มีรายละเอียดของการทดสอบมีส่วนให้ผู้ใช้งานใส่รหัสผู้เข้าสอบและรหัสผ่าน และจัดทำคู่มือการใช้งานเป็นแนวทางในการนำระบบการทดสอบ

ที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์ไปใช้งานทำให้ผู้ใช้งานทราบถึงลำดับขั้นตอนการใช้โปรแกรมอย่างละเอียดทุกขั้นตอนในการใช้งาน

- การจัดข้อสอบ ในการจัดข้อสอบจะใช้ข้อมูลจากการทดสอบกับนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นนำผลการตอบข้อสอบมาวิเคราะห์ข้อสอบตามทฤษฎีการตอบสนองข้อสอบ (IRT) ด้วยโปรแกรม R แบบ 2 พารามิเตอร์ได้แก่ ค่าความยาก (b) อำนาจจำแนก (a) หลังจากนั้นนำข้อสอบที่ผ่านเกณฑ์มาจัดเข้าชุดและจะจัดสอบเป็นรายข้อ

- ระบบการทดสอบ สำหรับหน้าจอการทดสอบ ประกอบด้วย องค์ประกอบหลัก คือ ข้อสอบพร้อมตัวเลือกสำหรับการทดสอบแต่ละข้อและระยะเวลาสำหรับการทำแบบทดสอบ มีการสลับข้อสอบแก่ผู้ทดสอบทุกคน

- ระบบการรายงานผลการทดสอบ สำหรับการรายงานการทดสอบแบ่งออกเป็น 2 รายงาน ได้แก่ รายงานข้อมูลย้อนกลับแบบทั่วไป (feedback) โดยรายงานผลการตอบข้อสอบ และรายงานข้อมูลย้อนกลับเพื่อการพัฒนา (feedforward) โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นตอนการประเมินระบบแบบอิงมาตรฐาน (Standards based evaluation)

การประเมินระบบจากผู้เชี่ยวชาญก่อนนำระบบไปใช้งานด้วยแบบประเมินระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการวัดสมรรถนะวิชาชีพครู: สาระความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน โดยการประเมินอิงมาตรฐานตามแนวคิดของ ของสตัฟเฟิลบีม และคณะ (Stufflebeam et al., 1981 as cited in Sirichai Kanjanawasee, 2011) ประกอบด้วยเนื้อหาหลักในการประเมินทั้งสิ้น 4 หมวด ได้แก่ ความมีประโยชน์ (utility) ความเป็นไปได้ (feasibility) ความเหมาะสม (propriety) และความถูกต้อง (accuracy) โดยแบบประเมินจะนำไปใช้ประเมินความเหมาะสมของระบบก่อนนำระบบไปใช้จริง (Sirichai Kanjanawasee, 2011; Rungimaporn Noonoi, 2019) โดยผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีการศึกษา จำนวน 2 ท่าน และด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา จำนวน 1 ท่าน

3. ขั้นตอนการทดสอบและประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้งานต่อระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์

3.1 การทดสอบระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการวัดสมรรถนะวิชาชีพครู: สาระความรู้ด้านการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร จำนวน 83 คน

3.2 ประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้งานต่อระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์ เพื่อการวัดสมรรถนะวิชาชีพครู: สาระความรู้ด้านการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน (Rungimaporn Noonoi, 2019) โดยให้กลุ่มเป้าหมายที่ได้ทำการทดลอง จำนวน 83 คน ทำการประเมินความพึงพอใจโดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบคุณภาพข้อสอบด้านความตรงตามเนื้อหา (content validity) ด้วยค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกข้อสอบที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

2. การวิเคราะห์คุณภาพของข้อสอบรายข้อตามทฤษฎีการตอบสนองข้อสอบ (Item Response Theory: IRT) แบบ 2 พารามิเตอร์ ได้แก่ ค่าความยากของข้อสอบ (b) ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ (a) ดำเนินการวิเคราะห์ข้อสอบด้วยโปรแกรม R แพคเกจ ltm มีเกณฑ์ในการคัดเลือกข้อสอบตามค่าพารามิเตอร์ของข้อสอบ ได้แก่ 1) ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ (a) มีค่าตั้งแต่ 0.50 ถึง ∞ 2) ค่าความยากของข้อสอบ (b) มีค่าตั้งแต่ -4 ถึง 4

3. การวิเคราะห์ความเที่ยง (reliability) ทั้งฉบับด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (cronbach's alpha)



4. การวิเคราะห์ผลการประเมินระบบแบบอิงมาตรฐาน (evaluation standard) โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัยจะนำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ผลการออกแบบและวางแผนการสร้างเครื่องมือตามผังการโครงสร้างการออกข้อสอบ (test blueprint) เพื่อการวัดสมรรถนะวิชาชีพครู: สาระความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน รูปแบบของคำตอบเป็นแบบ 5 ตัวเลือก จำนวน 24 ข้อ โดยมีขอบข่าย/ประเด็นการทดสอบ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนข้อสอบสาระความรู้ด้านการวิจัยเพื่อแก้ปัญหา และพัฒนาผู้เรียนของนักศึกษา สาขาพลศึกษา

ขอบข่าย/ประเด็นการทดสอบ	จำนวน (ข้อ)
การวิเคราะห์ปัญหาและออกแบบการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้	12
- การวิเคราะห์ปัญหาการเรียนรู้	5
- การออกแบบการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้	7
การนำผลการวิจัยไปใช้	12
- การนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาผู้เรียน	6
- การนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอน	4
- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลการวิจัย	2
รวม	24

2. ผลการสร้างและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดสมรรถนะวิชาชีพครู: สาระความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน ผู้วิจัยได้สร้างข้อสอบจำนวน 48 ข้อ ซึ่งเป็นจำนวน 2 เท่า ของจำนวนข้อสอบที่ใช้จริงพบว่าคุณภาพข้อสอบด้านความตรงตามเนื้อหา (content validity) มีข้อสอบที่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 45 ข้อ โดยมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.60 – 1.00 ไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 3 ข้อ

3. ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อสอบรายข้อตามทฤษฎีการตอบสนองข้อสอบ (Item Response Theory: IRT) แบบ 2 พารามิเตอร์ โดยมีข้อสอบผ่านเกณฑ์การคัดเลือก จำนวน 24 ข้อ ค่าอำนาจจำแนก (a) อยู่ระหว่าง 0.506 – 19.749 ค่าความยาก (b) อยู่ระหว่าง 0.053 – 1.781 และค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ 0.82

4. ผลการประเมินระบบแบบอิงมาตรฐาน (evaluation standard) พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก (M = 4.19, S.D. = 0.66) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก (M = 4.33, S.D. = 0.72) ด้านความถูกต้องอยู่ในระดับมาก (M = 4.33, S.D. = 0.88) ด้านความเป็นไปได้อยู่ในระดับมาก (M = 4.08, S.D. = 0.52) และด้านความมีประโยชน์อยู่ในระดับมาก (M = 4.00, S.D. = 0.58) ดังตารางที่ 2



ตารางที่ 2 ผลการประเมินระบบแบบอิงมาตรฐาน

ข้อคำถาม	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
ความมีประโยชน์ (utility)	4.00	0.58	ดี
1. ระบบการทดสอบตอบสนองความต้องการของผู้ใช้งาน	4.00	0.00	ดี
2. การให้ข้อมูลย้อนกลับมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	3.67	0.58	ดี
3. ระบบการทดสอบสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาการเรียนรู้อบรมสมรรถนะวิชาชีพครู: สารความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน	4.33	1.15	ดี
ความเป็นไปได้ (feasibility)	4.08	0.52	ดี
1. กระบวนการและขั้นตอนของระบบสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	4.00	0.00	ดี
2. ระบบมีการเรียกใช้งานง่าย สะดวก และรวดเร็ว	4.00	0.00	ดี
3. ผลที่ได้จากการทดสอบมีความคุ้มค่า	4.00	1.00	ดี
4. ระบบสามารถไปใช้ในการเตรียมความพร้อมก่อนการทดสอบสมรรถนะวิชาชีพครู	4.33	1.15	ดี
ความเหมาะสม (propriety)	4.33	0.72	ดี
1. มีการระบุข้อตกลงการใช้ระบบไว้อย่างชัดเจน	4.33	1.15	ดี
2. ขอบเขตของเนื้อหาในการทดสอบมีความเหมาะสม	4.33	0.58	ดี
3. ระยะเวลาในการทดสอบมีความเหมาะสม	4.67	0.58	ดีมาก
4. การรายงานผลการทดสอบมีความครบถ้วน ครบคลุม	4.00	1.00	ดี
ความถูกต้อง (accuracy)	4.33	0.88	ดี
1. ระบบจัดการทดสอบได้ตรงตามวัตถุประสงค์	4.33	1.15	ดี
2. กระบวนการทดสอบของระบบมีความถูกต้อง	4.67	0.58	ดีมาก
3. การให้ข้อมูลย้อนกลับมีความถูกต้องตรงตามสมรรถนะที่แท้จริงของผู้สอบ	4.00	1.00	ดี
ภาพรวม	4.19	0.66	ดี

5. ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้งานระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์ พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($M = 4.31$, $S.D. = 0.61$) เมื่อพิจารณาเป็นรายประเด็นผู้ให้ข้อมูลมีความพึงพอใจสูงสุดในประเด็น ระบบมีความรวดเร็วในการเรียกใช้บริการ ($M = 4.38$, $S.D. = 0.76$) รองลงมาประเด็นการรายงานผลการทดสอบและการให้ข้อมูลย้อนกลับนำไปใช้ในการเตรียมความพร้อมก่อนการทดสอบสมรรถนะวิชาชีพครูได้ ($M = 4.37$, $S.D. = 0.73$) และประเด็นระบบมีการระบุข้อปฏิบัติการใช้ระบบไว้อย่างชัดเจน ($M = 4.36$, $S.D. = 0.73$) ตามลำดับ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้งานระบบการทดสอบ

ข้อคำถาม	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
1. ระบบมีการทำงานที่สะดวก ง่าย ต่อการใช้งาน และไม่ซับซ้อน	4.28	0.77	มาก
2. ระบบมีการระบุข้อปฏิบัติการใช้ระบบไว้อย่างชัดเจน	4.36	0.73	มาก
3. ผู้ใช้งานสามารถเรียนรู้การใช้งานและการทำงานผ่านคู่มือการใช้ระบบด้วยตนเองได้	4.33	0.80	มาก
4. ระบบมีความรวดเร็วในการเรียกใช้บริการ	4.38	0.76	มาก
5. รูปแบบของข้อความ สี และส่วนประกอบต่าง ๆ บนหน้าจอมีความเหมาะสม	4.28	0.77	มาก
6. ลำดับการแสดงผลและส่วนประกอบต่าง ๆ บนหน้าจอมีความเหมาะสม	4.27	0.75	มาก
7. ความรวดเร็วในการการรายงานผลการทดสอบและให้ข้อมูลย้อนกลับ	4.28	0.74	มาก
8. การรายงานผลการทดสอบและให้ข้อมูลย้อนกลับมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	4.29	0.74	มาก
9. การรายงานผลการทดสอบและการให้ข้อมูลย้อนกลับนำไปใช้ในการเตรียมความพร้อมก่อนการทดสอบสมรรถนะวิชาชีพครูได้	4.37	0.73	มาก
ภาพรวม	4.31	0.61	มาก



อภิปรายผลการวิจัย

1. การพัฒนาแบบวัดสมรรถนะวิชาชีพรู: สารความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน มีการออกแบบและวางแผนการสร้างเครื่องมือตามผังการโครงสร้างการออกข้อสอบ (test blueprint) เพื่อการวัดสมรรถนะวิชาชีพรู: สารความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน รูปแบบของคำตอบเป็นแบบ 5 ตัวเลือก จำนวน 24 ข้อ โดยมีขอบข่าย/ประเด็นการทดสอบสอดคล้องกับข้อบังคับคุรุสภาว่าด้วยมาตรฐานวิชาชีพ (ฉบับที่ 4) พ.ศ.2562 มาตรฐานความรู้ที่ 4.1 สารความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน และโครงสร้างการทดสอบสารความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน (Khurusapha, 2021) โดยมีผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับเนื้อหาสารความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน จากข้อสอบจำนวน 48 ข้อ มีข้อที่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 45 ข้อ โดยมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.60 – 1.00 ไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 3 ข้อ ซึ่งข้อที่ไม่ผ่านเนื่องจากกระบวนการออกข้อสอบของผู้วิจัยมีข้อที่มีเนื้อหาคล้ายคลึงและซ้ำซ้อนกัน ผู้เชี่ยวชาญจึงได้พิจารณาตัดข้อสอบที่มีความซ้ำซ้อนออก อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้เขียนข้อสอบไว้มากกว่าที่ต้องการซึ่งเป็นจำนวนสองเท่าของที่จะใช้จริงสอดคล้องกับแนวคิดของ เบญจมาภรณ์ เสนารัตน์ และสมประสงค์ เสนารัตน์ (Benjamaporn Senarat, & Somprasong Senarat, 2018) ที่กล่าวไว้ว่า จำนวนข้อสอบที่ต้องการควรออกข้อสอบเผื่อไว้อย่างน้อยร้อยละ 50 และมีผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อสอบตามทฤษฎีการตอบสนองข้อสอบ (Item Response Theory: IRT) แบบ 2 พารามิเตอร์ จากข้อสอบที่ผ่านการพิจารณาความตรงตามเนื้อหาแล้วจำนวน 45 ข้อ มีข้อสอบผ่านเกณฑ์การคัดเลือก จำนวน 29 ข้อ และผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกข้อสอบ จำนวน 24 ข้อ ที่มีค่าอำนาจจำแนก (a) อยู่ระหว่าง 0.506 – 19.749 ค่าความยาก (b) อยู่ระหว่าง 0.053 – 1.781 โดยทำการตัดข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำออกเพื่อให้ข้อสอบสามารถจำแนกความสามารถของผู้เข้าสอบได้ดีขึ้น และตัดข้อสอบที่มีความยากมากเกินไปเพื่อให้มีความยากง่ายพอเหมาะ สอดคล้องกับงานวิจัยของสุรารัตน์ ราช่องสมประสงค์ เสนารัตน์ และเบญจมาภรณ์ เสนารัตน์ (Surangrat Rachong, Somprasong Senarat, & Benjamaporn Senarat, 2020) ได้ทำการพัฒนาลักษณะข้อสอบความรู้พื้นฐานความเป็นครูปฐมวัยด้วยทฤษฎีการตอบสนองข้อสอบ 4 พารามิเตอร์ ที่มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง - 2.271 – 3.009 และความยากมีค่าอยู่ระหว่าง -3.058 - 4.816 เนื่องจากข้อสอบที่ยากหรือง่ายเกินไปทำให้ไม่สามารถจำแนกผู้สอบได้ โดยเฉพาะข้อสอบที่มีความยากสูงมีโอกาสที่ผู้ที่ไม่มีความสามารถจะเดาคำตอบ

2. การพัฒนาระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการวัดสมรรถนะวิชาชีพรู: สารความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีผลการประเมินระบบแบบอิงมาตรฐาน (Sirichai Kanjanawasee, 2011) แสดงให้เห็นว่าระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการวัดสมรรถนะวิชาชีพรู: สารความรู้การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เป็นระบบการทดสอบที่มีคุณภาพตามมาตรฐาน 4 ด้าน อยู่ในระดับดี ประกอบด้วย ด้านความเหมาะสม ด้านความถูกต้อง ด้านความเป็นไปได้ และด้านความมีประโยชน์ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของจุฑาภรณ์ มาสันเทียะ (Juthaporn Masantiah, 2017) ที่ได้ทำการพัฒนาระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับทันทีโดยใช้ระบบคอมพิวเตอร์สำหรับผู้เรียนที่มีระดับความสามารถแตกต่างกัน: การประยุกต์ใช้โมเดลตอบสนองข้อสอบแบบต่อเนื่องของราสส์ โดยผลการประเมินคุณภาพของระบบการทดสอบตามมาตรฐาน 4 ด้าน พบว่า ทุกด้านมีระดับคุณภาพดีทั้งหมด โดยด้านที่มีผลคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านความถูกต้อง รองลงมา คือ ด้านความเป็นไปได้ ด้านอรรถประโยชน์ และด้านความเหมาะสม และมีผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้งานระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้คอมพิวเตอร์ภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายประเด็นผู้ให้ข้อมูลมีความพึงพอใจสูงสุดในประเด็น ระบบมีความรวดเร็วในการเรียกใช้บริการ รองลงมาประเด็นการรายงานผลการทดสอบและการให้ข้อมูลย้อนกลับนำไปใช้ในการเตรียมความพร้อมก่อนการทดสอบสมรรถนะวิชาชีพรูได้ และประเด็นระบบมีการระบุข้อปฏิบัติการใช้ระบบไว้อย่างชัดเจน ซึ่งถือว่าเป็นส่วนสำคัญในการใช้งานระบบสอดคล้องกับผลการวิจัย



ของสุวิทย์ สมสุภาพร่งยศ แสงทอง บุญยิ่ง และอเนก พุทธิเดช (Suwit Somsuphaprungy, Sangtong Boonying, & Anek Putthidech, 2020) ที่ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่เหมาะสมของระบบสารสนเทศที่ใช้ในการปฏิบัติงานของหน่วยงานพบว่า มี 8 ปัจจัย ประกอบด้วย ความน่าเชื่อถือของระบบ ผลิตทันเวลา ความสัมพันธ์ผู้ใช้ระบบ การใช้งานง่าย การให้สิทธิในการเข้าถึงข้อมูล ความเข้ากันได้ของข้อมูล ความง่ายของการเก็บข้อมูลและคุณภาพข้อมูล ความสัมพันธ์ผู้ใช้ระบบ และความน่าเชื่อถือระบบ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สามารถเข้าใช้งานระบบการทดสอบที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับสมรรถนะวิชาชีพครู: สารความรู้ด้านการวิจัยเพื่อแก้ปัญหา และพัฒนาผู้เรียน ขณะที่ศึกษาในชั้นปีที่ 3 หรือ 4 เพื่อประเมินสมรรถนะวิชาชีพครู: สารความรู้ด้านการวิจัยเพื่อแก้ปัญหา และพัฒนาผู้เรียนของตนเองว่าอยู่ในระดับใด ควรพัฒนาสมรรถนะในประเด็น/ขอบข่ายใดบ้าง โดยดูจากผลการทดสอบและการให้ข้อมูลย้อนกลับที่ได้จากระบบ โดยข้อมูลส่วนนี้นักศึกษาสามารถนำผลการทดสอบที่ได้ไปพัฒนาหรือปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้นักศึกษามีสมรรถนะวิชาชีพครู: สารความรู้ด้านการวิจัยเพื่อแก้ปัญหา และพัฒนาผู้เรียนเพิ่มมากขึ้น

2. ผู้สอนสามารถนำผลการให้ข้อมูลย้อนกลับสมรรถนะวิชาชีพครู: สารความรู้ด้านการวิจัยเพื่อแก้ปัญหา และพัฒนาผู้เรียนไปใช้สำหรับประเมินสมรรถนะวิชาชีพครูกับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ก่อนออกไปปฏิบัติการสอนในสถานศึกษา ซึ่งเป็นการประเมินเพื่อทดสอบหลักสูตรว่านักศึกษามีความรอบรู้ตามหลักสูตรอย่างน้อยเพียงใด ผู้สอนควรส่งเสริมนักศึกษาในประเด็น/ขอบข่ายใดบ้าง โดยสามารถพัฒนานักศึกษาได้ทั้งแบบรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มตามความสามารถของนักศึกษา เพื่อให้กระบวนการจัดการเรียนการสอนของหลักสูตรประสบความสำเร็ตามวัตถุประสงค์ และผู้สอนสามารถนำผลการทดสอบไปเป็นสารสนเทศเพื่อใช้ในการพัฒนาปรับปรุงนักศึกษาในหลักสูตรได้

References

- Government Gazette. (2020, March 20). *Announcement of the teachers' council of Thailand committee on details of standards of knowledge and professional experience of teachers according to the Teachers' Council of Thailand regulations on professional Standards*. No. 137. Special Section 68 Ngor. Page 18 - 20.
- Benjamaporn Senarat, & Somprasong Senarat. (2018). *Principles of educational measurement and evaluation*. Maha Sarakham: Apichart Press.
- Juthaporn Masantiah. (2017). *Development of a computer - based testing system with immediate feedback for different student's ability levels: Application of Rasch Sirt model* (Doctoral dissertation), Chulalongkorn University.
- Khurusapha. (2021). *Test blueprint for testing and evaluating teachers' professional competencies knowledge and professional experience according to professional standards*. Retrieved from <https://www.ksp.or.th/ksp2018/2021/07/32234/>
- Nhabhat Chaimongkol. (2015). *System development for on-the fly assembled multistage adaptive testing with reflective feedback in information technology professional examination* (Doctoral dissertation), Chulalongkorn University.
- Reckase, M. D. (2010). Designing item pools to optimize the functioning of a computerized adaptive test. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 52(2), 127 - 141.



- Rungimaporn Noonoi. (2019). *Development of hybrid computerized adaptive testing system by maximum priority index method and progressive - restricted standard error method* (Doctoral dissertation), Chulalongkorn University.
- Sahin, A. & Aml, D. (2017). The effects of test length and sample size on item parameters in item response theory. *Educational sciences: Theory & practice*, 17(1), 321 – 335.
- Sirichai Kanjanawasee. (2011). *Evaluation theory* (8th ed.). Chulalongkorn University Publishing.
- Sirichai Kanjanawasee. (2012). *Modern test theories* (4th ed.). Chulalongkorn University Publishing.
- Supamas Chumkaew. (2018). Needs assessment of teachers' assessment literacy. *Academic Services Journal, Prince of Songkla University*, 29(1), 88 - 94.
- Surangrat Rachong, Somprasong Senarat, & Benjamaporn Senarat. (2020). Development of an item bank of basic knowledge teacher spirit for early childhood education teachers using 4 - parameter item response theory. *Journal of Education Burapha University*, 31(3), 52 – 67.
- Suwit Somsuphapruny, Sangtong Boonying, & Anek Putthidech. (2020). A factors of task technology fit used for the performance of department. *SAU Journal of Science & Technology*, 6(1), 34 - 44.

Received: 2023, April 20

Revised: 2023, May 23

Accepted: 2023, May 26



ผลการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน

ลูกมาน เฮาะมะ สุใจ ส่วนไพโรจน์ และมัยดี แวดราแม
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องผลการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นงานที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติประจำปี 2565 และเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬากลุ่มตัวอย่างในระยก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนอายุไม่เกิน 18 ปี ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติระดับภาคใต้ จำนวน 15 คน ซึ่งมีผลการทดสอบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง และสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้เวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนา มาจาก ขนิษฐา ระโหฐาน (Khanittha Rahothon, 2011) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นที่ .84 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติแบบวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าทีแบบกลุ่มตัวอย่างสัมพันธ์กัน (Paired Sample t - test) ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลองนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนกลุ่มตัวอย่างที่ฝึกโปรแกรมจิตวิทยาการกีฬามีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมในระดับปานกลางและภายหลังการทดลองมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูง ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจ นักฟุตบอลเยาวชน



THE EFFECTS OF SPORT PSYCHOLOGICAL TECHNIQUE TRAINING FOR INCREASING MENTAL TOUGHNESS IN YOUTH SOCCER PLAYER

Lukman Hohma, Sujai Suanphairot, and Mahdee Waederamae

Faculty of Education, Prince of Songkla University

Abstract

The aims of the study of the effects of sport psychological technique training for increasing mental toughness research were to find out the mental toughness level of youth soccer players who attended to the Youth Soccer Thailand championship 2022 and to compare the mental toughness level within the one-sample group before and after trials. The subjects were 15 youth soccer players aging under 18 years old who were attended to the Youth Soccer Thailand Championship 2022, with moderate level of the mental toughness at before trial, and voluntary participation who were assigned to use Sport Psychological technique Training program. The research instruments were the Mental toughness inventory developed by the researcher based on Khanittha Rahothon (2011), with the reliability value of .84, as well as the Sport Psychological technique Training program, taking twice per 4 weeks and once per 1 hour 30 minutes. The data was analyzed by sum of level, Mean, Standard Deviation and Paired Sample t-test for one sample. The results showed that the level of mental toughness of youth soccer players at before performing the sport psychological training program was moderate level and was high level at after trial which was significant statistically higher than before at .01 level.

Keywords: Sport Psychological Technique, Mental toughness, Youth soccer player.

บทนำ

การเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมทางกายที่สามารถผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจอีกทั้งยังพัฒนาทักษะและสมรรถนะต่าง ๆ ของร่างกายและสร้างความเพลิดเพลินได้อีกด้วย การเล่นกีฬาส่งเสริมให้มีพลานามัยที่สมบูรณ์และสุขภาพจิตที่ดีและปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ การเล่นกีฬามีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน ทั้งการเล่นกีฬาเพื่อออกกำลังกายในแต่ละวันและการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันหรือสู่ความเป็นเลิศ โดยเริ่มตั้งแต่กีฬาที่มีผู้เล่นคนเดียวจนถึงผู้เล่นถึงร้อยคน กีฬาส่วนใหญ่มักจะเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้สมรรถนะทางร่างกายเป็นหลัก แต่ปัจจุบันนี้การเล่นกีฬาต้องให้ความสำคัญด้านสภาพจิตใจควบคู่ไปกับสภาพร่างกายอันจะนำไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้ (Apiwat Panthong, Arinchaya Phromthep, Nopparat Kaesaman, Weerawat Khamsaenphan & Jeerawat Satthatham, 2017)

การแข่งขันและการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลมีหลากหลายช่วงวัยและแต่ละช่วงวัยมีเป้าหมายการฝึกซ้อมที่แตกต่างกันไป ดังที่ ปรีชา ศิริรัตน์ไพบูลย์ ธนภุต ทูริสุทธิ์ และประจัญ กิ่งมิ่งแฮ (Preecha Siriratpaibool, Tanakrit Thurisut & Prachon Kingminghae, 2019) ได้ให้ความสำคัญกับนักกีฬาวัยที่อายุไม่เกิน 18 ปี เนื่องจากเป็นวัยที่จะย่างเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้นและเป็นช่วงอายุที่นักกีฬาระดับโลกและระดับเอเชียก้าวเข้ามาติดทีมชาติและทีมสโมสร นักกีฬาที่ช่วงอายุไม่เกิน 18 ปี จะเรียกว่าเป็น “เยาวชน” ซึ่งการพัฒนาการฝึกซ้อมฟุตบอลเยาวชนมุ่งเน้นให้นักกีฬาสามารถก้าวขึ้นไปเล่นในรุ่นถัดไปและรุ่นผู้ใหญ่ได้ จึงต้องเตรียมความพร้อมทุกด้านทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังที่สมาพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ (FIFA, 2016) ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนานักฟุตบอลเยาวชนเป็นลำดับแรก หากทีมชาติไหนไม่มีการพัฒนาระบบเยาวชนที่ดีจะส่งผลให้ทีมชาติชุดใหญ่ขาดความต่อเนื่องในการต่อยอดและไม่แข็งแกร่งพอที่จะแข่งขันระดับนานาชาติได้

การพัฒนานักกีฬาฟุตบอลเยาวชนสู่ความเป็นเลิศนั้นไม่เพียงแต่จะพัฒนาศักยภาพด้านร่างกายอย่างเดียวเพราะสภาพจิตใจก็ส่งผลต่อการเล่นกีฬาเช่นกัน ดังที่ ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์ (Phanuwat Wachirathanin, 2010) กล่าวว่าหากนักกีฬาฟุตบอลต้องการแสดงความสามารถสูงสุดของตนเองได้ ต้องให้ความสำคัญกับ 3 องค์ประกอบต่อไปนี้ คือ ร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม เนื่องจากการมีสภาพร่างกายที่แข็งแรงและเหมาะสมในการแข่งขันกีฬามีการจัดการอารมณ์ที่ดีหรือสภาพจิตใจที่เข้มแข็งและยืดหยุ่น การมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมโดยเริ่มตั้งแต่การวางนโยบายของรัฐบาลเกี่ยวกับการพัฒนากีฬาตั้งแต่รากหญ้าเอื้ออำนวยความสะดวกให้กับนักกีฬาในยุคปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ วิชิต ตงศิริกุล (Wichit Tongsirikul, 2020) ได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนานักกีฬาในระดับเยาวชนสู่ความเป็นเลิศต้องประกอบด้วย 1) การฝึกซ้อมด้านเทคนิคเฉพาะในกีฬาฟุตบอล 2) รูปแบบการเล่นที่หลากหลาย (การบุกและการป้องกัน) 3) ความแข็งแรงของร่างกาย 4) ทักษะและการพัฒนาสภาพจิตใจ (ความมั่นใจในตนเอง ความเพียรพยายาม)

นักกีฬามักจะประสบกับสภาวะอารมณ์ที่ถูกกดดันในระหว่างแข่งขันหรือก่อนการแข่งขันซึ่งนักกีฬาต้องฝึกรับมือจัดการให้ได้ เนื่องจากการควบคุมอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) จะบ่งชี้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองได้ แต่นักกีฬาและผู้ฝึกสอนสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้โดยพัฒนาฝึกฝนให้เท่ากับการฝึกฝนสมรรถนะทางร่างกาย และยังสามารถลดความตึงเครียดในการซ้อมและแข่งขันได้ดียิ่งขึ้น ความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ได้มาโดยพันธุกรรมและทักษะต่าง ๆ เพราะถ้านักกีฬาที่มีทักษะและสมรรถนะทางร่างกายเท่ากันนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงจะสามารถดึงศักยภาพของตนเองให้ถึงขีดสุดได้และพร้อมที่จะรับมือกับความกดดันจากสิ่งแวดล้อมรอบข้างในทางบวกและทางลบ ในทางบวกนี้หมายถึงการใช้ทักษะและความสามารถในการเล่นกีฬาฟุตบอลซึ่งประสบผลสำเร็จก็เป็นผลดี แต่ในทางลบ คือ บุคคลที่ประสบความพ่ายแพ้และอาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ซึ่งถ้านักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะสามารถเอาชนะอุปสรรคที่เผชิญได้ (Witthawat Srinonyang, 2009)



ความเข้มแข็งทางจิตใจมีผลต่อการแพ้ชนะในการแข่งขันและเป็นปัจจัยสำคัญในการจะส่งผลให้นักกีฬาก้าวไปสู่ความเป็นผู้ชนะได้ หากนักกีฬาฝ่ายใดสามารถควบคุมสภาพจิตใจ เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสมาธิ มีจินตภาพได้ดีกว่าฝ่ายตรงข้าม ยิ่งสร้างโอกาสที่จะได้รับชัยชนะมากกว่า กระบวนการฝึกเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกอีกทั้งยังต้องให้ความสนใจกับการสร้างบรรยากาศแห่งการจูงใจ (Motivation Climate) เช่น ความสนุกสนาน ความสามารถที่นักกีฬาทำได้ ความแตกต่างของบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น ระดับความสามารถ อายุ ประสบการณ์ที่ได้รับทั้งจากภายในและภายนอกสนามแข่งขัน รวมถึงบุคคลที่จะเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬา เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ผู้ฝึกสอน และนักจิตวิทยาการกีฬา (Phusanaphat Somnin, 2015)

การฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาเป็นวิธีที่สามารถเรียนรู้จากผู้ฝึกสอนและเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง โดยภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์ (Phanuwat Wachirathanin, 2010) ได้เสนอแนวทางการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไว้ 4 ประการ คือ การจินตภาพ การรวบรวมสมาธิ การพูดกับตนเอง การกำหนดเป้าหมาย ซึ่งสอดคล้องกับ โอลเวรา (Olvera, 2020) กล่าวว่า การฝึกสมาธิ การจินตภาพ การพูดกับตนเอง และการตั้งเป้าหมาย สามารถสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาได้ ดังนั้นการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาควรจะมีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอแก่นักกีฬาเพื่อสามารถรับมือและจัดการอารมณ์ที่เปลี่ยนไปให้กลับคืนสู่ภาวะปกติให้เร็วที่สุด

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญและความจำเป็นที่ต้องสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนโดยนำเทคนิคทางจิตวิทยา 4 เทคนิค อันประกอบด้วย การจินตภาพ การรวบรวมสมาธิ การพูดกับตนเอง และการกำหนดเป้าหมาย ไปพัฒนาและสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนในการแข่งฟุตบอลเยาวชนแห่งชาติ ณ จังหวัดพัทลุง เพื่อสามารถแสดงออกศักยภาพทางด้านกีฬาออกมาให้ดีที่สุดและสามารถรับมือกับผลของการแข่งขันที่ตามมาได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังสามารถมีพฤติกรรมที่ดีในการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ ขนิษฐา ระโหฐาน (Khanittha Rahothon, 2011) ที่ได้ให้ความสำคัญกับการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน เพื่อให้ให้นักกีฬาได้นำไปใช้ในการแข่งขันได้จริงและสามารถจัดการกับสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นภายในและภายนอกได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังเป็นแนวทางให้ผู้สนใจเกี่ยวกับการพัฒนาสภาพจิตใจของนักกีฬานำไปพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นและปรับใช้ให้เหมาะสมตามบริบทพื้นที่ต่าง ๆ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติประจำปี 2565
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้ารับการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในระยะก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา

สมมติฐานของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬามีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ใช้แบบแผนการทดลองแบบการศึกษากลุ่มเดียววัดก่อนทดลองและหลังการทดลอง (The One - Group Pretest - Posttest Design)

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนักกีฬาฟุตบอลจังหวัดปัตตานีอายุไม่เกิน 18 ปี จำนวน 30 คน และให้ทำการทดสอบโดยใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ผู้วิจัยคัดเลือกนักกีฬาที่มีคะแนนระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ



ระดับปานกลางและสมัครใจในเข้าร่วมโปรแกรมการฝึก จำนวน 15 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างในการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาพร้อมกับฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 โปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ประกอบด้วย 4 เทคนิค คือ การตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ การพูดกับตนเอง และการสร้างสมาธิ โดยพัฒนาและปรับปรุงจากคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ที่ปรึกษา

2.1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา และการพัฒนาและการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา

2.1.2 ผู้วิจัยได้ร่างโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬานำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ

2.1.3 ผู้วิจัยนำร่างโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา

2.1.4 ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งอยู่ในระดับเหมาะสมมาก สามารถนำไปทดลองใช้ได้

2.1.5 ผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้กับกลุ่มอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ปรับปรุงโปรแกรมให้มีความเหมาะสมอีกครั้งหนึ่ง

2.1.6 ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

2.2 แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง ทักษะคติ ความท้าทายในกีฬา สมาธิ และการควบคุมตนเองซึ่งผู้วิจัยพัฒนามาจาก ขนิษฐา ระโหฐาน (Khanittha Rahothon, 2556)

2.2.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ทบทวนวรรณกรรมและทฤษฎีเกี่ยวกับการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจโดยสร้างโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาและพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจผ่านการตรวจสอบและพัฒนาจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน โดยนำข้อเสนอแนะ มาปรับปรุงเครื่องมือให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น

2.2.2 ตรวจสอบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในเชิงคุณภาพด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) ด้วยการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน และหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence) พบว่าผ่านเกณฑ์ 0.5 ทุกข้อคำถาม สามารถนำไปใช้เก็บข้อมูลต่อไปได้

2.2.3 นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นมาพัฒนาจากคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ มาทดลองใช้ (try out) กับนักกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 20 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือและได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .84

2.2.4 นำเครื่องมือไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างต่อไป

2.3 เกณฑ์การแปลผลระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของขนิษฐา ระโหฐาน (Khanittha Rahothon, 2013)

ช่วงคะแนน

ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ

168 - 200

สูงมาก

135 - 167

สูง

102 - 134

ปานกลาง

69 - 101

ต่ำ

ต่ำกว่า 68

ต่ำมาก



3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาพัฒนาและสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2565

3.1 ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ถึงผู้ฝึกสอนหรือผู้จัดการทีมเยาวชนจังหวัดปัตตานี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.2 นัดหมายประชุมกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา โดยดำเนินการดังนี้

3.2.1 จัดดำเนินการปฐมนิเทศให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ฝึกสอน รับทราบเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายและวิธีการฝึกและการเทคนิคการฝึกแต่ละเทคนิคในการทำวิจัย

3.2.2 ผู้วิจัยชี้แจงและทำหนังสืออธิบายวัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยรวมถึงขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการวิจัยต่อกลุ่มตัวอย่าง และผู้ปกครองเพื่อขอความยินยอมในการวิจัย เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในหนังสือยินยอมเข้าร่วมวิจัย

3.2.3 ให้นักกีฬาทั้งหมดทำแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาและนำนักกีฬากลุ่มที่มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับปานกลาง 15 คนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม มาเป็นกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษาและฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา

3.2.4 ให้นักกีฬากลุ่มตัวอย่างฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลไปพร้อมกับเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาโดยใช้เวลาทั้งหมด 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

3.2.5 ให้นักกีฬากลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 โดยให้นักกีฬาทำแบบสอบถาม 45 นาที

3.3 นำผลการทดสอบที่ได้มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ หาผลบวกรวม ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก และเปรียบเทียบความแตกต่างของผลของความเข้มแข็งทางจิตใจภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาควบคู่กับการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้ Paired sample t - test ในการวิเคราะห์ความแตกต่าง



ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬากลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง
ในภาพรวมและแยกเป็นรายด้าน

ความเข้มแข็งทางจิตใจ	Pre - test		Post - test		Paired Samples test		t	df	Sig
	Mean	S.D.	Mean	S.D.	M Different	S.D.			
1. การควบคุมตนเอง	26.20	2.56	30.53	1.55	4.33	2.44	6.879	14	< .001
2. สมาธิ	23.33	3.03	29.33	1.79	6.00	3.85	6.029	14	< .001
3. ทักษะคิด	26.13	3.02	30.27	1.79	4.13	3.04	5.256	14	< .001
4. ความเชื่อมั่นในตนเอง	23.93	3.59	28.87	1.99	4.93	3.80	5.018	14	< .001
5. ความท้าทายในกีฬา	25.00	4.87	28.80	1.85	3.80	4.94	2.976	14	< .001
รวม	124.60	10.77	147.80	6.56	23.20	9.90	9.075	14	< .001
	ระดับปานกลาง		ระดับสูง						

จากตารางที่ 1 ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยดังนี้

1) ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬากลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองมีคะแนนรวมเฉลี่ย เท่ากับ 124.6 อยู่ในระดับปานกลาง และหลังการทดลองเท่ากับ 147.8 อยู่ในระดับสูง

2) ผลการเปรียบเทียบคะแนนรวมระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของทั้งสองระยะเวลาพบว่า นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และเมื่อจำแนกเป็นรายด้านได้ ดังนี้

ด้านที่ 1 ด้านการควบคุมตนเอง ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางและหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง โดยคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง คือ 26.20 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง คือ 30.53 ผลการเปรียบเทียบพบว่าการควบคุมตนเองของนักกีฬาหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ด้านที่ 2 ด้านสมาธิ ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางและหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง โดยคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง คือ 23.33 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง คือ 29.33 ผลการเปรียบเทียบพบว่า สมาธิของนักกีฬาหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ด้านที่ 3 ด้านทักษะคิด ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางและหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง โดยคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง คือ 26.13 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง คือ 30.27 ผลการเปรียบเทียบพบว่า ทักษะคิดของนักกีฬาหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ด้านที่ 4 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางและหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง โดยคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง คือ 23.93 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองคือ 28.87 ผลการเปรียบเทียบพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ด้านที่ 5 ด้านความท้าทายในกีฬา ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางและหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง โดยคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง คือ 25 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง คือ 28.80 ผลการเปรียบเทียบพบว่า ความท้าทายของนักกีฬาหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การอภิปรายผล

1. ก่อนการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนทั้ง 30 คน มีคะแนนรวมระดับความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนการฝึกในระดับปานกลาง ซึ่งนับได้ว่าเป็นกลุ่มนักกีฬาที่ควรได้รับการพัฒนาและเสริมสร้างองค์ประกอบทางด้านจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับ กิลเลน และซานตานา (Guillen & Santana, 2018) ได้กล่าวถึงการพัฒนานักกีฬาช่วงอายุ 16 - 19 ปี เป็นช่วงที่นักกีฬามีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับน้อยและปานกลาง หากเป็นนักกีฬานั้นไม่ได้อยู่ในสโมสรระดับอาชีพ ควรที่จะฝึกฝนนักกีฬากลุ่มนี้เพื่อให้เกิดการพัฒนาและสร้างรายได้เปรียบในอนาคต นอกจากนี้ ขนิษฐา ระโหฐาน (Khanittha Rahothon, 2011) ได้แนะนำว่าความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาประเภททีมควรอยู่ในระดับสูงเพื่อที่จะต่อสู้ ฟันฝ่าอุปสรรคในการแข่งขัน ซึ่งนักกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาที่ไม่สังกัดสโมสร บางคนมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับสูงโดยที่สามารถฝึกเทคนิคจิตวิทยาเพื่อให้เกิดการรักษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจต่อไปจนเกิดการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถสังเกตเห็นได้ว่าการเล่นฟุตบอลและการใช้ชีวิตดีขึ้น มีการดำเนินชีวิตตามแนวทางที่ตนเองกำหนดและมีความตั้งใจต่อการทำงานที่ส่งผลให้ศักยภาพในตนเองออกมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นเหตุผลของการวิจัยที่นำนักกีฬากลุ่มที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับปานกลาง มาเป็นกลุ่มตัวอย่าง เพราะเป็นกลุ่มที่ต้องได้รับการฝึกฝนทักษะเหล่านี้ให้เกิดความชำนาญสามารถใช้ได้จริงในการแข่งขันฟุตบอลจนกระทั่งนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต แต่อีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มที่มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจเฉลี่ยในระดับที่สูง เป็นกลุ่มที่ไม่เหมาะต่อการทำการวิจัยในครั้งนี้ แต่ผู้วิจัยยังคงย้ำความสำคัญของการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาควรมีการฝึกในทุกเพศ ทุกวัย และทุกชนิดกีฬา และจำเป็นต่อการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ หากนักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจแล้ว นักกีฬาเองก็ต้องเรียนรู้เพื่อรักษาระดับทักษะตนเองและคงไว้ความเข้มแข็งในการเล่นกีฬาฟุตบอลตลอดไป

2. หลังการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาที่ได้รับการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนการฝึกและหลังการฝึกที่แตกต่างทางสถิติ พบว่าภายหลังการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาที่ได้รับการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬามีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูงและมีพัฒนาการสูงกว่าก่อนการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งตรงกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ และสอดคล้องกับ คาล์ว เวินเบิร์ก เฟรซิงเกอร์ เมลลانو และอลิซาเบธ (Weinberg, Freysinger, Mellano & Elizabeth, 2016) ที่ได้กล่าวถึงการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาว่า การพูดกับตนเอง การสร้างสมาธิ การจินตภาพ และการตั้งเป้าหมาย ส่งผลเชิงบวกต่ออารมณ์ของนักกีฬาและพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาได้ด้วย เนื่องจากเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้นักกีฬาเผชิญหน้ากับความกดดันในสนามแข่งขันและการฝึกซ้อมได้ดี และสามารถยกระดับตนเองให้มีวินัยการเป็นนักกีฬาที่ดี บุคลิกที่ดีของนักกีฬา ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและความท้าทายในการแข่งขันที่จะมาถึง รวมไปถึงการแข่งขันในระดับที่สูง นอกจากนี้ บิวเลนท์ และริดวาน (Bülent & Ridvan, 2017) ได้ศึกษาการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬาระดับมืออาชีพประยุกต์ใช้เทคนิคเชิงจิตวิทยาเป็นเครื่องมือสนับสนุนจิตใจของนักกีฬาประกอบไปด้วย การตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ การพูดกับตนเอง และการควบคุมตนเอง เพื่อสร้างการรับรู้และการตอบสนองทางอารมณ์ที่ดีในการจัดการกับสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน นักกีฬากลุ่มตัวอย่างมาจาก 8 ชนิดกีฬาที่แตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬามีการพัฒนาสภาพจิตใจที่ดีขึ้น ในการจัดการกับสิ่งเร้ารอบตัว และมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อการสร้างพฤติกรรมทางด้านการเคลื่อนไหวของนักกีฬาซึ่งเป็นทักษะสำคัญในทุกประเภทกีฬา เนื่องจากนักกีฬากลุ่มทดลองได้รับการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาควบคู่การฝึกซ้อมทักษะกีฬาฟุตบอลเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ส่งผลต่อการเจริญงอกงามของสภาพจิตใจของนักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ โควเดน คริสต์ ทิบเบิร์ต และแจ๊คแมน (Cowden, Crust, Tibbert, & Jackman, 2020) ที่กล่าวไว้ว่าการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา 45-60 นาทีในทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 6 ครั้ง สามารถสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ



ในนักกีฬาเนื่องจากนักกีฬาใช้เวลาในการทำสมาธิ ทบทวนการใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้จิตใจมีความสมดุลมากที่สุดและเรียนรู้การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาให้เกิดประโยชน์ต่อคุณภาพการดำเนินชีวิต

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามีความสำคัญต่อนักกีฬาทุกระดับ และทุกช่วงวัยเพราะความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเป็นปัจจัยส่งเสริมให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้ ปัจจัยที่ส่งเสริมการเรียนรู้และความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ สภาพสังคม การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว สิ่งแวดล้อมรอบข้างในการหล่อหลอมความเข้มแข็งทางจิตใจขึ้นมา ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญต่อนักกีฬาในการแข่งขันและการฝึกซ้อม เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นตัวชี้วัดศักยภาพของนักกีฬาในการเล่นกีฬา จากการศึกษาและวิจัยของผู้วิจัยพบว่า การฝึกเทคนิคจิตวิทยาสามารถสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาได้ ซึ่งสอดคล้องกับ คริสต์ และคลาฟ (Crust & Clough, 2011) ที่พบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ใช่พันธุกรรมที่มาจากกำเนิด แต่เป็นลักษณะนิสัยที่สามารถสร้างขึ้นและพัฒนาขึ้นมาได้ กระบวนการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาและคงไว้ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเยาวชนหรือนักกีฬาอาชีพจึงจำเป็นต้องใช้ระยะเวลานานพอสมควร อีกทั้งยังต้องให้ความสนใจกับการสร้างบรรยากาศที่จิตใจ เช่น โปรแกรมการฝึกซ้อมต้องมีความสนุกสนานและท้าทาย มีการกระตุ้น การรับรู้ว่านักกีฬามีความสามารถที่แตกต่างกัน และให้ความสำคัญกับความแตกต่างของบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น ระดับความสามารถ อายุและประสบการณ์ที่ได้รับทั้งจากภายในและภายนอกสนามแข่งขัน รวมถึงบุคคลที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องกัมนักกีฬา เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ผู้ฝึกสอน และนักจิตวิทยาการกีฬา ทุกสิ่งล้วนส่งผลทางตรงและทางอ้อมแก่นักกีฬา ซึ่งการสร้าง ความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นมีปัจจัยหลายอย่างที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ เช่น การบ่มเพาะทัศนคติจากครอบครัว สังคมรอบข้างและอื่น ๆ แต่การฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเป็นทักษะที่นักวิจัยและโค้ชนำมาสร้างทีมกีฬาและจิตวิญญาณของการเป็นนักกีฬาที่ดี อีกทั้งสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเพื่อให้แสดงศักยภาพสูงสุดในการเล่นกีฬาและการใช้ชีวิตซึ่งพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่างภายหลังจากการทดลองอยู่ที่ 30.77% เป็นพัฒนาการที่อยู่ในระดับปานกลาง อัตราร้อยละที่เพิ่มขึ้นของนักกีฬาในกลุ่มตัวอย่างสร้างความเชื่อมั่นให้แก่การฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในนักกีฬาและบ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลดีต่อทีม ซึ่งนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูง เป็นนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ ความกดดันในกีฬาและความเครียดในกีฬาแต่สามารถรับมือจัดการกับสิ่งเร้าให้สามารถแสดงศักยภาพสูงสุดของตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กุสโกวสกา และเวิร์กจิค (Guszkowska & Wojcik, 2021) ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬากับการแสดงทักษะการเล่นกีฬาของนักกีฬา พบว่านักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงสามารถเล่นกีฬาอย่างเต็มศักยภาพ นักกีฬาที่มีสภาพร่างกายและทักษะที่ดี บ่งบอกถึงการมีความเข้มแข็งทางจิตใจที่ดี ดังนั้นการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาสามารถส่งเสริมให้นักกีฬาให้เจริญเติบโตเป็นนักกีฬาที่ดีได้ เพราะการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาพัฒนาทั้งสภาพจิตใจของนักกีฬา สภาพร่างกายและทักษะการเล่นกีฬาให้แสดงออกอย่างถูกวิธีและมีการประเมินเลือกใช้ทักษะต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างชาญฉลาด

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรนำโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเสริมสร้างและพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเล่นกีฬา เช่น การยิงประตู และการส่งบอล
2. ควรมีการออกแบบโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปประยุกต์ใช้ในนักกีฬาระดับสโมสรที่มีการแข่งขันตลอดทั้งปี เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะและมิติภายในด้านจิตใจในการเป็นนักกีฬาที่ต้องรักษาสภาพร่างกายและจิตใจ ตลอดการเป็นมืออาชีพในกีฬาฟุตบอล
3. ผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลควรทำความเข้าใจความรู้ความเข้าใจในแนวคิดและทักษะการประเมินนักกีฬาเพื่อให้นักกีฬาเป็นไปในแนวทางเดียวกัน



4. ผู้ฝึกสอนกีฬาหรือผู้ที่สนใจกีฬา ควรพัฒนาโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาให้เหมาะสมกับประเภทของกีฬาที่ตนดำเนินการฝึกซ้อมและต่อยอดให้เป็นกิจกรรมภายในทีม

References

- Apiwat Panthong, Arinchaya Phromthep, Nopparat Kaesaman, Weerawat Khamsaenphan & Jeerawat Satthatham. (2017). Long Term Athlete Development. *Graduate Studies Journal*, 14(64), 15 - 22. Retrieved from <https://www.tci-thaijo.org/index.php/SNGSJ/article/download/92773/72635>
- Bülent, & Rıdvan. (2017). Evaluation of a psychological skill training program on mental toughness and psychological wellbeing for professional soccer players. *Universal Journal of Educational Research*, 5(12), 2312 - 2319. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1170187.pdf>
- Cowden, Crust, Tibbert, & Jackman. (2020). *Mental toughness development and training in sport*. Retrieved from <https://doi.org/10.4324/9780429025112-4>
- Crust, & Clough. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21 - 32. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436>
- FIFA. (2016). *Youth Football Manual*. Retrieved from <http://www.Digitalhub.fifa.com/m/1b3da6976c9290aa/original/mxpozhr2gjshmxrilpf-pdf>
- Guillen, & Santana. (2018). Exploring mental toughness in soccer players of different levels of performance. *Revista Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio Y EL Deporte*, 13(2), 297 - 303. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/325741929>
- Guszkowska & Wójcik. (2021). Effect of mental toughness on sporting performance: review of studies. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 1, 1 - 12. Retrieved from <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2021.Suppl.2.01>
- Khanittha Rahothon. (2011). *Mental toughness of Female Basketball Players (Master's thesis)*, Srinakharinwirot University. Retrieved from http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Coa/Khanittha_R
- Olvera. (2020). *Talking to myself about mental toughness: Investigating the relationship between self - talk and mental toughness*. (Order No. 27962666). Available from Publicly Available Content Database. Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/talking-myself-about-mentaltoughness/docview/2455941259/se-2>
- Phanuwat Wachirathanin. (2010). *The use of psychological techniques of Sepak takraw players* (Master's thesis), Srinakharinwirot University. Retrieved from http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Coa/Panuwat_W.pdf
- Phusanaphat Somnin. (2015). *Sports and Exercise Psychology (Handout)*, Udon Thani Rajabhat University, Udon Thani. Retrieved from <http://portal5.udru.ac.th/ebook/pdf/upload/17uD2yX5Ktl522197X6G.pdf>

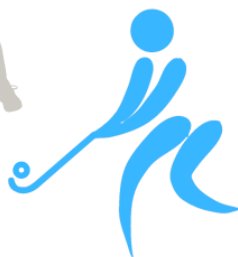


- Preecha Siriratpaibool, Tanakrit Thurisut & Prachon Kingminghae. (2019). The Development to Promote the Sport for Youths Model of Sport club in Sports Association Udon Thani Province. *Journal of MCU Nakhondhat*, 6(1), 326 - 338. Retrieved from <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JMND/article/download/169460/129243/526421>
- Weinberg, Freysinger, Mellano & Elizabeth. (2016). Building Mental Toughness: Perceptions of Sport Psychologists. *The Sport Psychologist*, 30, 231 - 241. Retrieved from <https://journals.Humankinetics.com/view/journals/tsp/30/3/article-p231.xml>
- Wichit Tongsirikul (2020). *The guideline model of the excellence football training centres in school* (Doctoral dissertation), Burapha University. Retrieved from http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/58810067.pdf
- Witthawat Srinonyang. (2009). *A study of mental toughness of Thai national athletes team and personal sport participating in the 24th sea games competition at Nakhon Ratchasima province*. Srinakharinwirot University. Retrieved from http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Coa/Wittawat_S.pdf

Received: 2023, March 2

Revised: 2023, November 7

Accepted: 2023, November 22





การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสำหรับนักศึกษา สาขาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

วรพล แสนจันทร์ และธารินทร์ ก้านเหลือง

คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสำหรับนักศึกษาสาขาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยใช้วิธีการดำเนินการวิจัยแบบผสมผสาน มีกรอบแนวคิด 5 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านแนวทางส่งเสริมและการสนับสนุน 2) ด้านการบริหารจัดการองค์กร 3) ด้านคุณลักษณะในการเป็นผู้ตัดสินกีฬา 4) ด้านการเตรียมความพร้อมของนักศึกษา และ 5) ด้านการจัดประสบการณ์ในการตัดสิน กลุ่มเป้าหมายแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มเป้าหมายที่ 1 ได้แก่ นักศึกษาสาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ปีการศึกษา 2565 จำนวน 381 คน โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน กลุ่มเป้าหมายที่ 2 ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการตัดสินกีฬาฟุตบอล จำนวน 7 คน กลุ่มเป้าหมายที่ 3 ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 15 คน โดยวิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสำรวจความต้องการ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และการยืนยันแนวทางด้วยการสนทนากลุ่ม (Focus Group) สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสำหรับนักศึกษาสาขาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีทั้งหมด 5 ด้าน จำนวน 16 ข้อ คือ 1) ด้านแนวทางส่งเสริมและการสนับสนุน จำนวน 3 ข้อ 2) ด้านการบริหารจัดการองค์กร จำนวน 6 ข้อ 3) ด้านคุณลักษณะในการเป็นผู้ตัดสินกีฬา จำนวน 1 ข้อ 4) ด้านการเตรียมความพร้อมของนักศึกษา จำนวน 1 ข้อ และ 5) ด้านการจัดประสบการณ์ในการตัดสิน จำนวน 5 ข้อ ทั้งนี้ การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสำหรับนักศึกษาสาขาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสำหรับนักศึกษาสาขาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติได้ นอกจากนั้นแล้วผู้ทรงคุณวุฒิยังมีความคิดเห็นสอดคล้องไปทิศทางเดียวกันกับผลวิจัย กล่าวคือมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ สามารถนำข้อมูลไปกำหนดนโยบายและยุทธศาสตร์ รวมทั้งสามารถนำข้อมูลไปใช้เป็นแนวทางการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล ให้กับหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

คำสำคัญ: การพัฒนา; แนวทางการส่งเสริม; ผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล



THE DEVELOPMENT OF PROMOTING FOOTBALL REFEREE GUIDELINES FOR PHYSICAL EDUCATION MAJOR STUDENTS, THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY

Worapon Sanjan, and Tharin Kanlueng

Faculty of Education and Development Science, Kasetsart University

Abstract

The research aims to develop of promoting football referee guidelines for physical education major students, at Thailand National Sports University through mixed - method research. Conceptual 5 aspects comprised, 1) guidelines promoting and support, 2) organization management, 3) qualifications to be referee sports, 4) preparation of students, and 5) sports refereeing experience. The target group was divided into 3 groups. The first target group was 381 the academic year 2022 physical education major students, at Thailand National Sports University, the second target group was 7 football referee promotion specialists, and the third target group was 15 experts. The research instruments consisted of Demand Survey, a Semi - structured Interview, and Guidelines Confirmation with Group Discussion The statistics for information analysis were Frequency Percentage.

The results of this research found that: The development of promoting football referee guidelines for physical education major students, at Thailand National Sports University included 5 aspects, 16 items; 1) guidelines promoting and support, (3 items); 2) organization management, (6 items); 3) qualifications to be referee sports, (1 items); 4) preparation of students, (1 items); and 5) sports refereeing experience, (5 items), The development of promoting football referee guidelines for physical education major students, Thailand National Sports University can be applied to promote football referee guidelines for physical education major students, Thailand National Sports University, moreover, the experts confirmed the research results is Thailand National Sports University can be to policy and strategy, including can be applied to promote football referee guidelines to other agencies.

Keywords: Development, Promoting Guidelines, Football Referee

บทนำ

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความสนใจกันอย่างมากมาทั่วโลก โดยจะเห็นได้จากสถิติของผู้เข้าชมการแข่งขันในสนาม และการถ่ายทอดสด นอกจากนี้กีฬาฟุตบอลสามารถสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจให้กับประเทศในระดับที่สูงมาก และยังสามารถสร้างรายได้ให้แก่นักกีฬาอย่างมหาศาล (Narongsak Kuruphan, 2018, pp. 73 - 78) โดยเฉพาะอย่างยิ่งกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยที่ได้รับความสนใจและการส่งเสริมตามพระราชบัญญัติส่งเสริมกีฬาอาชีพ พ.ศ. 2556 ซึ่งมีหน่วยงานจากสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ รวมไปถึงการกีฬาแห่งประเทศไทยในการส่งเสริมยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาอาชีพตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 - 2564) ว่าด้วยการที่จะพัฒนากีฬาให้ประสบความสำเร็จ ควรพัฒนาจากนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม ตลอดจนผู้ตัดสิน

ผู้ตัดสินเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญที่จะทำให้การแข่งขันเป็นไปอย่างราบรื่น และเป็นส่วนสำคัญในการยกระดับการแข่งขันกีฬาฟุตบอลให้มีมาตรฐานยิ่งขึ้น โดยสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้ให้ความสำคัญในการส่งเสริมและการเดินหน้านายกระดับมาตรฐานกีฬาฟุตบอลของประเทศให้พัฒนาไปสู่ระดับสากล (The Football Association of Thailand, 2022) สอดคล้องงานวิจัยของ ชำนาญ นิมนวล (Chumnarn Nimnuan, 2019) ทำการศึกษาแนวทางการพัฒนาสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก สักสุสากุลพบว่า แนวทางในการพัฒนาผู้ตัดสิน ได้แก่ การฝึกอบรม การสอนงาน การใช้ระบบพี่เลี้ยง การให้คำปรึกษา การเพิ่มปริมาณงาน และการพัฒนาตนเอง ฯลฯ สอดคล้องข้อสรุปในงานวิจัยของ อรรถพล ยรรยงเสวี (Attapon Yanyongsewee, 2018) พบว่า การพัฒนาผู้ตัดสินนั้นประกอบด้วย 2 ขั้นตอนและ 1 องค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาผู้ตัดสิน ได้แก่ การบริหารของสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาระบบผู้ตัดสินให้เกิดประสิทธิผล และสอดคล้องงานวิจัยของ หนึ่งฤทัย สระทองเวียน (Nuengruthai Srathongvian, 2018) พบว่า ผลการพัฒนากีฬาฟุตบอลในประเทศไทย โดยต้องจัดให้มีศูนย์กลางในการพัฒนาด้านนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน และบุคลากรโดยการฝึกอบรม พัฒนาด้านเทคนิค และวิทยาศาสตร์การกีฬาโดยเฉพาะ ส่งเสริมการแข่งขันในระดับประเทศให้สอดคล้องกับการแข่งขันในระดับนานาชาติเพื่อพัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศ อย่างไรก็ตามงานวิจัยการพัฒนาและการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลนั้น ยังมียังมีองค์ประกอบในด้านคุณลักษณะการเป็นผู้ตัดสินที่ดี เช่น มีความรู้ความเข้าใจ กฎกติกา มีสมรรถภาพทางกายดี มีความยุติธรรม มีการตัดสินใจที่ดีและถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องงานวิจัยของ อริญชัย พรหมเทพ (Arin Phromthep, 2016) พบว่า คุณลักษณะที่จำเป็นของผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล ประกอบด้วย ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านบุคลิกภาพ ด้านคุณธรรมจริยธรรม ด้านการปฏิบัติหน้าที่ ด้านความรู้กติกา และด้านจรรยาบรรณวิชาชีพ ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้จำเป็นต่อการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลทั้งสิ้น นอกจากนี้การที่จะเป็นผู้ตัดสินต้องได้รับการอบรม ส่งเสริมจากหน่วยงานหรือสถาบันต่าง ๆ ซึ่งมีส่วนสำคัญในการผลักดันให้บุคคลที่สนใจเข้าสู่เส้นทางในการเป็นผู้ตัดสินได้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เป็นสถาบันอุดมศึกษาเฉพาะทางด้านกีฬา แต่จากทิศทางการพัฒนาการกีฬาที่ผ่านมานักศึกษาในปัจจุบันยังไม่สามารถรับใช้วงการกีฬาของประเทศชาติ จึงทำให้ไม่สามารถพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาออกมา และยังชี้ให้เห็นถึงการพัฒนาวิชาชีพที่ยังไม่สามารถบรรลุผลสัมฤทธิ์ได้ตามเป้าหมายรวมทั้งยังไม่มีระบบการจัดการหรือแนวทางสนับสนุนในการส่งเสริมที่ชัดเจน ยุทธศาสตร์สถาบันการศึกษา (มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ) พ.ศ. 2561 - 2565 (Institute of Physical Education Strategy, Thailand National Sports University, 2018, p. 46)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสำหรับ นักศึกษาสาขาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เพื่อเป็นแนวทางและตอบสนองต่อนโยบาย การพัฒนาศักยภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติให้ขับเคลื่อนเป็นแกนหลักในการผลักดัน วิชาชีพผู้ตัดสินกีฬาสู่ความเป็นเลิศตามยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ และสามารถนำข้อมูล



ไปใช้สำหรับเป็นแนวทางในการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล ให้แก่หน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องได้เห็นถึงแนวทางการดำเนินการที่สร้างแรงจูงใจ กระตุ้นให้นักศึกษา และบุคคลที่สนใจเข้ามาเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสำหรับนักศึกษา สาขาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มเป้าหมาย โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มเป้าหมายที่ 1 คือ กลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นนักศึกษาสาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ปีการศึกษา 2565 จำนวน 381 คน โดยการคำนวณสูตรตามวิธีของยามาเน่ (Yamane, 1973) และวิธีการเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage Random Sampling) (Boonchom Srisaat, 2017)

กลุ่มเป้าหมายที่ 2 คือ กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 คน ให้ข้อมูลการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล โดยมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

1. ผู้ตัดสินหรืออดีตผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลในระดับชาติหรือนานาชาติ
2. อาจารย์ที่มีความรู้ และทำการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาหรือวิชาฟุตบอล
3. นักศึกษาที่มีความรู้ และประสบการณ์ในด้านการตัดสินกีฬาฟุตบอล

กลุ่มเป้าหมายที่ 3 คือ กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 15 คน สำหรับยืนยันการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล โดยมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

1. ผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลหรืออดีตผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล
2. อาจารย์ที่มีความรู้ และมีความเชี่ยวชาญในการเรียนการสอนวิชาฟุตบอล
3. มีประสบการณ์ในการปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลอย่างน้อย 3 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสำรวจความต้องการ (Demand Survey) ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับความต้องการการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล (สำหรับเก็บข้อมูลกับนักศึกษาสาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบสอบถาม (Check List)

ตอนที่ 2 ความต้องการการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล (Check List)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ (Open Ended)

ตัวอย่างคำถาม “ท่านมีความต้องการในการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลที่ระดับใด”

..... ระดับชั้น 3 (Class 3)

..... ระดับชั้น 2 (Class 2)

..... ระดับชั้น 1 (Class 1)

..... ระดับฟีฟ่า (FIFA)

..... ระดับโอลิมปิก (Elite)

2. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi - Structured Interview) ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสำหรับนักศึกษาสาขาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ (สำหรับเก็บข้อมูลกับผู้เชี่ยวชาญ) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ (Open Ended)

ตอนที่ 2 แนวทางการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสำหรับนักศึกษา สาขาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ (Open Ended)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ (Open Ended)



ตัวอย่างคำถาม “ท่านมีแนวทางและข้อเสนอแนะที่จะพัฒนานักศึกษา สาขาพลศึกษา ให้ประสบความสำเร็จในการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลของสมาคมฯ ควรเริ่มต้นจากเรื่องใดก่อน”

ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความสอดคล้องของข้อคำถามและวัตถุประสงค์การวิจัย จากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อหาค่าดัชนีความสอดคล้องหรือ IOC (Index of Item Objective Congruence) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป โดยการศึกษาครั้งนี้พบว่า ทุกข้อคำถามมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.6 – 1.0

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล มาวิเคราะห์โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลที่ได้จากแบบสำรวจความต้องการ จากนักศึกษาสาขาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยหาค่าความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percentage) จัดลำดับความต้องการแยกเป็นรายข้อและภาพรวม นำเสนอข้อมูลเป็นตารางประกอบคำอธิบาย

ส่วนที่ 2 ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยถอดข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเทปมาพิจารณาร่วมกับการจดบันทึกของผู้วิจัย วิเคราะห์โดยการตีความในรูปของการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) โดยหาข้อสรุปแล้วบรรยาย

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสำหรับนักศึกษาสาขาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ และสังเคราะห์นำเสนอข้อมูลเชิงเนื้อหาโดยการบรรยายสรุป ความเรียงวิเคราะห์เป็นความเรียง

แนวทางการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ Football Referee Guidelines for Thailand National Sports University

1.1 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ควรส่งเสริมโดยการเปิดหลักสูตรการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล และจัดตั้งศูนย์ฝึกกีฬาเฉพาะด้านขึ้น และควรสนับสนุนเพิ่มเติม

1.2 ขั้นตอนในการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล มีการดำเนินการดังต่อไปนี้

- 1) กำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์ในการพัฒนานักศึกษาสาขาพลศึกษา
- 2) สืบหาข้อมูลนักศึกษาสาขาพลศึกษาที่สนใจ
- 3) จัดตั้งชมรมผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล
- 4) จัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายใน
- 5) มหาวิทยาลัยมีส่วนร่วมกับทางสถานศึกษา ชุมชน สมาคม องค์กรกีฬาต่าง ๆ ในจังหวัดเพื่อส่งนักศึกษาไปตัดสินกีฬา
- 6) มีการกำกับ ติดตาม และประเมินนักศึกษา เพื่อหาข้อสรุป แก้ไขปัญหาต่าง ๆ
- 7) สร้างเครือข่ายระหว่างมหาวิทยาลัยกับหน่วยงานต่าง ๆ

1.3 ปัจจัยที่มีส่วนในการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล คือ

- 1) ด้านยุทธศาสตร์การส่งเสริม
- 2) ด้านบุคลากร
- 3) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
- 4) ด้านสวัสดิการ
- 5) ด้านบุคคล

5.1 ฝึกปฏิบัติการตัดสินในมหาวิทยาลัย โดยมีผู้เชี่ยวชาญ/ผู้สอน

คอยให้คำแนะนำ มีการประเมินสมรรถนะ พัฒนาจุดเด่น จุดด้อยของนักศึกษา เพื่อส่งนักศึกษาเข้าเป็นผู้ตัดสินสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ ต่อไป

5.2 จัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้นักศึกษาได้มีโอกาส

ฝึกประสบการณ์การเป็นผู้ตัดสินทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย

5.3 จากการสาธิตของผู้เชี่ยวชาญ/ผู้สอน

5.4 จากการวิเคราะห์เกมโดยผู้เชี่ยวชาญ และการดูเกมการแข่งขันในแมตช์สำคัญ ๆ

5.5 จากสื่อต่าง ๆ เช่น สื่อโซเชียล ทีวี วีซี ดีวีดี ฯลฯ

2.1 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ควรกำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์ให้ชัดเจน ในการพัฒนานักศึกษาให้เป็นผู้ตัดสินกีฬาระดับชาติและนานาชาติ

2.2 มีการจัดทำหลักสูตรเกี่ยวกับการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล สำหรับนักศึกษาสาขาพลศึกษา และจัดการเรียนการสอน 2-3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือ 16 ครั้งต่อภาคเรียน

2.3 การพัฒนานักศึกษาสาขาพลศึกษาสู่การเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล โดยการคัดสรร ผู้เชี่ยวชาญ/ผู้สอนที่มีความรู้ ความสามารถ มีประสบการณ์ด้านการตัดสินและเป็นที่ยอมรับ

2.4 กำหนดหน้าที่รับผิดชอบโดยการแต่งตั้งจากผู้บริหารระดับสูง ซึ่งกำหนดให้คณะศึกษาศาสตร์ ฝ่ายกิจการนักศึกษา คณาจารย์ ผู้สอน และบุคลากร เข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมด้วย

2.5 มีแผนในการส่งเสริมและสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยกับหน่วยงานภายนอก

2.6 มีการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนในการส่งเสริมนักศึกษาสาขาพลศึกษาเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล

คุณลักษณะผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสำหรับนักศึกษา สาขาพลศึกษา ควรประกอบไปด้วย

- 1) มีความรักและชื่นชอบในกีฬาฟุตบอลทั้งการเล่น การตัดสิน และอื่น ๆ
- 2) บุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้ม เป็นผู้นำผู้ตาม
- 3) มีความเชื่อมั่นในตัวเอง
- 4) มีความขยัน กระตือรือร้น มีระเบียบวินัย
- 5) มีการเข้าร่วมอบรมเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล

นักศึกษาต้องมีการเตรียมความพร้อม ดังนี้

- 1) ด้านสมรรถภาพทางกาย
- 2) ด้านความรู้กฎ กติกา
- 3) ด้านบุคลิกภาพ มนุษยสัมพันธ์
- 4) ด้านจิตใจ
- 5) ด้านภาษา และการสื่อสาร

ภาพที่ 1 แนวทางการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสำหรับนักศึกษาสาขาพลศึกษาในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสำหรับนักศึกษาสาขาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีองค์ประกอบทั้งหมด 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านแนวทางส่งเสริม และการสนับสนุน

1.1 ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ควรดำเนินการส่งเสริมโดยการเปิดหลักสูตรการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล และจัดตั้งศูนย์ฝึกกีฬาเฉพาะด้านขึ้น เพื่อให้นักศึกษาได้มองเห็นคุณค่าและประโยชน์ นอกจากนี้มหาวิทยาลัยควรสนับสนุนเพิ่มเติมในส่วนอื่น ๆ ได้แก่ 1) ผู้สอนที่ชำนาญ และเป็นที่รู้จักระดับชาติหรือนานาชาติ 2) เปิดอบรมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลให้กับนักศึกษาในทุก ๆ ภาคเรียน 3) ผู้สอน / ฝ่ายกิจการนักศึกษา มีการจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย 4) จัดบริการนักศึกษาไปตัดสินกีฬาฟุตบอลชุมชนและหน่วยงานต่าง ๆ 5) เปิดอบรมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสำหรับผู้สนใจ 6) ส่งเสริมให้นักศึกษาไปทดสอบเป็นผู้ตัดสินสมาคมแห่งประเทศไทยฯ 7) ส่งเสริมอาจารย์ / บุคลากรไปอบรม (ผู้ตัดสิน, ผู้ฝึกสอนที่เกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล) และ 8) ส่งเสริมให้นักศึกษาและบุคลากรเป็นส่วนหนึ่งของชมรมผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลจังหวัด

1.2 ขั้นตอนในการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติควรดำเนินการดังต่อไปนี้ 1) กำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์ในการพัฒนานักศึกษาสาขาพลศึกษาเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลให้เด่นชัด 2) สำรวจข้อมูลนักศึกษาสาขาพลศึกษาที่สนใจการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล 3) จัดตั้งชมรมผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล พร้อมกับการอบรมกติกา และแนวปฏิบัติการเป็นผู้ตัดสิน 4) จัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายใน เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกประสบการณ์การตัดสิน 5) มหาวิทยาลัยมีส่วนร่วมกับทางสถานศึกษา ชุมชน สมาคม องค์กรกีฬาต่าง ๆ ในจังหวัด ในการส่งนักศึกษาไปตัดสินกีฬายานอกมหาวิทยาลัย 6) มีการกำกับ ติดตาม และประเมินนักศึกษาในการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล พร้อมทั้งหาข้อสรุป แก้ไขปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และ 7) สร้างเครือข่ายระหว่างมหาวิทยาลัยกับหน่วยงานต่าง ๆ เช่น สมาคมผู้ตัดสินกีฬาจังหวัด กรมพลศึกษา และสมาคมผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ เกี่ยวกับแนวทางการสอบ เพื่อเตรียมความพร้อมในการส่งนักศึกษาเข้าร่วมอบรมและทดสอบเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลของหน่วยงาน ชำรงต้น

1.3 ปัจจัยที่มีส่วนสำคัญในการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล คือ 1) ด้านยุทธศาสตร์การส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล 2) ด้านบุคลากร ต้องมีการจัดสรรผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความสามารถ การตัดสินโดยเฉพาะ เพื่อให้นักศึกษาสาขาพลศึกษาได้ความรู้อย่างแท้จริง 3) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก มหาวิทยาลัยควรมีสถานที่ อุปกรณ์ ที่พร้อมในการฝึกซ้อมให้กับนักศึกษา 4) ด้านสวัสดิการ นักศึกษาสาขาพลศึกษาได้รับการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัย ในเรื่องทุนการศึกษาหรือที่พัก และ 5) ด้านบุคคล นักศึกษาต้องมีความรู้ ความเข้าใจกฎ กติกา การตัดสิน และมีการศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องภาษาและการสื่อสาร

2. ด้านการบริหารจัดการองค์กร

2.1 ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ควรกำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์ให้ชัดเจนในการพัฒนานักศึกษาให้เป็นผู้ตัดสินกีฬาระดับชาติและนานาชาติไว้ในยุทธศาสตร์ให้ชัดเจน

2.2 มีการดำเนินการจัดทำหลักสูตรเกี่ยวกับการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล สำหรับนักศึกษาสาขาพลศึกษา และจัดการเรียนการสอน 2 - 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือ 16 ครั้งต่อภาคเรียน

2.3 การพัฒนานักศึกษาสาขาพลศึกษาสู่การเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล โดยในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีการจัดสรรผู้เชี่ยวชาญ / ผู้สอนที่มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ด้านการตัดสินและเป็นที่ยอมรับ

2.4 มีการกำหนดหน้าที่รับผิดชอบที่ชัดเจนโดยการแต่งตั้งจากผู้บริหารระดับสูง ซึ่งกำหนดให้คณะวิทยาศาสตร์ ฝ่ายกิจการนักศึกษา คณาจารย์ ผู้สอน และบุคลากร เข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมด้วย

2.5 มีแผนในการส่งเสริมและสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยกับหน่วยงานภายนอก เช่น ชมรมผู้ตัดสินกีฬาจังหวัด กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กรมพลศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทย สมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ และหน่วยงานเอกชนต่าง ๆ เป็นต้น

2.6 มีการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนในการส่งเสริมนักศึกษาสาขาพลศึกษาในการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล โดยเริ่มจากผู้ตัดสินกีฬาของมหาวิทยาลัย ผู้ตัดสินกีฬาจังหวัด ผู้ตัดสินกีฬากรมพลศึกษา และผู้ตัดสินสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ ในพระบรมราชูปถัมภ์ หรือเรียกว่า ผู้ตัดสินกีฬาในระดับสมัครเล่นไปจนถึงระดับอาชีพ หรือระดับนานาชาติ (FIFA)

3. ด้านคุณลักษณะในการเป็นผู้ตัดสินกีฬา

กระบวนการส่งเสริมนักศึกษาสาขาพลศึกษา จะต้องได้นักศึกษาที่มีความสามารถจริง โดยการพิจารณาจากองค์ประกอบดังต่อไปนี้ 1) มีความรักและชื่นชอบในกีฬาฟุตบอลทั้งการเล่น การตัดสิน และอื่น ๆ 2) บุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้ม เป็นผู้นำผู้ตาม 3) มีความเชื่อมั่นในตัวเอง 4) มีความขยัน กระตือรือร้น มีระเบียบวินัย และ 5) มีการเข้าร่วมอบรมเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล

4. ด้านการเตรียมความพร้อมของนักศึกษา

นักศึกษาต้องมีการเตรียมความพร้อม ดังนี้ 1) ด้านสมรรถภาพทางกาย 2) ด้านความรู้กฎ กติกา 3) ด้านบุคลิกภาพ มนุษยสัมพันธ์ การแสดงออก การพูด หรือภาษากาย 4) ด้านจิตใจ ได้แก่ ความตั้งใจ ความเอาใจจริงเองจึงกับการฝึกซ้อม และ 5) ด้านภาษา และการสื่อสาร

5. ด้านการจัดประสบการณ์ในการตัดสิน

5.1 การฝึกปฏิบัติการตัดสินในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยมีผู้เชี่ยวชาญ / ผู้สอนคอยให้คำแนะนำ มีการประเมินสมรรถนะของนักศึกษาตามที่กำหนด พัฒนาจุดเด่น จุดด้อยของนักศึกษาเป็นระยะ เพื่อส่งนักศึกษาเข้าร่วมการอบรม และการทดสอบเป็นผู้ตัดสินสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ ต่อไป

5.2 จัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ให้นักศึกษาได้มีโอกาสฝึกประสบการณ์การเป็นผู้ตัดสิน ทั้งในมหาวิทยาลัยฯ ชุมชน ระดับจังหวัด ระดับภาค และหากมีโอกาสให้หาโอกาสในระดับประเทศด้วย

5.3 จากการวิเคราะห์โดยผู้เชี่ยวชาญ และการดูการแข่งขันในแมตช์สำคัญ ๆ

5.4 จากการดูการแข่งขันในแมตช์สำคัญ ๆ

5.5 จากสื่อต่าง ๆ เช่น สื่อโซเชียล วิดีโอ ทวีต ฯลฯ

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสำหรับนักศึกษาสาขาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีองค์ประกอบทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่

1. ด้านแนวทางส่งเสริม และการสนับสนุนการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสำหรับนักศึกษาสาขาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ควรดำเนินการส่งเสริมโดยการเปิดหลักสูตรการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล และจัดตั้งศูนย์ฝึกกีฬาเฉพาะด้านขึ้น เพื่อให้ให้นักศึกษาได้มองเห็นคุณค่าและประโยชน์ สอดคล้องกับ อำพร ศรียาสุพิตร์ สมาชิกโต และพงษ์ศักดิ์ สวัสดิเกียรติ (Amporn Sriya, Supit Samahito, & Pongsak Sawatdikiat, 2014) กล่าวว่า ในการบริหารจัดการในสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยจะต้องจัดหลักสูตรให้นิสิตนักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาทั่วไป (Physical education activity) อย่างน้อย 2 กิจกรรมตลอดหลักสูตร โดยในการเรียนการสอนจะเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เล่นกีฬาและออกกำลังกาย รวมทั้งการจัดตั้งศูนย์ฝึกกีฬาเฉพาะด้าน เพื่อเป็นหลักในการประสานงานกิจกรรม และการขับเคลื่อนกิจกรรมต่าง ๆ ของศูนย์ฝึกควบคู่กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สอดคล้องกับ อำพร ศรียา และคณะ (Amporn Sriya et al., 2014) และ อัช แสนภักดี (At Saenphakdee, 2015) กล่าวว่า มหาวิทยาลัยควรมีการจัดตั้งชมรมกีฬาโดยให้เป็นไปตามระเบียบ



ข้อบังคับเกี่ยวกับการจัดตั้งชมรมกีฬาในมหาวิทยาลัย มีการจัดการสถานที่ทำงาน ชมรมกีฬาในแต่ละฝ่าย อย่างเป็นระบบ สนามและอุปกรณ์กีฬาอยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน มีมาตรฐานและความปลอดภัย นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยควรสนับสนุนเพิ่มเติมในด้านอื่น ๆ ได้แก่ ผู้สอนที่ชำนาญ มีประสบการณ์โดยตรงด้านการตัดสิน เพื่อให้ให้นักศึกษาได้รับความรู้อย่างถูกต้อง มีการเปิดอบรมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลให้กับนักศึกษาในทุก ๆ ภาคเรียนและสำหรับผู้สนใจ มหาวิทยาลัยจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลทั้งภายในและภายนอก รวมถึง จัดบริการนักศึกษาไปตัดสินกีฬาฟุตบอลชุมชนและหน่วยงานต่าง ๆ และมหาวิทยาลัยมีการส่งเสริมให้นักศึกษาไปทดสอบเป็นผู้ตัดสินสมาคมแห่งประเทศไทย และเป็นส่วนหนึ่งของชมรมผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล จังหวัด ตลอดจนการส่งเสริมสนับสนุนบุคลากรเข้าร่วมอบรมผู้ตัดสินหรือผู้ฝึกสอนที่เกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล เช่นเดียวกับ สิริพร อิมหุน (Siriporn Imhun, 2017) อธิบายว่า องค์กรหรือหน่วยต้องจัดสรรหาบุคคลที่มีความรู้ มีศักยภาพ พร้อมทั้งควรเข้าอบรมจากหน่วยงานที่ได้มาตรฐานต่าง ๆ เช่น หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคชุมชน และชมรมผู้ตัดสินจังหวัดในประสานงานร่วมกันและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการ พัฒนานักศึกษาให้เป็นผู้ตัดสินกีฬา สอดคล้องงานวิจัยของ อัศ สนภักดี (At Saenphakdee, 2015) พบว่า ควรการจัดกิจกรรมกีฬาให้กับนักศึกษา และเปิดอบรมกีฬาอย่างต่อเนื่อง มีการจัดบริการนักศึกษาไปตัดสิน กีฬาให้กับหน่วยงานภายนอก ซึ่งส่งผลดีและเป็นการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาให้มีขีดความสามารถสูงสุด

2. ด้านการบริหารจัดการองค์กร การส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสำหรับนักศึกษาสาขา พลศึกษา ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ควรกำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์ให้ชัดเจนในการพัฒนานักศึกษาให้เป็นผู้ตัดสินกีฬาระดับชาติและนานาชาติ ไม่เพียงแต่จะพัฒนาให้เป็นนักกีฬาอย่างเดียว วิชาชีพผู้ตัดสินนั้นมีส่วนสำคัญต่อการกีฬาของประเทศ มีการ จัดทำหลักสูตรเกี่ยวกับการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล สำหรับนักศึกษาสาขาพลศึกษา โดยจัดการเรียน การสอนให้อยู่ 2-3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือ 16 ครั้งต่อภาคเรียน ผ่านการเรียนจากผู้เชี่ยวชาญ / ผู้สอนที่มี ความรู้ ความสามารถ มีประสบการณ์ด้านการตัดสินและเป็นที่ยอมรับ การกำหนดหน้าที่รับผิดชอบที่ชัดเจน โดยการแต่งตั้งจากผู้บริหารระดับสูง รวมทั้งมีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยกับ หน่วยงานภายนอก ตลอดจนการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนในการส่งเสริมนักศึกษาสาขาพลศึกษาในการเป็น ผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล ซึ่งสอดคล้องกับ วิทยา อินทร์พงษ์พันธุ์ และปรังทิพย์ ยุวานนท์ (Witthaya Inpongpan, & Prangthip Yuwanon, 2019) กล่าวถึง การดำเนินการวางแผนกำหนดยุทธศาสตร์ จำเป็นต้องมีการทำงาน ร่วมกันจากฝ่ายต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับ สมคิด บางโม (Somkid Bangmo, 2015) ได้กล่าวว่า การเตรียมการวางแผนนั้น ต้องมีการจัดตั้งหน่วยงานหรือกลุ่มบุคคล ขึ้นเพื่อรับผิดชอบดำเนินงาน และมีการคัดสรรบุคลากรที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญทางด้านบริหารจัดการ ส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสิน มีความชำนาญและประสบการณ์ในระดับชาติและนานาชาติ เป็นที่ยอมรับ สอดคล้อง กับ สิริพร อิมหุน (Siriporn Imhun, 2017) อธิบายว่า องค์กรหรือหน่วยต้องจัดสรรหาบุคคลที่มีความรู้ มีศักยภาพ พร้อมทั้งควรเข้าอบรมจากหน่วยงานที่ได้มาตรฐานต่าง ๆ เช่น หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคชุมชน และชมรมผู้ตัดสินจังหวัดในประสานงานร่วมกันและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการพัฒนานักศึกษา ให้เป็นผู้ตัดสินกีฬา เช่นเดียวกับ ประภัสสร มีน้อย (Prapatsorn Meenoi, 2019) กล่าวว่า การจัดตั้งศูนย์ เครือข่ายความร่วมมือทางการกีฬาและผู้เชี่ยวชาญด้านการตัดสิน ควรมีกระบวนการการมีส่วนร่วมของชุมชน และภาคส่วนต่าง ๆ มีการแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น ร่วมกันเสนอแนวทางในการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสิน กีฬาฟุตบอลสำหรับนักศึกษาสาขาพลศึกษา

3. ด้านคุณลักษณะในการเป็นผู้ตัดสินกีฬา ประกอบด้วยด้านมีความรักและชื่นชอบในกีฬาฟุตบอล ทั้งการเล่น การตัดสิน และอื่น ๆ ด้านบุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้ม เป็นผู้นำผู้ตาม, ด้านความ เชื่อมั่นในตัวเอง, ด้านความขยัน กระตือรือร้น มีระเบียบวินัย และด้านการเข้าร่วมอบรมเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล

อาจจะกล่าวได้ว่าการจะเป็นผู้ตัดสินกีฬาที่ดี ต้องเป็นผู้มีความรักและชื่นชอบในกีฬาฟุตบอลทั้งการเป็นผู้เล่นและผู้ตัดสิน มีบุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์ เนื่องจากเป็นอาชีพที่มีเกียรติและมีศักดิ์ ที่ต้องดำรงไว้ซึ่งความยุติธรรมให้เป็นที่ยอมรับและยกย่องและเป็นแบบอย่างที่ดีต่ออาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับ กรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 2023) และ อริญชัย พรหมเทพ (Arin Phromthep, 2016) กล่าวถึง คุณลักษณะที่ผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลควรมี ได้แก่ ความรักและศรัทธาต่อวิชาชีพ โดยผู้ตัดสินต้องปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ยุติธรรม มีความซื่อตรงแสดงออกถึงความเที่ยงธรรม และศรัทธาในการเป็นผู้ตัดสินมีจรรยาบรรณในวิชาชีพและเป็นแบบอย่างที่ดีทั้งภายในและภายนอกสนามแข่งขัน และยังสอดคล้องกับ อริญชัย พรหมเทพ (Arin Phromthep, 2016) ชำนาญ นิมนวล (Chumnarn Nimnuan, 2019) มนต์ธัญญา เกาบาง, ชาญชัย ชอชมธรรมสกุล, ชนะวงศ์ หงส์สุวรรณ และวรพงษ์ แยมงามเหลือ (Montaya Phaobang, Charnchai Chobthamasakul, Chanawong Hongsuwan & Worrapong Yamngamleau, 2018) กล่าวว่า ผู้ตัดสินต้องมีบุคลิกภาพที่ดี สุภาพเรียบร้อย กิริยา ท่าทาง แต่งกายสะอาดเหมาะสม รวมถึงต้องมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนในทีมและบุคคลทั่วไป มีภาวะผู้นำ ผู้ตาม มีความเชื่อมั่นในตนเอง และความอดทนทั้งร่างกาย - จิตใจ ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้เป็นสิ่งที่นำไปสู่การเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลที่ดีและมีประสิทธิภาพ

4. ด้านการเตรียมความพร้อมของนักศึกษา ประกอบด้วย ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านความรู้กฎกติกา ด้านบุคลิกภาพ มนุษยสัมพันธ์ ด้านจิตใจ ด้านภาษา และการสื่อสาร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาต้องมีการเตรียมความพร้อมในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมข้างต้น ทั้งขณะฝึกซ้อมและในเกมการแข่งขัน และเพื่อพัฒนาความรู้กติกา ความสามารถ สมรรถภาพทางกายที่ดีของตนเองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นซึ่งสอดคล้องกับ ชำนาญ นิมนวล (Chumnarn Nimnuan, 2019) และกรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 2023) อธิบายว่า ผู้ตัดสินต้องมีความรู้เรื่องกติกาเป็นอย่างดี สามารถวิเคราะห์ความหมายของกติกาได้อย่างถูกต้อง และมีความสนใจติดตามข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้การจะเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล จะต้องมีการฝึกซ้อมออกกำลังกายและบริหารร่างกายเป็นประจำ มีความขยันหมั่นเพียรในการฝึกซ้อมและการทำหน้าที่ผู้ตัดสิน เพื่อให้พร้อมต่อการปฏิบัติหน้าที่อยู่เสมอ รวมทั้งมีการศึกษากฎ กติกาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ศึกษาการแข่งขัน การตัดสินของบุคคลอื่นทั้งภายในและภายนอกประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง นอกจากนี้การฝึกภาษา และทักษะการสื่อสารให้เหมาะสมกับการนำไปใช้ในการแข่งขัน และยังสอดคล้องกับ สมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (The Football Association of Thailand, 2022) กล่าวว่า ภาษาอังกฤษมีความสำคัญอย่างมากในการก้าวเข้าสู่การเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล เนื่องจากในการแข่งขันต้องมีการสื่อสารกับนักกีฬาชาติต่าง ๆ เพราะปัจจุบันมีผู้เล่นต่างชาติเข้ามาเป็นนักกีฬาในประเทศไทยค่อนข้างมาก นักศึกษาจึงควรเตรียมความพร้อมเหล่านี้เพื่อนำไปสู่การเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลที่ดีและมีประสิทธิภาพ

5. ด้านการจัดประสบการณ์ในการตัดสิน ประกอบด้วย ประสบการณ์ตรง, ประสบการณ์รอง ทั้งนี้ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติต้องมีการจัดประสบการณ์ในการตัดสิน ซึ่งแบ่งได้ 2 ประเภท 1) ประสบการณ์ตรงเป็นประสบการณ์ที่เราได้สัมผัสด้วยตนเอง ได้พบเอง กระทำเอง ได้ยินได้ฟังเอง เช่น การฝึกปฏิบัติการตัดสินในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยมีผู้เชี่ยวชาญ/ผู้สอนคอยให้คำแนะนำ มีการประเมินสมรรถนะของนักศึกษาตามที่กำหนด พัฒนาจุดเด่น จุดด้อยของนักศึกษาเป็นระยะ เพื่อส่งนักศึกษาเข้าร่วมการอบรม และการทดสอบเป็นผู้ตัดสินสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ ต่อไป การจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ นักศึกษาได้มีโอกาสฝึกประสบการณ์การเป็นผู้ตัดสิน ทั้งในมหาวิทยาลัยฯ ชุมชน ระดับจังหวัด ระดับภาค และหากมีโอกาสให้หาโอกาสในระดับประเทศด้วย 2) ประสบการณ์รอง หรือเรียกอีกอย่างว่า “ประสบการณ์ทางอ้อม” เป็นประสบการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอด หรือรับรู้มาอีกทอดหนึ่ง ได้แก่ การสาธิตของผู้เชี่ยวชาญ / ผู้สอน การศึกษาดูการแข่งขันในแมตช์สำคัญ ๆ และจากสื่อต่าง ๆ เช่น สื่อโซเชียล วิดีโอ



ทิวี ฯลฯ สอดคล้องงานวิจัยของ บงกช จันทรสุขวงศ์ (Bongkoch Jansukwong, 2019) ซึ่งได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ รูปแบบการจัดการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ พบว่า การจัดประสบการณ์ในการแข่งขันให้กับนักกีฬาได้เกิดความพร้อม ซึ่งเป็นการประเมินผลความสามารถของทีมและได้พบจุดบกพร่องของทีมในการหาทางแก้ไขข้อผิดพลาด และกระตุ้นให้เกิดทักษะในด้านกีฬาทั้งในระดับโรงเรียน และการแข่งขันกีฬาในระดับต่าง ๆ เพื่อผลลัพธ์สำเร็จของการแข่งขันกีฬาและความมีน้ำใจนักกีฬา

จากการศึกษาข้อมูลดังกล่าวข้างต้น การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลทั้ง 5 ด้าน ซึ่งประกอบไปด้วย ด้านแนวทางส่งเสริม และการสนับสนุน ด้านการบริหารจัดการองค์กร ด้านคุณลักษณะในการเป็นผู้ตัดสินกีฬา ด้านการเตรียมความพร้อมของนักศึกษา และด้านการจัดประสบการณ์ในการตัดสิน ล้วนเป็นแนวทางในการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสำหรับ นักศึกษาสาขาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ที่ผู้บริหารในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ สามารถนำข้อมูลไปกำหนดนโยบายและยุทธศาสตร์ ในการส่งเสริมวิชาชีพผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสำหรับนักศึกษาสาขาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติได้ ตลอดจนสามารถนำข้อมูลไปใช้เป็นแนวทางการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล ให้กับหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การทำวิจัยครั้งต่อไปควรมีการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาในทุกชนิดกีฬาสำหรับนักศึกษาสาขาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เพื่อให้เกิดกระบวนการการสร้างและพัฒนา นักศึกษาให้ก้าวเข้าสู่การเป็นผู้ตัดสินกีฬาอย่างเป็นระบบและมีคุณภาพต่อไป
2. การทำวิจัยครั้งต่อไปควรมีการเปิดกว้างให้กับนักศึกษา บุคลากรทางพลศึกษาที่สนใจเป็นผู้ตัดสินกีฬา เพื่อเป็นข้อมูลและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

References

- Amporn Sriya, Supit Samahito, & Pongsak Sawatdikiat. (2014). Sports management in higher education institutions for the development of national sports. *Journal of Sports Management Association of Thailand*, 4(1), 35 - 50.
- Arin Phromthep. (2016). The study of indicators and competencies development for football referees. *Udon thani Rajabhat University Journal of Humanities and Social Sciences*, 5(2), 81 - 99.
- At Saenphakdee. (2015). *A model of administrative factors affecting the effectiveness of sports for excellence in public higher education institutions* (Doctoral dissertation), Burapha University.
- Attapon Yanyongsewee. (2018). The development model of futsal referee Thailand to international futsal referee (FIFA). *Journal of Curriculum and Instruction Sakon Nakhon Rajabhat University*, 10(28), 43 - 56.
- Bongkoch Jansukwong. (2019). *The model of sport management for excellence in Thailand Sports School of National Sports University, Ministry of Tourism and Sports* (Doctoral dissertation), Naresuan University.



- Boonchom Srisaat. (2017). *Preliminary research* (10th ed.). Bangkok: Suweeriyasan.
- Chumnarn Nimnuan. (2019). Way of Developing the Competencies for football referees in Thai premier league to International. *Sripatum Chonburi Journal*, 15(3), 86 - 93.
- Department of Physical Education. (2023). *Football referee's guide*. Bangkok: wvotai printing.
- Institute of Physical Education Strategy Thailand National Sports University. (2018). *Strategic issues, goals, indicators and strategies*. Bangkok: Thailand National Sports University.
- Montaya Phaobang, Charnchai Chobthamasakul, Chanawong Hongsuwan & Worrapong Yamngamleau. (2018). The desirable competency of sepak takraw referee according to the opinions of team managers and players in Thailand National Games 45th "Shongkha Games. *Academic Journal of the Institute of Physical Education*, 10(3), 73 - 87.
- Narongsak Kuruphan. (2018). Leadership development guidelines for the efficiency of professional football club management. *Ubon Ratchathani Rajabhat University Journal of Humanities and Social Sciences*, 9(1), 73 - 78.
- Nuengruthai Srathongvian. (2018). The development model of women's football of Thailand. *Academic Journal of the Institute of Physical Education*, 10(2), 77 - 92.
- Prapatsorn Meenoi. (2019). Western sports tourism management model and strategy in the context of Thailand 4.0. *Dusit Thani College Journal*, 13(2), 51 - 66.
- Siriporn Imhun. (2017). *Adventure sports tourism management model* (Doctoral dissertation), Burapha University.
- Somkid Bangmo. (2015). *Organization and management* (7th ed.). Bangkok: Witthayaphat.
- The Football Association of Thailand. (2022). *Rules for taking the exam to be a football referee*. Retrieved from <https://fathailand.org/>
- Witthaya Inpongpan, & Prangthip Yuwanon. (2019). Sports Tourism Strategies Development in Thailand. *Academic Journal of the Institute of Physical Education*, 11(1), 191 - 204.
- Yamane, Tora. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis* (3rd ed.). New York: Harper and Row Publications.

Received: 2023, April 21

Revised: 2023, May 11

Accepted: 2023, May 18



ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถาม ชั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษา

ศดานันท์ เทพจันตา และสรินญา รอดพิพัฒน์
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา และสมรรถนะการจัดการตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม วิธีดำเนินการวิจัย ตัวอย่างที่ใช้การสุ่มแบบกลุ่ม เป็นนักเรียนโรงเรียนทุ่งช้าง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 50 คน และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายจับฉลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง 25 คน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบปกติ 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง จำนวน 8 แผน และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสมรรถนะการจัดการตนเองของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปผลการวิจัย การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูงส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สูงกว่าการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

คำสำคัญ: การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง; เทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง; สมรรถนะการจัดการตนเอง



EFFECTS OF HEALTH EDUCATION LEARNING ACTIVITIES USING SELF – DIRECTED LEARNING AND HIGHER ORDER QUESTIONING TECHNIQUES ON LEARNING ACHIEVEMENT AND SELF – MANAGEMENT COMPETENCY OF SECONDARY STUDENTS

Sadanan Thepjanta, and Sarinya Rodpipat

Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

Purposes: To compare mean scores of learning achievement and self - management competency before and after implementation of an experimental group and a control group, and to compare mean scores of learning achievement and self-management competency after implementation between the experimental group and the control group. **Methods:** The subjects were 50 eight grade students at Thung Chang School, who were selected by cluster and randomly divided equally into two groups: 25 of the experimental group were assigned to study under the health education learning activities using self - directed learning and higher order questioning techniques and 25 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 self - directed learning and higher order questioning techniques and the data collection instruments included learning achievement in the area of knowledge, attitude, practice and self - management. Data were analyzed by mean, standard deviation and t - test (Paired Sample t - test, Independent Sample t - test). **Results:** The research finding was as follows: The mean scores of the learning achievement in the area of knowledge, attitude, practice and self - management competency of the experimental group students after learning were significantly higher than that before learning at .05 level, and the mean scores of the learning achievement and self-management competency of the experimental group students after learning were significantly higher than that of the control group students at .05 level. **Conclusion:** health education learning activities using self-directed learning and higher order questioning techniques had an effect on learning achievement and self-management competency of eight grade students higher than health education learning activities with conventional teaching method.

Keywords: Self - directed learning, Higher Order Questioning Techniques, Self - management competency

บทนำ

ช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา นับตั้งแต่โลกก้าวเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 เป็นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลก การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เป็นผลจากการขับเคลื่อนของ 3 กระแสหลัก ซึ่งประกอบด้วย 1) กระแสโลกาภิวัตน์ (Globalization) ที่หลอมรวมสังคมทั้งโลกให้เป็นสังคมเดียว เชื่อมโยงโลกทั้งใบเข้าด้วยกัน ผู้คนสามารถติดต่อสื่อสารหรือเดินทางถึงกันได้ทั่วโลกในเวลาอันรวดเร็ว 2) กระแสพัฒนาเทคโนโลยี (Big Bang of Technology) ที่มีการพัฒนาขึ้นอย่างก้าวกระโดด ก่อให้เกิดนวัตกรรมทางเทคโนโลยีขึ้นในโลกอย่างมากมาย และทำให้โลกมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วมากยิ่งขึ้น และ 3) กระแสความเป็นใหญ่ของเงินทุน (Financialization) ที่เงินเข้ามามีบทบาทมากขึ้นในโลกสมัยใหม่ โลกาภิวัตน์และเทคโนโลยีทางการเงินทำให้เงินเป็นตัวขับเคลื่อนโลกในแทบทุกด้าน พร้อมกับการพัฒนารูปแบบเป็นดิจิทัลมากขึ้น (Thanin Ua - Apithorn, 2017; Giles, 2018)

การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะในศตวรรษที่ 21 นั้น พบว่า การจัดการตนเองเป็นสมรรถนะที่ครูผู้สอนจะต้องกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้เพื่อให้เกิดผลลัพธ์แก่ผู้เรียนโดยตรง และเนื่องจากนักเรียนในช่วงอายุ 12 - 18 ปี เป็นช่วงวัยที่มีโอกาสได้เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและสถานการณ์ไม่คาดคิดมากมาย ดังนั้นกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อให้นักเรียนเกิดสมรรถนะการจัดการตนเองจึงเป็นสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดทักษะจำเป็นในศตวรรษที่ 21 ซึ่งสมรรถนะการจัดการตนเอง (Self - Management) หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเอง การตั้งเป้าหมายในชีวิต และกำกับตนเองในการเรียนรู้และใช้ชีวิต การจัดการอารมณ์และความเครียด รวมถึงการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต สามารถฟื้นคืนสู่สภาวะสมดุล เพื่อไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมายในชีวิต เพื่อให้มีสภาวะที่ดีและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี (Office of the Basic Education Commission, 2021) ซึ่งสมรรถนะการจัดการตนเอง ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การเห็นคุณค่าในตนเอง 2) การมีเป้าหมายในชีวิต 3) การจัดการอารมณ์และความเครียด 4) การจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต (Jarunee Youngsuk, 2009; Cramm, Strating, De Vreede, Steverink, & Nieboer, 2012)

ดังนั้นเพื่อให้ได้แนวทางการจัดการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อสมรรถนะการจัดการตนเองพบว่า แนวคิดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self - directed learning) เป็นแนวคิดที่เหมาะสม เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ผู้เรียนมีความริเริ่มในการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีการวิเคราะห์ความต้องการสิ่งที่จะเรียน มีวิธีการเลือกและแสวงหาความรู้ มีกระบวนการเรียนรู้ มีความมุ่งมั่นเพียรพยายามจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และสมรรถนะตามเป้าหมายที่ผู้เรียนกำหนดไว้ (Wichai Wongyai, & Marut Pattaphol, 2021; Knowles, 1975; Griffin, 1983; Candy, 1991)

การเรียนรู้แบบนำตนเองสามารถนำมาใช้ได้หลากหลายรูปแบบ (Office of the Permanent Secretary, Ministry of Education, 2018) ได้แก่ 1) การทำสมุดบันทึกส่วนตัวเพื่อใช้บันทึกข้อมูลความคิดเรื่องราวต่าง ๆ ที่เราได้เรียนรู้หรือเกิดขึ้นในสมองของเรา สมุดนี้จะช่วยเก็บสะสมความคิดที่ละน้อยเข้าไว้ด้วยกันเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาเพิ่มเติมให้กว้างไกลออกไป 2) การกำหนดโครงการเรียนรู้รายบุคคลที่มีการวางแผนไว้ล่วงหน้าว่าจะเรียนรู้อย่างไร โดยพิจารณาว่าความรู้ที่เราจะแสวงหานั้นช่วยให้เราถึงจุดประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่ ทำให้เกิดความพึงพอใจ ความสนุกสนานที่จะเรียนหรือไม่ ประหยัดเงินและเวลามากน้อยเพียงใด 3) การทำสัญญาการเรียน เป็นข้อตกลงระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน โดยอยู่บนพื้นฐานความต้องการของผู้เรียนที่สอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการของสถาบันการศึกษาโดยกำหนดกิจกรรมการเรียนที่เหมาะสม 4) การสร้างห้องสมุดของตนเองหมายถึงการรวบรวมรายชื่อ ข้อมูล แหล่งความรู้ต่าง ๆ ที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์ตรงกับความสนใจเพื่อใช้ในการศึกษาค้นคว้าต่อไป 5) การหาแหล่งความรู้ในชุมชนเช่นผู้รู้ผู้ชำนาญในอาชีพต่าง ๆ ห้องสมุดสมาคม สถานที่ราชการ ฯลฯ ซึ่งแหล่งความรู้เหล่านี้จะเป็นแหล่งสำคัญในการค้นคว้า 6) การหาเพื่อนร่วมเรียน เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้กัน 7) การเรียนรู้จากการฝึกและปฏิบัติ ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้และประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์

นอกจากแนวทางการเรียนรู้แบบนำตนเองยังพบว่า เทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง ก็เป็นเทคนิคที่เหมาะสมในการนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ เนื่องจากการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง (Nichakan Saridpaisan, Pattaraporn Chaiprasert, & Parinya Thongsorn, 2019; McNeil, 2010; Khan, 2011; Hill, 2012; Tofade, Elsner, & Haines, 2013; Davoudi, & Sadeghi, 2015) เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยครูจะใช้คำถามขั้นสูงเป็นเครื่องมือกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความรู้และการคิดที่หลากหลาย ได้แก่ คำถามที่ให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ ประเมินค่า และคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นกลยุทธ์สำคัญที่ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนสร้างองค์ความรู้จากการตั้งคำถามให้เชื่อมโยงเข้ากับเนื้อหาวิชาเรียนอย่างเหมาะสม ดังนั้น ระดับของการตั้งคำถามขั้นสูง ซึ่งเป็นการตั้งคำถามในขั้นสูงที่จะกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการคิดขั้นสูงขึ้นนั้น ประกอบด้วย 3 ระดับ ได้แก่ 1) การตั้งคำถามในระดับการวิเคราะห์ 2) การตั้งคำถามในระดับการประเมินค่า และ 3) การตั้งคำถามในระดับการสร้างสรรค์ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูงระดับการวิเคราะห์ ระดับการประเมินค่า และระดับการสร้างสรรค์ที่ส่งผลต่อสมรรถนะการจัดการตนเอง

จากความสำคัญของการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะในศตวรรษที่ 21 โดยเฉพาะสมรรถนะการจัดการตนเองซึ่งเป็นสมรรถนะที่ครูผู้ศึกษาจะต้องกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้เพื่อให้เกิดผลลัพธ์แก่ผู้เรียน รวมทั้งความสำคัญของแนวทางการเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูง ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสมรรถนะการจัดการตนเองนักเรียนมัธยมศึกษาต่อไป

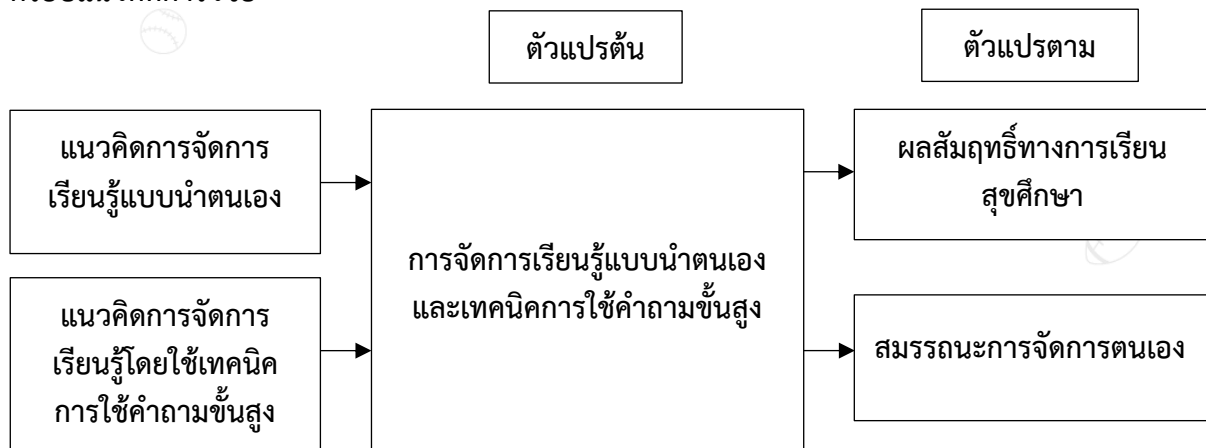
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและสมรรถนะการจัดการตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบปกติ
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบปกติ

สมมติฐานการวิจัย

1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง สูงกว่าก่อนการทดลอง
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบปกติ

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) ผู้วิจัยกำหนดประชากรและตัวอย่าง โดยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยมีขั้นตอนดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 561,710 คน
2. ตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทุ่งช้าง จำนวน 50 คน ที่เรียนวิชาสุขศึกษา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) การเลือกโรงเรียนตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2565 ภาคเรียนที่ 2 โดยมีเกณฑ์ ดังนี้ เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหารให้ความร่วมมือในการทดลองการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง และเป็นโรงเรียนที่นักเรียนมีระดับความสามารถและองค์ประกอบอื่น ๆ ไม่แตกต่างจากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มห้องเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากเพื่อกำหนดห้องเรียนกลุ่มตัวอย่าง 2 ห้อง แบ่งเป็นห้องเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง และห้องเรียนกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้รูปแบบปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง จำนวน 8 แผน ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน กำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง เพื่อตรวจพิจารณาความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นำผลการพิจารณามาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Congruence หรือ IOC) พิจารณาข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .05 ขึ้นไป (Shotiga Pasiphol, Nuttaporn Lawthong, & Kamonwan Tangdhanakanond, 2015) ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด คือ 0.90 และ 0.97

2. สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ 15 ข้อ ด้านเจตคติ 15 ข้อ ด้านการปฏิบัติ 15 ข้อ และแบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเอง 8 ข้อ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน กำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีสาขามหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง เพื่อตรวจพิจารณาความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นำผลการพิจารณาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Congruence หรือ IOC) พิจารณาข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .05 ขึ้นไป (Sirichai Kanjanawasee, 2013) ผลการวิเคราะห์พบว่า ด้านความรู้ ค่าดัชนีความสอดคล้องค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด คือ 0.60 และ 1.00 ด้านเจตคติ ค่าดัชนีความสอดคล้องค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด คือ 0.60 และ 1.00 ด้านการปฏิบัติ ค่าดัชนีความสอดคล้องค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด คือ 0.80 และ 1.00 และสมรรถนะการจัดการตนเอง ค่าดัชนีความสอดคล้องค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด คือ 0.80 และ 1.00 จากนั้นนำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเองที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คน ที่มีบริบทใกล้เคียงกับตัวอย่าง นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.82, 0.83, 0.87 และ 0.81 ตามลำดับ

ขั้นตอนการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำการทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre - test)
2. นำผลการทดลองก่อนการทดลองมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยการทดสอบค่าที (t - test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและสมรรถนะการจัดการตนเอง แตกต่างหรือไม่
3. ดำเนินการในนักเรียนกลุ่มทดลองโดยจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง ผู้วิจัยจะใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้น จำนวน 8 แผนการจัดการเรียนรู้ สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที รวม 8 สัปดาห์ และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติ สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน รวม 8 สัปดาห์ โดยสาระการเรียนรู้ของกลุ่มควบคุมจะเหมือนกับกลุ่มทดลอง
4. ทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (Post - test) โดยใช้แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและสมรรถนะการจัดการตนเอง ฉบับเดียวกันกับแบบวัดก่อนเรียน

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (Paired Sample t - test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าที (Independent Sample t - test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05



ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติดังตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความรู้	25	11.16	1.63	12.92	1.41	-11.30	<.001*
เจตคติ	25	12.20	1.26	13.68	0.99	-6.02	<.001*
การปฏิบัติ	25	38.08	5.33	44.48	5.35	-10.62	<.001*
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	25	60.44	7.45	70.00	6.44	-13.47	<.001*
สมรรถนะการจัดการตนเอง	25	14.72	2.01	18.16	2.34	-8.87	<.001*

* $p < .05$

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความรู้	25	11.56	1.56	11.48	1.39	0.81	0.21
เจตคติ	25	12.56	1.16	12.36	1.04	1.41	0.09
การปฏิบัติ	25	39.32	4.56	39.04	4.70	0.37	0.36
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	25	59.88	7.59	60.08	5.92	-0.16	0.44
สมรรถนะการจัดการตนเอง	25	15.36	2.00	15.20	1.58	0.68	0.25

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบปกติ ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความรู้	25	12.92	1.41	11.48	1.39	3.64	<.001*
เจตคติ	25	13.68	0.99	12.36	1.04	4.61	<.001*
การปฏิบัติ	25	44.48	5.35	39.04	4.70	3.82	<.001*
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	25	70.00	6.44	60.08	5.92	5.67	<.001*
สมรรถนะการจัดการตนเอง	25	18.16	2.34	15.20	1.58	5.24	<.001*

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา โดยใช้การเรียนรู้แบบปกติ ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยสามารถนำอภิปรายได้ ดังประเด็นต่อไปนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการ

เรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงทั้ง 5 ขั้นตอน เน้นให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในการเรียนด้วยตัวเอง รวมถึงวางแผนการเรียนรู้ ช่วยส่งเสริมให้นักเรียน ได้มีความริเริ่มในการเรียนรู้และแสวงหาความรู้ รวมถึงแนวทางการปฏิบัติด้วยตนเอง ช่วยส่งเสริมให้นักเรียน สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนาผล (Wichai Wongyai, & Marut Pattaphol, 2021) ที่กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self - directed learning) หมายถึง การเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนได้เป็นผู้ปฏิบัติการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมี Passion มีเป้าหมายและใช้ กระบวนการเรียนรู้ของตนเองอย่างหลากหลาย มีความมุ่งมั่นเพียรพยายามจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และสมรรถนะตามเป้าหมายที่ผู้เรียนกำหนดไว้ และผู้สอนเน้นการใช้เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูงเพื่อกระตุ้น ความสนใจ การคิด และส่งเสริมให้นักเรียนได้ใช้ทักษะพื้นฐาน สอดคล้องกับนักการศึกษาต่างประเทศ (McNeil, 2010; Khan, 2011; Hill, 2012; Tofade, Elsner, & Haines, 2013; Davoudi, & Sadeghi, 2015) ที่ให้ความหมายของเทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูงว่า หมายถึง กลยุทธ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งถือเป็น เครื่องมือที่สำคัญในการกระตุ้นให้เกิดความรู้และการ คิดที่หลากหลาย โดยจะถามนักเรียนเป็นรายบุคคล หรือ ในกลุ่มเล็ก ๆ เพื่อกระตุ้นความสนใจ ทำให้ นักเรียนได้มีส่วนร่วมภายในกลุ่ม และผู้สอนจะส่งเสริมให้นักเรียน ได้ใช้ความรู้ทักษะการคิดพื้นฐาน ได้แก่ ความเข้าใจ จนกระทั่งเพิ่มทักษะการคิดขึ้นมาเรื่อย ๆ ถึงทักษะการคิด วิเคราะห์ ประเมินค่า และสร้างสรรค์ นอกจากนี้การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและ เทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงเป็นรูปแบบที่มีขั้นตอนในการสอนให้นักเรียนวิเคราะห์เป้าหมายในการเรียนด้วย ตนเอง นักเรียนสามารถวางแผนการเรียนรู้ของตนเอง กำหนดวิธีการเรียนรู้และวิธีการแสวงหาความรู้เองได้ รวมถึงการนำความรู้มาแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับ ซึ่งเป็นการฝึกสมรรถนะการจัดการตนเอง จึง ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุข ศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ ธีสมน นามวงศ์ รัชชนก กลิ่นชาติ สุมาลี ราชนิม พันธ์กร คำพล และณฤมล ทองภักดี (Tassamon Namwong, Radchanok Klinchad, Sumalee Rajchaniyom, Panatcakorn Khapol, & Narumon Thongpakdee, 2019) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการจัดการตนเอง ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้พบว่า ผู้ที่เป็นเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้มีพฤติกรรม การจัดการตนเอง สมรรถนะการจัดการตนเอง และคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง และกลุ่มควบคุมที่ใช้การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และ สมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดย ใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาแบบปกติพบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 สามารถอภิปรายใน ประเด็นดังต่อไปนี้

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในทุกขั้นตอนการเรียนรู้ มีเป้าหมายให้ผู้เรียนเกิดความคิดริเริ่มในการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีการวางแผนการเรียนรู้ วิธีการเลือกและแสวงหาความรู้ กระบวนการเรียนรู้ของตนเอง และมีความเพียรพยายามจนทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และสมรรถนะตามเป้าหมายที่ผู้เรียนกำหนดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ งามพันธุ์ สัยศรี วิภาวรรณ วงษ์สุวรรณ คงเผ่า และสร้อยสน สกลรักษ์ (Ngampun Sayyasri, Wipawan Wongsuwan Kongpow, & Soison Sakolrak., 2018) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามการเรียนรู้และการสอนบนฐานความยึดมั่นผูกพันและการเรียนรู้แบบนำตนเองเพื่อส่งเสริมนิสัยรักการอ่านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีนิสัยรักการอ่านหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการเปรียบเทียบพัฒนาการของนิสัยรักการอ่านใน 4 ระยะของการทดลอง โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และทดสอบความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธี Scheffe พบว่า นักเรียนมีคะแนนพัฒนาการจากการวัดนิสัยรักการอ่านครั้งหลังสูงกว่าครั้งก่อนหน้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูงยังช่วยกระตุ้นให้เกิดสมรรถนะในการจัดการตนเอง โดยให้นักเรียนได้กำหนดเป้าหมายในการเรียนของตนเอง วางแผนการเรียนรู้ ลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้โดยการค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ อีกทั้งมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลจากการค้นคว้าโดยการนำเสนอ และมีการพิจารณาข้อมูลที่แต่ละกลุ่มนำเสนอร่วมกันพร้อมเสนอแนะเพิ่มเติม ในขณะที่การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกตินั้นใช้สื่อการเรียนรู้อย่างจำกัด และให้ความรู้ผ่านการอธิบายจากครูสอนเป็นหลัก พร้อมทั้งทำใบงานทันทีหลังจากการอธิบายเสร็จ ส่งผลให้ผู้เรียนไม่มีโอกาสได้ใช้สมรรถนะการจัดการตนเองมากพอ เน้นการใช้ความจำมากกว่า จึงส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูงเกิดสมรรถนะการจัดการตนเองได้ดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ สอดคล้องกับการศึกษาของ กรพัชชา คล้ายพิกุล (Kornphatcha Klaypikun., 2017) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองของบุคคลและครอบครัวต่อพฤติกรรมเตรียมลำไส้เพื่อการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ทางทวารหนักในผู้สูงอายุ ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมเตรียมลำไส้ของผู้สูงอายุที่เข้ารับการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ทางทวารหนัก กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการจัดการตนเองของบุคคลและครอบครัว ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูงแต่ละสัปดาห์นั้นใช้เวลาสำหรับการจัดการเรียนรู้สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน ซึ่งใน 1 คาบเรียนมีเวลาเพียง 50 นาที ฉะนั้นในการจัดการเรียนรู้มีทั้งหมด 5 ขั้นตอน ผู้สอนต้องควบคุมระยะเวลาในแต่ละขั้นตอนให้ชัดเจน โดยวิธีการกำหนดบทบาทของผู้สอนและผู้เรียนในระหว่างกิจกรรมการเรียนรู้ให้ชัดเจนขึ้น หรือจัดทำแผนการเรียนรู้แบบย่อ ให้ทราบช่วงเวลากิจกรรมให้เป็นไปตามที่กำหนด เพื่อให้การจัดการเรียนรู้มีประสิทธิภาพที่มากยิ่งขึ้น

1.2 การจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียนควรใช้สื่อที่หลากหลาย เช่น ภาพ วิดีทัศน์ ข่าว สถานการณ์ สถิติ ประสพการณ์ เหตุการณ์ ฯลฯ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะการจัดการตนเองที่เกิดจากกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่กระตุ้นให้ผู้เรียนคิดเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลที่มีกับปัญหาที่มีอยู่ได้ ตลอดจนการสร้างแนวทางการแก้ปัญหาที่หลากหลาย และสัมพันธ์กับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

1.3 การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง ในการประเมินผลงาน ผู้สอนต้องทำความเข้าใจในรูปแบบของการประเมินผล ซึ่งรูปแบบการประเมินผลต้องสอดคล้องกัน

กล่าวคือ ผู้สอนตั้งจุดประสงค์การเรียนรู้อย่างไรย่อมต้องวัดและประเมินผลไปในทิศทางของการตั้งจุดประสงค์นั้น โดยการประเมินผลสอดคล้องไปตามองค์ประกอบอื่นก็ได้ เช่น กรอบเนื้อหาสาระการเรียนรู้ รูปแบบการประเมิน เกณฑ์การให้คะแนน ควรจะครอบคลุมตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่ผู้สอนได้กำหนดไว้ เพื่อให้ได้คุณภาพของผู้เรียนที่เป็นมาตรฐาน

1.4 เนื่องจากการจัดการเรียนรู้จะต้องมีการเข้าถึงสื่อออนไลน์ เพื่อเป็นการป้องกันการเข้าถึงข้อมูลที่ไม่ปลอดภัย ไม่เหมาะสม หรือแหล่งข้อมูลที่เป็นเท็จ (Fake news) ไม่มีความน่าเชื่อถือ ผู้สอนควรแนะนำแนวทางการสืบค้นข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ กล่าวคือ ผู้เรียนควรกำหนดขอบเขตในการสืบค้น อีกทั้งต้องตรวจสอบข้อมูลที่ได้มีการอ้างอิงจากผู้เชี่ยวชาญ หรือหน่วยงานที่เป็นทางการหรือไม่ เพื่อให้ผู้เรียนจะได้หลีกเลี่ยงการได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง

1.5 การตั้งคำถามควรเป็นลักษณะชวนคิด เช่น นักเรียนคิดว่าจะทำอย่างไรดี นักเรียนคิดว่าวิธีการไหนเหมาะสม นักเรียนจะวางแผนอย่างไร ที่เป็นแนวทางในการส่งเสริมความสามารถในการจัดการตนเอง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษากิจการการจัดการเรียนรู้สู่ศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบอื่น ๆ เช่น การเรียนรู้ด้วยกรณีศึกษา (Case studies) เนื่องจากเป็นเทคนิคการสอนที่กระตุ้นให้ผู้เรียนทำความเข้าใจและเชื่อมโยงเหตุการณ์สมมติหรือเหตุการณ์ที่มีเค้าโครงจากเรื่องจริงกับความรู้หรือทักษะที่ได้เรียนรู้ในรายวิชา ซึ่งเทคนิคดังกล่าวอาจจะส่งผลต่อสมรรถนะการจัดการตนเองได้เช่นกัน

2.2 ควรมีการศึกษา ติดตาม และประเมินความคงทนของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองเสร็จสิ้นแล้ว เพื่อให้ทราบว่าผู้เรียนได้นำความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองที่ได้ไปใช้อย่างถูกต้อง เหมาะสมหรือไม่

References

- Candy, P. C. (1991). *Self - direction for lifelong learning: A comprehensive guide to theory and Practice*. SanFrancisco: Jossey - Bass.
- Cramm, J. M., Strating, M. M., De Vreede, P. L., Steverink, N., & Nieboer, A. P. (2012). Validation of the self - management ability scale (SMAS) and development and validation of a shorter scale (SMAS-S) among older patients shortly after hospitalisation. *Health and quality of life outcomes* 2012, 10(1).
- Davoudi, M. & Sadeghi, N. A. (2015). A systematic review of research on questioning as a highlevel cognitive strategy. *English Language Teaching*, 8(10), 76 - 90.
- Griffin, Colin. (1983). *Curriculum theory in adult lifelong education*. London: Croom Halm.
- Giles, S. (2018). *How VUCA Is reshaping the business environment, and what it means for innovation*. Retrieved from <https://www.forbes.com>
- Hill, J. B. (2012). *Questioning technique: A Study of Instructional Practice* (Doctoral dissertation), University of Pennsylvania.
- Jarunee Youngsuk. (2009). *A study of the invariance of the self - management ability model of the third level students* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.
- Khan, W. B. (2011). A study of lower - order and higher - order questions at secondary level. IER university of Peshawar, Pakistan. *Asian Social Science*, 7(9), 149 - 157.



- Knowles, M. S. (1975). *Self - directed learning: A guide for learners and teachers*. New York: Association Press. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/105960117700200220>
- Kornphatcha Klaypikun. (2017). The effect of the individual and family self - management program on bowel preparation behavior for colonoscopy in older persons. *HCU Journal*, 21(42), 123 - 137.
- McNeil, L. (2010). Beyond the products of higher - order questioning: How do teacher and English - language learner perceptions influence practice? *TESOL Journal*, 2, 74 - 90.
- Ngampun Sayyasri, Wipawan Wongsuwan Kongpow, & Soison Sakolrak. (2018). Development of an instructional model using the engagement - based learning and teaching and self - directed learning for enhancing reading habit of seventh grade students. *Srinakharinwirot Research and Development (Journal of Humanities and Social Sciences)*, 12(23), 1 - 12.
- Nichakan Saridpaisan, Pattaraporn Chaiprasert, & Parinya Thongsorn. (2019). The effects of learning management using scientific methods with higher - order questions to promote learning achievement, integrated science process skills, and analytical thinking ability of 7 grade students. *Journal of Education Naresuan University*, 21(3), 113 - 126.
- Office of the Basic Education Commission. (2021). *Self - management competency*. Retrieved from <https://shorturl.asia/RzgD4>
- Office of the Permanent Secretary, Ministry of Education. (2018). *Self - knowledge skills*. Retrieved from <https://shorturl.asia/ZBR4y>
- Shotiga Pasiphol, Nuttaporn Lawthong, & Kamonwan Tangdhanakanond. (2015). *Measurement and evaluation*. Department of Educational Research and Psychology, Faculty of Education, Chulalongkorn University.
- Sirichai Kanjanawasee. (2013). *Classical test theory* (7th ed.). Chulalongkorn university Printing House.
- Tassamon Namwong, Radchanok Klinchad, Sumalee Rajchaniyom, Panatcakorn Khapol, & Narumon Thongpakdee. (2019). Development of promoting self - management model among uncontrolled diabetic patients. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health*, 29(3), 179 - 193.
- Thanin Ua - Apithorn. (2017). *How will human beings create new skills-learning to cope with future 'changes'?*. Retrieved from <https://thestandard.co/learning-for-change/>
- Tofade, T., Elsner, J., & Haines, S. T. (2013). Best practice strategies for effective use of questions as a teaching tool. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 77(7), 155.
- Wichai Wongyai, & Marut Pattaphol. (2021). *Creative self - directed learning*. Retrieved from <https://shorturl.asia/amGnx>

Received: 2023, April 26

Revised: 2023, June 18

Accepted: 2023, June 21



มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้ดำเนินการจัดทำวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ซึ่งกำหนดจัดทำปีละ 3 ฉบับ โดยมีจุดประสงค์เพื่อเผยแพร่ผลงานวิชาการและผลงานวิจัยทางด้านพลศึกษา การกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจทางการกีฬานันทนาการ การท่องเที่ยว 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 เพื่อให้ผู้อ่านมองเห็นชัดเจนว่าผลการวิจัยครั้งนี้เป็นตามที่น่าเสนอสมมติฐาน หรือสิ่งที่ค้นพบสอดคล้องมีทฤษฎีและ/หรือผลงานวิจัยก่อนหน้านี้นับสนุนหรือขัดแย้งหรือไม่ 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) หากเอกสารอ้างอิงเป็นภาษาไทยให้แปลเป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด

2.2.2 บทความวิชาการ

บทความวิชาการ ประกอบด้วย

(1) บทนำ (Introduction) เพื่ออธิบายถึงที่มาและความสำคัญของเรื่องที่น่ามาเขียนบทความ

(2) วิธีศึกษาหรือวิธีดำเนินการ (Methods) ที่เป็นการอธิบายถึงการได้มาซึ่งข้อมูลหรือความรู้หรือเรื่องราวที่น่าเสนอในครั้งนี้

(3) บทสรุป (Conclusion) เพื่อบอกถึงประเด็นหรือสาระสำคัญที่น่าเสนอ โดยการเขียนส่วนเนื้อหาของบทความวิชาการจะต้องมีกรอบแนวคิดทางหลักวิชาการ ที่แสดงให้เห็นความเชื่อมโยงของเหตุที่นำไปสู่ผล

นอกจากนี้ในการใช้ภาษาเพื่อนำเสนอเรื่องที่เขียน ควรเรียบเรียงอย่างชัดเจน 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 ตั้งกั้นหน้า ซ้าย – ขวา – บน – ล่าง เท่ากับ 2.54 เซนติเมตร หรือ 1 นิ้ว
- 3.1.3 ตั้งย่อหน้าแรก 0.5 นิ้ว
- 3.1.4 แต่ละหัวข้อหลักเว้นบรรทัด 10 pt. ส่วนระหว่างหัวข้อหลักและหัวข้อย่อยไม่เว้นบรรทัด

3.2 แบบตัวอักษร

- 3.2.1 ใช้อักษร TH SarabunPSK ทั้งบทความภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
- 3.2.2 ชื่อเรื่อง (Title) จัดกลางหน้า ใช้อักษรขนาด 18 ตัวหนา (ภาษาอังกฤษใช้ตัวพิมพ์ใหญ่

ทั้งหมด)

- 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

สรวรยา จันทูตานนท์¹ และชูพงศ์ แสงสว่าง²

- 3.2.4 ชื่อหน่วยงาน / สังกัดของผู้เขียน จัดพิมพ์ชิดขวาบรรทัดต่อมา

- กรณีที่ผู้เขียนอยู่หน่วยงาน / สังกัดเดียวกัน ไม่ต้องพิมพ์เลขยก

- กรณีผู้เขียนมากกว่า 1 ท่าน และอยู่หน่วยงาน / สังกัดต่างกัน ให้พิมพ์เลขยกด้านหน้าหน่วยงานตามลำดับผู้เขียน เช่น

สรวรยา จันทูตานนท์¹ และชูพงศ์ แสงสว่าง²

¹สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา

²ศูนย์ฝึกอบรมนักระบาดวิทยาภาคสนาม (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 References กำหนดให้จัดชิดซ้ายใช้ขนาดอักษร 16 ตัวหนา

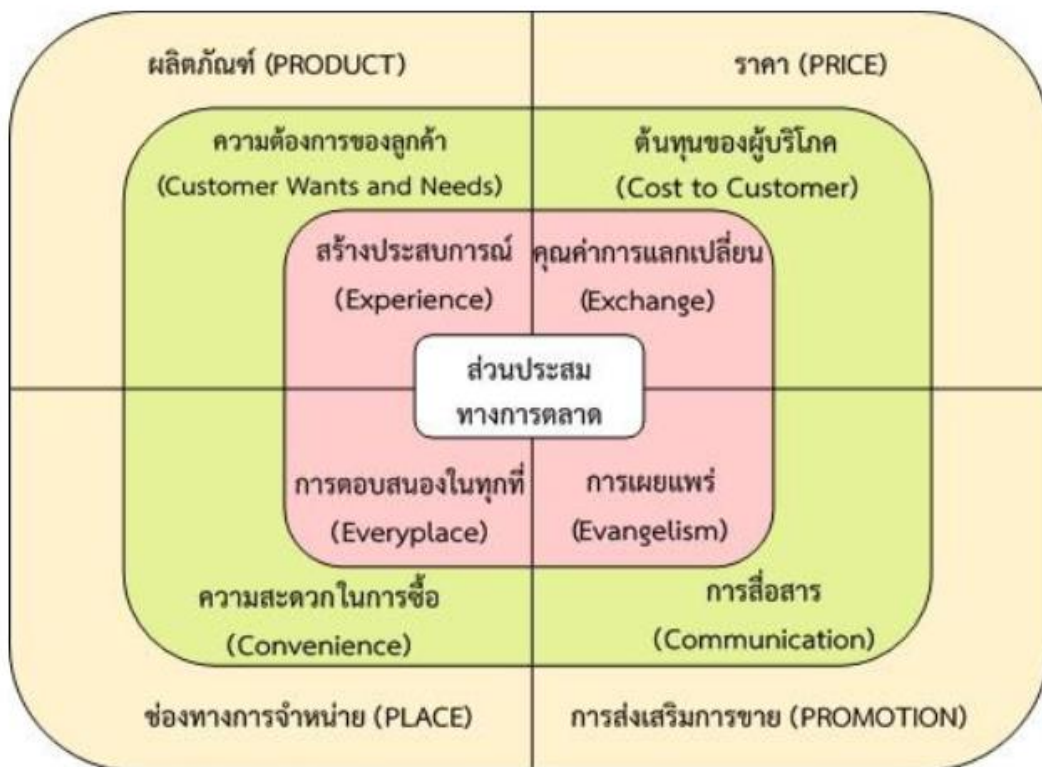
3.2.7 ชื่อหัวเรื่องรอง เช่น กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นต้น จัดชิดซ้ายตรงกับหัวข้อหลักไม่เว้นช่วงบรรทัด ใช้ขนาดอักษร 16 ตัวหนา

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 ว่างกลางหน้าของใต้ภาพ 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 โดยเรียงเลขปีพิมพ์

ค่าน้อยมาาก่อน

- 4) กรณีที่ผู้แต่งคนเดียวกันและปีพิมพ์ซ้ำกัน ให้เรียงตามลำดับอักษรของชื่อเรื่อง และกำกับด้วยตัวอักษร a b c ทำยปีพิมพ์นั้น

5) กรณีที่รายการแรกเป็นชื่อเรื่อง และชื่อเรื่องขึ้นต้นด้วยคำนำหน้านาม (article) คือ a an the ในการเรียงลำดับให้เว้นคำนำหน้านามนั้น ๆ โดยเรียงตามลำดับของคำถัดไป ในกรณีที่คำนำหน้านามเป็นส่วนหนึ่งของชื่อเรื่องให้นำมาพิจารณาในการจัดเรียงลำดับด้วย

6) รายการบรรณานุกรมให้พิมพ์ชิดขอบซ้าย ถ้าข้อความมีความยาวเกิน 1 บรรทัดให้พิมพ์ต่อบรรทัดใหม่โดยย่อหน้าไปประมาณ 0.5 นิ้ว ถ้าไม่จบสามารถพิมพ์ต่อในบรรทัดถัดไปโดยให้ตรงกับบรรทัดที่ 2 จบรายการ โดยรูปแบบนั้นขึ้นอยู่กับวัสดุที่ใช้อ้างอิงแต่ละประเภท ดังนี้

อ้างอิงในเนื้อหา	รายการอ้างอิง
หนังสือ <u>สำหรับผู้แต่งชาวต่างชาติ</u> ลงเฉพาะชื่อสกุล <u>สำหรับผู้แต่งชาวไทย</u> ลงชื่อ - ชื่อสกุล	
ผู้แต่ง 1 คน	
Kelly (1987) believed that experience....	Kelly, J. R. (1987). <i>Freedom to be: A New Sociology of Leisure</i> . New York: MacMillan.
ตัวแปรอิสระต้องเป็นมาตรวัดประเภทนามบัญญัติ (Nominal scale) (Kanlaya Vanichbuncha, 2019)	Kanlaya Vanichbuncha. (2019). <i>Statistics for Research</i> (12 nd ed.). Bangkok: Samlada.
ผู้แต่ง 2 คน	
It was introduced by Mehrabian and Russell (1974), who posited that the environment contained stimuli.....	Mehrabian, A., & Russell, J. A. (1974). <i>An Approach to Environmental Psychology</i> . The MIT Press.
การแปลความหมายของคะแนนรวมของศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย (Sumatana Klangkarn, & Worapot Phromsattayaprot, 2010)	Sumatana Klangkarn, & Worapot Phromsattayaprot. (2010). <i>Principle of Health Science Research</i> (6 th 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)	Lofthouse, R., Leat, D., & Towler, C. (2010). <i>Coaching for Teaching and Learning: A Practical Guide for Schools</i> . Reading: CfBT Education Trust.
การอ้างอิงในเนื้อหาครั้งต่อไป (Lofthouse et al., 2010)	

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). <i>The Earth and its Peoples: A Global History</i> (5 th ed.). Boston, Ma: Wadsworth.	
งานตีพิมพ์หลายครั้ง			
These techniques have changed markedly in the last decade (Greenspan, 2000, 2011).		Greenspan, A. (2000). <i>Orthopedic radiology: A practical approach</i> (3 rd ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins. Greenspan, A. (2011). <i>Orthopedic radiology: A practical approach</i> (3 rd 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...		Fullan, M. (1996a). Leadership for change. In <i>International handbook for education leadership and administration</i> . New York, NK: Kluwer Academic.	
“Educational change” has taken on a new meaning in recent years (Fullan, 1996b) ...		Fullan, M. (1996b). <i>The new meaning of educational change</i> . London, United Kingdom: Cassell.	
อ้างอิงมากกว่า 1 แหล่ง			
The cyclical process (Carr & Kemmis, 1986; Dick, 2000; Kemmis & McTaggart, 1988; MacIsaac, 1995) suggests...		Carr, W., & Kemmis, S. (1986). <i>Becoming Critical: Education knowledge and action research</i> . London, United Kingdom: Falmer Press. Dick, B. (2000). <i>A beginner's guide to action research</i> . Retrieved from http://www.scu.edu.au/schools/gcm/ar/arp/guide.html Kemmis, S., & McTaggart, R. (Eds.). 2008. <i>The Action Research Planner</i> (3 rd 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). <i>Helping Children who are deaf: Family and community support for children who do not hear well</i> . Retrieved from http://www.hesperian.org/publications_download_deaf.php	

อ้างอิงในเนื้อหา	รายการอ้างอิง
วารสาร <u>สำหรับผู้แต่งชาวต่างชาติ</u> ลงเฉพาะชื่อสกุล <u>สำหรับผู้แต่งชาวไทย</u> ลงชื่อ - ชื่อสกุล	
ผู้แต่ง 1 คน	
การทำงานต้องเป็นพหุภาคีอย่างบูรณาการและ เป็นเครือข่ายส่งผลให้ชุมชนสามารถจัดการตนเอง หรือพัฒนาตนเองให้เป็นชุมชนที่เข้มแข็ง (Anucha Muangyai, 2016)	Anucha Muangyai. (2016). Development approach to enhancing the potential of community and local in the twenty - first century. <i>EAU Heritage Journal Social Science and Humanities</i> , 6(3), 12 – 26.
ผู้แต่ง 2 คน	
ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 201 คน คน จากการเปิด ตารางเครซี่ และมอร์แกน (Krejcie, & Morgan, 1970)	Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample size for research activities. <i>Education and Psychological Measurement</i> , 30(3), 607 – 610.
ผู้แต่ง 3 - 5 คน	
การอ้างอิงในเนื้อหา <u>ครั้งแรก</u> ให้ใส่ชื่อทุกคน <u>ครั้งต่อไป</u> ให้ใส่แค่คนแรก และต่อด้วย et al.	
การฝึกด้วยแรงต้านส่งผลให้ร่างกายของนักกีฬา เกิดการปรับตัวทางสรีรวิทยาและกระบวนการเม ตาบอลิซึมหลายอย่างพื้นฐานสำคัญของการฝึก ด้วยแรงต้านในนักกีฬาเด็กนั้นมีประโยชน์ส่งผลให้ ความแข็งแรงของนักกีฬาเพิ่มมากขึ้น(Sander, Keiner, Wirth, & Schmidtbleicher, 2013) การอ้างอิงในเนื้อหาครั้งต่อไป (Sander et al., 2013) การศึกษาประสิทธิภาพของแบบฝึกการสร้างเสริม ความแข็งแรงและการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วย กิจกรรมโยคะประยุกต์ ใช้การทดสอบสถิติค่าที (Chaturong Hemara, Umaporn Kong- u- rai, Gosol Rodma, & Bhumip Dhanajyasit, 2020) การอ้างอิงในเนื้อหาครั้งต่อไป (Chaturong Hemara et al., 2020)	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. <i>European Journal of Sport Science</i> , 13, 445 – 451. 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. <i>Academic Journal of Thailand National Sports University</i> , 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. <i>Journal of Educational and Social Research</i> , 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. <i>Scand J Med Sci Sports</i> , 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.), <i>Proceedings of 9th Institute of Physical Education International Conference</i> , Bangkok: Thailand Retrieved from https://drive.google.com/file/d/1OCUN1Dal7DnUS2poCOT6gnhA2wt67aZB/view		
วิทยานิพนธ์			
การศึกษาของอาระวี ทับทิม (Arawee Tubtim, 2017) พบว่า นักเรียนที่อยู่หอพักจะมีปัญหาและรู้สึกท่วงโยคนในครอบครัวมากที่สุด เนื่องจากต้องแยกออกมาอยู่หอพักภายในโรงเรียน	Arawee Tubtim. (2017). <i>The study explores the problems of nursing students Royal Thai Army Nursing College</i> (Master’s thesis), Ramkhamhaeng University.		
Huang Huangjia (2001) pointed out that leisure benefit is an individual's participation in leisure activities.	Huang Huangjia. (2001). <i>Research on the leisure benefits of breaking through leisure activities</i> (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). <i>APA dictionary of psychology</i> . Washington, DC: American Psychological Association.
แบบออนไลน์	
A psychological overview of ADHD (Arcus, 2001) ...	Arcus, D. (2001). Attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD). In B. Strickland (Ed.). <i>The Gale encyclopedia of psychology</i> . 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). <i>Macao SAR, China</i> Retrieved from https://data.worldbank.org.cn/country/macao-sar-china?view=chart

5. การตอบรับการตีพิมพ์และลงตีพิมพ์

5.1 เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาว่าสามารถลงตีพิมพ์ และเจ้าของบทความได้ปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว เจ้าของบทความจะได้รับเอกสารตอบรับการตีพิมพ์เผยแพร่ผลงานในวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยในเอกสารแบบตอบรับจะแจ้งข้อมูลปีที่ – ฉบับที่ของวารสารฯ ที่บทความของท่านได้เผยแพร่

5.2 ภายหลังการตอบรับลงตีพิมพ์หากมีการตรวจพบว่า บทความที่ส่งมานั้น มีการคัดลอก ลอกเลียน ส่งซ้ำ หรือมีการดำเนินการใด อันแสดงถึงการผิดจริยธรรมจรรยาบรรณของนักวิจัย ทางกองบรรณาธิการจะส่งหนังสือแจ้งยกเลิกการตีพิมพ์และยกเลิกตอบรับไปยังหน่วยงานต้นสังกัด และระงับการพิจารณาบทความจากเจ้าของบทความเป็นระยะเวลา 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>

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

