

บทความวิจัย**ผลของการฝึกเซิร์ฟสเกตบอร์ดที่มีต่อคุณภาพชีวิตในนักศึกษามหาวิทยาลัย**

แสงอรุณ แก้วฉ่ำ และวรรณพร ทองตะโก

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Received: 12 June 2023 / Revised: 22 June 2023 / Accepted: 31 August 2023

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกเซิร์ฟสเกตบอร์ดที่มีต่อคุณภาพชีวิตในนักศึกษามหาวิทยาลัย

วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยในจังหวัดเพชรบุรี ที่มีอายุเฉลี่ย 20.5 ปี จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มๆ ละ 10 คน ได้แก่ กลุ่มที่ 1 กลุ่มควบคุม ใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ ไม่ได้รับการฝึกใดๆ กลุ่มที่ 2 กลุ่มทดลอง ได้รับการฝึกเซิร์ฟสเกตบอร์ด ครั้งละ 60 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยก่อนและหลังการทดลองผู้วิจัยทำการทดสอบตัวแปรด้านคุณภาพชีวิต โดยใช้แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) จากนั้นนำค่าที่ได้มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที่แบบรายคู่ (Paired t- test) และวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยการทดสอบค่าที่แบบอิสระ (Independent t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญที่ .05

ผลการวิจัย หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลอง มีระดับคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นแตกต่างกับก่อนการทดลองและแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีคะแนนคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดีมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.13 หากพิจารณาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตเป็นรายด้านทั้ง 5 ด้าน ซึ่งจะพบว่า ด้านคุณธรรม จริยธรรม มีคะแนนค่าเฉลี่ยสูงสุด (ค่าเฉลี่ย=3.58) รองลงมาคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.28 3.17 3.12 และ 2.52 ตามลำดับ)

สรุปผลการวิจัย การฝึกเซิร์ฟสเกตบอร์ดอย่างเป็นระบบ จำนวนครั้งละ 60 นาที 3 ครั้ง/สัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สามารถเพิ่มคุณภาพชีวิตในนักศึกษามหาวิทยาลัยได้

คำสำคัญ: นักศึกษามหาวิทยาลัย / เซิร์ฟสเกตบอร์ด / คุณภาพชีวิต / กีฬาเอ็กซ์ตรีม

ORIGINAL ARTICLE

EFFECT OF SURF SKATEBOARD TRAINING ON QUALITY
OF LIFE IN UNIVERSITY STUDENTS

Sangarun Kaewcham and Wannaporn Tongtako

Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University

Received: 12 June 2023 / Revised: 22 June 2023 / Accepted: 31 August 2023

Abstract

Purpose This study aimed to determine the effects of surf skateboard training on quality of life in University students.

Method Twenty University students from Phetchaburi province, ages 20.5 years, were randomly assigned into two groups: a control (CG; n= 10) and surf skateboarding (SG; n=10) groups. The surf skateboard training group received an eight-week intervention consisting of three 60-minute weekly sessions, while the control group continued their normal daily lives. The quality of life variables using a quality of life measure of the World Health Organization, abbreviated Thai version (WHOQOL-BREF-THAI) was assessed before and after eight weeks. Pre- and post-test paired t-tests were used to compare group-dependent variables. Variables were analyzed using independent t-tests between the CG and SG

groups. Differences were considered significant at $p < .05$

Results The results indicated that after eight weeks of Surf skateboard training, the SG group demonstrated significantly higher scores in The morality and ethics aspect (mean=3.58), followed by the physical aspect, mental aspect, and social and environmental aspect and family relationships (with mean values of 3.28, 3.17, 3.12, and 2.52, respectively) as moral values and overall quality of life when compared to pre-test and the CG group ($p < .05$)

Conclusion The findings suggest that Surf skateboard training is an effective physical activity intervention to improve the quality of life in University students.

Keywords: University students / Surf skateboard / Quality of life / Extreme sport

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization; WHO) ได้ให้ความหมายของคำว่า “วัยหนุ่มสาว (Young people)” ไว้ว่าหมายถึง วัยที่มีอายุอยู่ในช่วง 15-24 ปี (WHO, 2017) ซึ่งเป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างการเป็นเด็กกับการเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งนักศึกษามหาวิทยาลัยก็มีช่วงอายุที่คาบเกี่ยวในวัยนี้ โดยวัยหนุ่มสาวเป็นวัยที่ต้องปรับพฤติกรรมแบบเด็กไปสู่พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ที่สังคมนับถือและยอมรับ จึงไม่ได้หมายถึงการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย แต่หมายถึง การเจริญเติบโตทางสังคมซึ่งอยู่ในกรอบของวัฒนธรรมของแต่ละที่ และเป็นวัยที่ต้องมีการพัฒนาการ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา เพื่อก้าวไปเป็นวัยผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ นักจิตวิทยาได้เรียกชื่อวัยนี้ไว้หลายชื่อด้วยกัน เช่น วัยพายุบุแคม (Stress and Storm) วัยหัวเสี้ยวหัวต่อ (tipping point people) วัยหุนหันพลันแล่น (impulsivity) เป็นต้น (Sunsonyut, 1990) ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาอย่างชัดเจนโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือพฤติกรรมทางอารมณ์ นอกจากนั้นจะเห็นได้ว่าวัยรุ่นจะเป็นวัยที่จะพัฒนาไปสู่วัยผู้ใหญ่ซึ่งเป็นวัยที่บุคคลควรจะได้รับ การพัฒนาให้สมบูรณ์เต็มที่เพราะบุคคลในวัยนี้จะเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าของประเทศชาติต่อไป

โดยในช่วงวัยนี้ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมีมากกว่าอิทธิพลของครอบครัว บุคคลวัยนี้มักจะเลือกเข้าหาเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ ชอบทำตามกลุ่มเพื่อน ต้องการการยอมรับ ความคาดหวังจากพวกกลุ่มเพื่อนที่ร่วมวัยเป็นสิ่งที่พวกเขายึดมั่น หากยุ่งเกี่ยวกับกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมที่ไม่ดี อาจส่งผลต่อให้เกิดกับปัญหาต่างๆ กับตัวเองได้ นอกจากนั้น วัยหนุ่มสาวซึ่งมีช่วงวัยรุ่นมาคาบเกี่ยว จึงเป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา สาเหตุของปัญหามีหลายประการ เช่น เกิด

จากมีอารมณ์ตึงเครียด เกิดความทุกข์และความวิตกกังวลใจ มีอารมณ์โกรธและต้องการระบายออก มีความขัดแย้งภายในใจ ชอบความท้าทาย มีอารมณ์พิศواس และมีความต้องการทางเพศ หรือได้รับความกดดันจากสังคมรอบข้าง การศึกษา เพื่อน ผลการเรียน การสอบ สงคราม ปัญหาของเพื่อน และปัญหาอนาคต เป็นต้น (Krobsorn, J. 2012)

นอกจากมีผลกระทบและปัญหาแล้ววัยนี้ยังเป็นช่วงวัยแห่งการสร้างจุดเด่นของตนเองที่นำไปสู่การยอมรับจากเพื่อน และต้องการความเป็นอิสระ จึงส่งผลให้มีความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองแก้ไขข้อบกพร่องของตน และมีความมุ่งมั่น ในงานที่รับผิดชอบ วัยนี้จึงมักใช้เวลาว่างในการตอบสนองความต้องการเหล่านั้น ทางเลือกในการใช้เวลาว่างอาจเป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์หรือเกิดโทษต่อตัวเองหรือต่อสังคมได้ (Kaewsangwan, 2010) โดยกิจกรรมบันเทิงที่วัยนี้ เลือกปฏิบัตินั้นมักเกิดขึ้นจากเหตุผล เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลายความตึงเครียด และความกดดันที่เกิดขึ้น จากการเรียน หรือจากงานที่ได้รับมอบหมาย กิจกรรมนันทนาการต่างๆ ที่สนใจ มักจะ เกี่ยว ข้อง กับ ความ ชอบ ของ ตัว เอง (Piyodilokchai, 2015) ซึ่งควรเป็นกิจกรรมเหล่าที่มีประโยชน์ต่อพัฒนาการทั้ง 4 ด้านของวัยรุ่น อันได้แก่ ทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ดังนั้นถ้ามีกิจกรรมที่ชักจูงให้กลุ่มวัยรุ่นหันมาออกกำลังกายและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์จะเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาการทั้ง 4 ด้านของช่วงวัยนี้ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในวัยหนุ่มสาวที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยได้ อีกทั้งในปัจจุบันเทคโนโลยีมีความก้าวหน้าและเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ถูกนำมาใช้เป็นสิ่งอำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะในช่วงวัยหนุ่มสาว การใช้คอมพิวเตอร์หรือเครื่องมือ

แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้พูดคุยและสร้างบรรยากาศในการออกกำลังกายด้วยทางผลบวก นอกจากฝึกเพื่อผ่อนคลายความเครียดแล้วยังสามารถเล่นเพื่อฝึกร่างกายให้มีสุขภาพดีอีกด้วย มีการศึกษาของ Hetzler et al. (2013) ที่ทำการศึกษาคผลของการเล่นสเก็ตบอร์ดอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา 30 นาที ในนักสเก็ตบอร์ดที่ทำการฝึกมาแล้วอย่างน้อย 1 ปี เพื่อดูผลการตอบสนองของการใช้พลังงานและการเผาผลาญพลังงาน ผลการศึกษาพบว่า ในการเล่นสเก็ตบอร์ดอย่างต่อเนื่อง 30 นาทีเป็นกิจกรรมในระดับ 8.2 Mets ($VO_2\text{peak}=28.6\text{ml/kg/min}$) และใช้พลังงานไป 308.6 กิโลแคลอรี จากงานวิจัยนี้ได้ให้คำแนะนำว่าการเล่นสเก็ตบอร์ดเป็นทางเลือกที่เหมาะสมในการพัฒนาทางสมรรถภาพทางแอโรบิก (Aerobic fitness) ซึ่งช่วยพัฒนาเกี่ยวกับสุขภาพทางด้านหัวใจและหลอดเลือดให้ดีขึ้น เช่นเดียวกับการศึกษาของ Wiles et al. (2020) ได้ทำการทดสอบวัดอัตราการเต้นของหัวใจ และระยะเวลาในการออกกำลังกายในการเล่นสเก็ตบอร์ดของผู้ใหญ่อายุ 18-55 ปี จาก 6 ชุมชนในเมืองแซนดีเอโก ว่ามีความสอดคล้องกับหลักคำแนะนำในการออกกำลังกายของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐอเมริกา (Centers for Disease Control and Prevention; CDC) หรือไม่ ในกลุ่มทดลอง 45 คน ผลการวิจัย พบว่า ในการเล่นสเก็ตบอร์ดในวัยผู้ใหญ่ อายุเฉลี่ย 27.4 ปี อัตราการเต้นของหัวใจเท่ากับ 138.2 ± 21.9 ครั้งต่อนาที (71.7% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด) ใช้เวลาในการเล่นสเก็ตบอร์ดเท่ากับ 65 นาทีต่อวัน และรวมระยะทางในการสเก็ตบอร์ดประมาณ 4.5 กิโลเมตรต่อวัน ความถี่ในการเล่นสเก็ตบอร์ด 3 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งมีความสอดคล้องกับศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐอเมริกา นอกจากนี้ยังมีการรวบรวมการศึกษาเกี่ยวกับคุณสมบัติที่สำคัญของการเล่นกีฬาโต้คลื่น (Surfing) ให้มีประสิทธิภาพ

โดย Mendez & Bishop (2005) ได้รวบรวมงานวิจัยและสรุปว่า องค์ประกอบของร่างกายที่สำคัญของนักกีฬาโต้คลื่นประกอบด้วยการใช้พลังงานแบบแอโรบิก ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ การประสานงานและการทรงตัว รวมทั้งการสร้างสมดุลในร่างกาย จะเห็นได้ว่ากีฬาเซิร์ฟสเก็ตบอร์ดเป็นกีฬาที่เกิดขึ้นมาใหม่โดยการดัดแปลงจากกีฬาสเก็ตบอร์ดและกีฬากระดานโต้คลื่น เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนานให้ความพักผ่อนหย่อนใจแก่ผู้เล่น สามารถที่จะฝึกเล่นคนเดียวได้ แต่ถ้ารวมกลุ่มฝึกเล่นก็จะสร้างความสนุกสนานมากยิ่งขึ้น (Bumrungchaokasem, 2021) และยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยได้ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่พัฒนาทางด้านร่างกายให้มีความแข็งแรงมากขึ้น ช่วยเผาผลาญพลังงาน ช่วยสร้างความสมดุลในการทรงตัวจะทำให้ผู้ฝึกเซิร์ฟสเก็ตบอร์ดมีความพอใจในรูปร่างและมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านอารมณ์และสังคม เพราะได้ฝึกและเล่นร่วมกับผู้อื่น มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้น ลดเวลาในการเล่นโทรศัพท์ และลดการเกิดปัญหาถูกชักจูงไปทำสิ่งไม่ควร เพราะได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จากการศึกษาวิจัยก่อนหน้านี้ พบว่า ยังไม่มีการศึกษาถึงการเล่นเซิร์ฟสเก็ตบอร์ดต่อคุณภาพชีวิต จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจที่จะศึกษา เพื่อจะได้นำองค์ความรู้ทางด้านกีฬาเซิร์ฟสเก็ตบอร์ดมาเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่อาจสามารถช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์โดยการลดปัญหาด้านต่างๆ ของวัยรุ่นสาว เช่น ช่วยลดความเครียดจากการเรียน ลดปัญหาการทะเลาะวิวาท ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์รวมทั้งสร้างความสัมพันธ์ต่อบุคคลอื่นๆ และยังเพิ่มพูนความสุขในชีวิต ที่มาพร้อมกับสุขภาพด้านร่างกายและด้านจิตใจที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกเชิร์ฟสเกตบอร์ดที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตในวัยหนุ่มสาวที่เป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัย
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกเชิร์ฟสเกตบอร์ดที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตในวัยหนุ่มสาวที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย

สมมติฐานของการวิจัย

การฝึกเชิร์ฟสเกตบอร์ดน่าจะส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตในวัยหนุ่มสาวที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experiment research design) ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้รับการรับรองเมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2565

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีที่เข้าร่วมชมรมเชิร์ฟสเกตบอร์ดจังหวัดเพชรบุรี และนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายใดๆ อายุ 18-24 ปี คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมจีพาวเวอร์ (G*Power) ใช้ข้อมูลของ Secome และคณะ (Secomb, J., et al. 2015). กำหนดค่าอำนาจการทดสอบ (Power of test; β) ที่ 0.8 ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ (Probable Error; α) ที่ 0.05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 7 คน เพื่อป้องกันการสูญหาย (Drop out) ของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มละ 10 คน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างรวมทั้งหมด 20 คน

เกณฑ์ในการคัดกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมในการวิจัย (Inclusion criteria) (Secomb, Nimphius et al. 2015)

1. เพศหญิงและเพศชายที่มีอายุ 18-24 ปี
2. สำหรับกลุ่มฝึกเชิร์ฟสเกตบอร์ด ผู้เข้าร่วมวิจัยจะต้องมีเชิร์ฟสเกตบอร์ด และอุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บของตนเอง และผ่านการทำแบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย (PAR-Q) โดยตอบว่า “ไม่” ทุกข้อ
3. สำหรับกลุ่มฝึกเชิร์ฟสเกตบอร์ด ต้องมีการฝึกเชิร์ฟสเกตบอร์ด มาแล้วอย่างน้อย 1 ปี สามารถเล่นเชิร์ฟสเกตบอร์ดท่า Snap ได้ โดยผ่านการคัดกรองจากคุณพิสิษฐ์ ทรัพย์ศุทา หัวหน้าชมรมเชิร์ฟสเกตบอร์ดจังหวัดเพชรบุรี พิจารณาจากวิธีการปฏิบัติและความถูกต้องของท่าตามแนวทางของคู่มือการแข่งขันเชิร์ฟสเกตบอร์ดที่จัดขึ้นจากสมาคมกีฬากระดานโต้คลื่นแห่งประเทศไทย

4. ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index; BMI) อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักปกติ (18.5-22.9 กิโลกรัม/เมตร²)
 5. ไม่เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบหายใจ ได้แก่ วัณโรคปอด โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็นต้น และไม่เป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง
 6. ไม่มีการบาดเจ็บของกระดูกและข้อต่อ
 7. มีความสนใจในการเข้าร่วมในการวิจัย
- เกณฑ์ในการคัดกลุ่มตัวอย่างออกจากการวิจัย (Exclusion criteria) สำหรับกลุ่มทดลอง**
1. เข้าร่วมการฝึกน้อยกว่า 80% ของการฝึกทั้งหมด
 2. เกิดการบาดเจ็บจนไม่สามารถฝึกต่อได้
 3. กลุ่มตัวอย่างไม่ประสงค์เข้าร่วมวิจัยต่อ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม เรื่อง คุณภาพชีวิต จำนวน 32 ข้อ โดยเครื่องมือวัด คุณภาพชีวิต ได้อ้างอิงแนวข้อคำถามเครื่องมือวัด คุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI และได้เพิ่ม ประเด็นด้านคุณธรรมจริยธรรมจากรายงานวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยที่ทำงาน ระหว่างเรียน Chattraporn (2007) การตีความระดับ คุณภาพชีวิต ใช้วิธีการจัดช่วงคะแนน (Class interval) ได้แก่ 0.00-1.33 คือ “ไม่ดี”, 1.34-2.66 คือ “ดี” และ 2.67-4.00 คือ “ดีมาก”

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ทบทวนวรรณกรรมและศึกษาค้นคว้า เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. สร้างโปรแกรมการฝึกเซิร์ฟสเกตบอร์ดของ งานวิจัย
3. นำโปรแกรมการฝึกเซิร์ฟสเกตบอร์ด ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยสร้างแบบประเมิน ความเหมาะสมตามองค์ประกอบการฝึกเซิร์ฟสเกต บอร์ด โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้ค่าความ สอดคล้องตาม วัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence; IOC) เท่ากับ 0.94
4. ดำเนินการติดต่อทำหนังสือสำหรับขอยืม อุปกรณ์ เครื่องมือ และสถานที่ที่ใช้ในการวิจัย
5. ดำเนินการประชาสัมพันธ์เพื่อรับสมัคร อาสาสมัครผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยโดยมีการ ประชาสัมพันธ์ ทางสื่อออนไลน์ และติดใบประชาสัมพันธ์ ตามคณะ หน่วยงานต่างๆ และตามอาคารมหาวิทยาลัย ราชภัฏเพชรบุรี
6. ดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ คัดเข้า แจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงรายละเอียดวิธีการ ปฏิบัติตัวในการเข้าร่วมการวิจัยและการเก็บข้อมูล ลงนามหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

7. ทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

8. ดำเนินการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) โดยกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามตัวแปร ด้านคุณภาพชีวิต (Quality of life) จำนวน 32 ข้อ

8.1) กลุ่มทดลอง ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยนำ เซิร์ฟสเกตบอร์ด พร้อมอุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บ และอุปกรณ์ติดตั้งเครื่องมือวัดอัตราการเต้นของหัวใจ โดยก่อนเข้ารับการฝึกทุกครั้งผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้อง ผ่านจุดคัดกรองวัดอุณหภูมิร่างกาย และล้างมือด้วยเจล แอลกอฮอล์ทุกครั้งก่อนที่ผู้วิจัยจัดเตรียมไว้ และมีการเว้น ระยะห่างระหว่างบุคคลตลอดระหว่างการฝึก ผู้เข้าร่วม วิจัยจะได้รับโปรแกรมการฝึกโดยฝึกเซิร์ฟสเกตบอร์ด 3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยใช้ความหนักระดับปานกลาง 40-60% ของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง ซึ่งการฝึกแต่ละครั้งประกอบด้วย การอบอุ่นร่างกายและการยืด เหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที และฝึกเซิร์ฟสเกตบอร์ดใน ท่าต่างๆ 40 นาที จากนั้นคลายอุ่นด้วยการเดินและยืด เหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ตามลำดับ รูปแบบการฝึก เป็นแบบกลุ่ม ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดเพชรบุรี (สนามกีฬาดอนคาน) ฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์

8.2) กลุ่มควบคุม ใช้ชีวิตประจำวัน ตามปกติ ไม่ได้รับการฝึกใดๆ โดยสามารถทำกิจกรรม หรือออกกำลังกายได้ แต่ต้องไม่เข้าร่วมการออกกำลังกายอย่างเป็นระบบ

9. หลังจากฝึกจนครบ 8 สัปดาห์ แล้วทำการ ทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) โดยกลุ่มตัวอย่าง ตอบแบบสอบถามตัวแปรด้านคุณภาพชีวิต (Quality of life) จำนวน 32 ข้อ

10. เมื่อสิ้นสุดการทดลองนำข้อมูลที่ได้นำ มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของแต่ละกลุ่ม โดยการทดสอบค่าที่แบบรายคู่ (Paired t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยการทดสอบค่าที่แบบอิสระ (Independent t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย

จากตารางที่ 1-3 คุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างมีเพศชายและเพศหญิงเท่ากัน โดยแต่ละกลุ่ม

มีเพศชาย 5 คน และเพศหญิง 5 คน และมีอายุระหว่างกลุ่มใกล้เคียงกัน โดยกลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ย 20.3 ปี และกลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ย 20.7 ปี และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มฝึกเซิร์ฟสเกตบอร์ดมีค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม และด้านคุณธรรม จริยธรรมเพิ่มขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อทำการเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งนี้ ไม่พบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในตัวแปรคุณภาพชีวิตอื่นๆ ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว และไม่พบการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มควบคุม เมื่อทำการเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยตัวแปรด้านคุณภาพชีวิตระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มฝึกเซิร์ฟสเกตบอร์ด

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม (n=10)		กลุ่มฝึกเซิร์ฟสเกตบอร์ด (n=10)	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
คุณลักษณะทั่วไป				
เพศชาย	5	5	5	5
เพศหญิง	5	5	5	5
อายุ (รวม)	20.3	20.3	20.7	20.7
ตัวแปรด้านคุณภาพชีวิต				
1. ด้านร่างกาย	2.32 ± 0.16	2.49 ± 0.28	2.41 ± 0.14	3.28 ± 0.47* [†]
2. ด้านจิตใจ	2.17 ± 0.21	2.13 ± 0.54	2.13 ± 0.10	3.17 ± 0.58* [†]
3. ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว	2.62 ± 0.87	2.58 ± 0.76	2.60 ± 0.81	2.52 ± 0.29
4. ด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม	2.41 ± 0.40	2.44 ± 0.42	2.53 ± 0.22	3.12 ± 0.36* [†]
5. ด้านคุณธรรมจริยธรรม	3.13 ± 0.28	3.09 ± 0.32	3.09 ± 0.31	3.58 ± 0.42* [†]
รวม	2.53 ± 0.37	2.54 ± 0.34	2.55 ± 0.35	3.13 ± 0.38*[†]

*p < .05 แตกต่างกับก่อนการทดลอง

[†]p < .05 แตกต่างกันระหว่างกลุ่ม

ตารางที่ 2 แสดงผลค่าเฉลี่ยและการแปลผลของคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิต แบบรายด้านก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มฝึกเซิร์ฟสเกตบอร์ด

แบบสอบถาม	กลุ่มควบคุม		กลุ่มฝึกเซิร์ฟสเกตบอร์ด	
	ค่าเฉลี่ย	แปลผล	ค่าเฉลี่ย	แปลผล
ด้านร่างกาย ข้อ 1-10	2.32	ดี	2.41	ดี
1. สามารถมาไหนไปไหนได้ด้วยตนเองได้ดี	2.33	ดี	2.56	ดี
2. มีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละวัน	2.02	ดี	2.46	ดี
3. จำเป็นต้องไปรักษาพยาบาล เพื่อที่จะทำงาน หรือ มีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน	2.50	ดี	2.35	ดี
4. ยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเอง	2.34	ดี	2.20	ดี
5. พอใจกับสุขภาพตนเอง	2.35	ดี	2.35	ดี
6. พอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมา	2.56	ดี	2.44	ดี
7. มีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็น	2.20	ดี	2.39	ดี
8. พอใจกับการนอนหลับของตนเอง	2.24	ดี	2.64	ดี
9. พอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็น	2.45	ดี	2.42	ดี
10. การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ	2.23	ดี	2.35	ดี
ด้านจิตใจ ข้อ 11-18	2.17	ดี	2.13	ดี
11. รู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย	2.15	ดี	2.00	ดี
12. รู้สึกพอใจในตนเอง	2.34	ดี	2.21	ดี
13. มีรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง)	2.33	ดี	2.13	ดี
14. รู้สึกว่าชีวิตในแต่ละวันมีความมั่นคงปลอดภัย	2.50	ดี	2.02	ดี
15. รู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไรๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน	1.90	ดี	2.10	ดี
16. มีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด	1.98	ดี	2.31	ดี
17. มีสมาธิในการทำงานต่างๆ	2.04	ดี	2.14	ดี
18. มีความรู้สึกไม่ตีเช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล	2.12	ดี	2.19	ดี

ตารางที่ 2 (ต่อ)

แบบสอบถาม	กลุ่มควบคุม		กลุ่มฝึกเชิงฟลิตบอร์ด	
	ค่าเฉลี่ย	แปลผล	ค่าเฉลี่ย	แปลผล
ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ข้อ 19-25	2.62	ดี	2.60	ดี
19. บิดามารดาให้อิสระในการเลือกเรียนตามที่สนใจ	3.59	ดีมาก	3.27	ดีมาก
20. พอใจกับระดับความสัมพันธ์ในครอบครัว	3.67	ดีมาก	3.32	ดีมาก
21. ระดับคุณภาพชีวิตตามความคิดของนิสิตนักศึกษา (ชีวิตความเป็นอยู่)	2.89	ดีมาก	2.53	ดี
22. บิดามารดามีเวลาให้ปรึกษา	2.05	ดี	2.54	ดี
23. มีเวลาพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว	1.96	ดี	2.12	ดี
24. มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นเพื่อแก้ปัญหาในครอบครัว	2.21	ดี	2.18	ดี
25. ใช้เวลาทำกิจกรรมกับสมาชิกในครอบครัว	2.02	ดี	2.25	ดี
ด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม ข้อ 26-31	2.41	ดี	2.53	ดี
26. พอใจกับการช่วยเหลือที่ได้รับจากเพื่อน ๆ	2.78	ดีมาก	2.70	ดีมาก
27. พอใจกับการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น อย่างที่ผ่านมา	1.94	ดี	2.45	ดี
28. พอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้	2.26	ดี	2.52	ดี
29. สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพ	2.88	ดีมาก	2.59	ดี
30. ได้รู้ข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวัน	2.19	ดี	2.34	ดี
31. พอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหน (หมายถึงการคมนาคม)	2.43	ดี	2.58	ดี
ด้านคุณธรรม จริยธรรม	3.13	ดีมาก	3.09	ดีมาก
1. ความซื่อสัตย์	3.45	ดีมาก	3.17	ดีมาก
2. การมีน้ำใจ	3.15	ดีมาก	3.37	ดีมาก
3. การไม่เห็นแก่ตัว	3.52	ดีมาก	3.21	ดีมาก
4. ความอดทน	3.27	ดีมาก	2.78	ดีมาก
5. ความรับผิดชอบ	3.16	ดีมาก	3.29	ดีมาก
6. การหลีกเลี่ยงอบายมุข	3.22	ดีมาก	3.31	ดีมาก
7. ความมีวินัย	3.15	ดีมาก	2.54	ดี
8. การตรงต่อเวลา	2.78	ดีมาก	2.84	ดีมาก
9. ความขยัน มุมานะ	3.55	ดีมาก	3.57	ดีมาก
10. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมในชั้นเรียน	2.97	ดีมาก	3.15	ดีมาก
11. การประหยัด	2.23	ดี	2.80	ดีมาก
รวม	2.53	ดี	2.55	ดี

ตารางที่ 3 ตารางแสดงผลค่าเฉลี่ยและการแปลผลของคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิต แบบรายด้านหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มฝึกเซิร์ฟสเกตบอร์ด

แบบสอบถาม	กลุ่มควบคุม		กลุ่มฝึกเซิร์ฟสเกตบอร์ด	
	ค่าเฉลี่ย	แปลผล	ค่าเฉลี่ย	แปลผล
ด้านร่างกาย ข้อ 1-10	2.49	ดี	3.28	ดีมาก
1. สามารถมาไหนไปไหนได้ด้วยตนเองได้ดี	2.46	ดี	3.58	ดีมาก
2. มีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละวัน	2.51	ดี	3.45	ดีมาก
3. จำเป็นต้องไปรักษาพยาบาล เพื่อที่จะทำงานหรือ มีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน	2.21	ดี	3.23	ดีมาก
4. ยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเอง	2.57	ดี	3.10	ดีมาก
5. พอใจกับสุขภาพตนเอง	2.23	ดี	3.76	ดีมาก
6. พอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมา	2.87	ดีมาก	3.89	ดีมาก
7. มีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็น	2.59	ดี	2.50	ดี
8. พอใจกับการนอนหลับของตนเอง	2.48	ดี	2.89	ดีมาก
9. พอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็น	2.62	ดี	2.90	ดีมาก
10. การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ	2.48	ดี	3.56	ดีมาก
ด้านจิตใจ ข้อ 11-18	2.13	ดี	3.17	ดีมาก
11. รู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย	2.38	ดี	3.46	ดีมาก
12. รู้สึกพอใจในตนเอง	2.53	ดี	3.40	ดีมาก
13. มีรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง)	2.28	ดี	3.02	ดีมาก
14. รู้สึกว่าชีวิตในแต่ละวันมีความมั่นคงปลอดภัย	2.56	ดี	2.90	ดีมาก
15. รู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไรๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน	1.50	ดี	2.05	ดี
16. มีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด	1.23	ไม่ดี	3.15	ดีมาก
17. มีสมาธิในการทำงานต่างๆ	2.29	ดี	3.49	ดีมาก
18. มีความรู้สึกไม่ดีเช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล	2.34	ดี	3.90	ดีมาก

ตารางที่ 3 (ต่อ)

แบบสอบถาม	กลุ่มควบคุม		กลุ่มฝึกเชิงฟลิตบอร์ด	
	ค่าเฉลี่ย	แปลผล	ค่าเฉลี่ย	แปลผล
ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ข้อ 19-25	2.58	ดี	2.52	ดี
19. บิดามารดาให้อิสระในการเลือกเรียนตามที่สนใจ	3.66	ดีมาก	2.69	ดีมาก
20. พอใจกับระดับความสัมพันธ์ในครอบครัว	3.34	ดีมาก	3.02	ดีมาก
21. ระดับคุณภาพชีวิตตามความคิดของนิสิตนักศึกษา (ชีวิตความเป็นอยู่)	2.58	ดี	2.48	ดี
22. บิดามารดามีเวลาให้ปรึกษา	2.21	ดี	2.58	ดี
23. มีเวลาพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว	1.98	ดี	2.32	ดี
24. มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นเพื่อแก้ปัญหาในครอบครัว	2.14	ดี	2.21	ดี
25. ใช้เวลาทำกิจกรรมกับสมาชิกในครอบครัว	2.16	ดี	2.40	ดี
ด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม ข้อ 26-31	2.44	ดี	3.12	ดีมาก
26. พอใจกับการช่วยเหลือที่ได้รับจากเพื่อน ๆ	2.62	ดี	3.32	ดีมาก
27. พอใจกับการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น อย่งที่ผ่านมา	1.86	ดี	3.75	ดีมาก
28. พอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้	2.58	ดี	2.54	ดี
29. สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพ	2.93	ดีมาก	3.67	ดีมาก
30. ได้รู้ข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวัน	2.25	ดี	2.57	ดี
31. พอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหน (หมายถึงการคมนาคม)	2.40	ดี	2.90	ดีมาก
ด้านคุณธรรม จริยธรรม	3.09	ดีมาก	3.58	ดีมาก
1. ความซื่อสัตย์	3.10	ดีมาก	3.60	ดีมาก
2. การมีน้ำใจ	3.20	ดีมาก	3.65	ดีมาก
3. การไม่เห็นแก่ตัว	3.41	ดีมาก	3.27	ดีมาก
4. ความอดทน	2.95	ดีมาก	3.75	ดีมาก
5. ความรับผิดชอบ	3.22	ดีมาก	3.60	ดีมาก
6. การหลีกเลี่ยงอบายมุข	3.24	ดีมาก	3.52	ดีมาก
7. ความมีวินัย	2.56	ดี	3.79	ดีมาก
8. การตรงต่อเวลา	2.59	ดี	3.54	ดีมาก
9. ความขยัน มุขานะ	3.29	ดีมาก	3.75	ดีมาก
10. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมในชั้นเรียน	2.80	ดีมาก	3.24	ดีมาก
11. การประหยัด	2.14	ดี	3.68	ดีมาก
รวม	2.54	ดี	3.13	ดีมาก

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยที่พบว่า หลังการฝึกเชิร์ฟสเกตบอร์ด 8 สัปดาห์ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม ส่วนด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่แตกต่างกับก่อนการทดลอง โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิตก่อนการทดลองอยู่ในระดับดี หลังการทดลอง 8 สัปดาห์พบว่า กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก โดยสามารถอภิปรายได้ ดังนี้

1. ด้านสุขภาพร่างกาย กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง และแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการฝึกทำให้คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพร่างกายของกลุ่มทดลองดีขึ้น อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มทดลองรับรู้ถึงร่างกายที่แข็งแรง กล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อขามีกำลังมากขึ้น มีความอดทนของกล้ามเนื้อ มีการทรงตัวและการยืดหยุ่นของร่างกายดีขึ้น มีสมรรถภาพการไหลเวียนโลหิต สมรรถภาพปอดที่ดีขึ้น สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้คล่องแคล่ว มีความมั่นใจในร่างกายตนเองจากน้ำหนักที่ลดลง อีกทั้งนอนหลับง่ายและหลับลึก ไม่มีอาการปวดเมื่อยตึงกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ พบว่า Amtmann et al. (2013) ได้ทำการเปรียบเทียบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักกับขณะเล่นลونغบอร์ดสเกตบอร์ด (Longboard skateboard) โดยทำการวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก สรุปผลการวิจัยได้ว่าการเล่นลونغบอร์ดสเกตบอร์ดสามารถเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจจนถึงระดับที่สมาคมเวชศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทยสหรัฐอเมริกาแนะนำไว้สำหรับการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือดและ

สมรรถภาพทางกาย (ACSM, 2014) สำหรับกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง เนื่องจากไม่ได้มีกิจกรรมการออกกำลังกายแบบเป็นระบบ จึงไม่พบความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างเด่นชัดและไม่มีการรับรู้ถึงร่างกายที่แข็งแรงขึ้น จึงส่งผลให้มีค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในด้านร่างกายไม่พบความเปลี่ยนแปลง สอดคล้องกับการศึกษาของ Smith et al. (2018) ที่รายงานว่าผู้ที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งหรือไม่ค่อยมีการออกกำลังกายเป็นประจำสัมพันธ์กับการมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น

2. ด้านจิตใจ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง และแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากในขณะที่ทำการฝึกได้ทำกิจกรรมการฝึกร่วมกับบุคคลอื่น ส่งผลให้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและเกิดการช่วยเหลือให้กำลังใจกันในระหว่างฝึกส่งผลให้มีสภาพทางจิตใจมีความรู้สึกทางบวก มีความรู้สึกปลอดภัยและมีความไว้วางใจต่อผู้ร่วมการฝึก เมื่อผู้ทดลองมีร่างกายที่แข็งแรงเห็นพัฒนาการในด้านร่างกาย เช่น น้ำหนักลดลง จะมีความรู้สึกพึงพอใจในตนเองตามไปด้วย เปรียบเสมือนการสร้างภาพลักษณ์ของตนเอง เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มความมั่นใจมากขึ้น และในการฝึกยังช่วยเพิ่มความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ อีกด้วย ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือความกังวลและลดความกดดันด้านจิตใจ พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาต่างๆ ที่จะเข้ามาได้อย่างมีสติโดยเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยความเข้มแข็ง สอดคล้องกับ Konkla (2004) กล่าวว่า การมีชีวิตที่

สมบูรณ์ในแง่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเกิดจากการให้ความสำคัญและความพึงพอใจต่อองค์ประกอบต่างๆ ตามสภาพการณ์และสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ เป็นอยู่หรือได้รับอยู่ ด้วยการรับรู้และตัดสินใจของมนุษย์ในช่วงเวลาหนึ่ง สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา และสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลง มีความสอดคล้องกับ Caddick et al., (2015) ที่ทำการฝึกเชิงรพทางทะเลหรือกีฬากระดานโต้คลื่นในทหารผ่านศึกที่มีภาวะความเครียดจากประสบการณ์การออกรบ โดยฝึก 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ทั้งหมด 1 ปี เก็บข้อมูลโดยการสังเกตและการสัมภาษณ์ พบว่าหลังการฝึกกลุ่มทหารที่ได้รับการฝึกเชิงรพทางทะเลมีความรู้สึกผ่อนคลาย ลดภาวะความเครียด มีภาวะจิตใจที่แข็งแรงและดีขึ้น สำหรับกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง เนื่องจากกลุ่มควบคุมไม่ได้มีการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมให้ร่างกายได้รับรู้ถึงความผ่อนคลายความเครียดจึงส่งผลให้มีความเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในด้านจิตใจไม่เปลี่ยนแปลงหรือเพิ่มขึ้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม กลุ่มทดลองมีความเฉลี่ยคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง และแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกลุ่มทดลองได้มีพัฒนาการสื่อสารแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่มหรือบุคคล เพราะมีการรวมตัวทำกิจกรรมการฝึกทำให้เกิดความรู้จักกันและช่วยเหลือกันในยามที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มต้องการความช่วยเหลือ จนเกิดเป็นความสามัคคีในหมู่คณะ และมีปฏิสัมพันธ์กันในระหว่างฝึกโดยให้กำลังใจกันและกัน ด้านสิ่งแวดล้อม มีการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง ความปลอดภัย

และมั่นคงในชีวิต และดำรงได้ออยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคมสะดวก มีเงินทองใช้จ่าย สถานบริการ ด้านสุขภาพ และสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตที่ได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่างๆ การรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่างสามารถพัฒนาตนเองศึกษาหาความรู้ได้อย่างที่ต้องการ มีความสอดคล้องกับ Silva et al., (2018) ที่ศึกษาผลของการฝึกกีฬากระดานโต้คลื่นที่บรรจุอยู่ในหลักสูตรวิชาพลศึกษาประเทศบราซิลในนักเรียน 190 คน โดยฝึก 15 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ทั้งหมด 6 สัปดาห์ และวัดประเมินผลการฝึกจากแบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ด้านดังนี้ ด้านความหวังส่วนบุคคล ด้านความมั่นใจในตนเอง และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน หลังการฝึก พบว่าในทุกด้านมีผลดีขึ้นในเชิงบวก การวิเคราะห์เชิงคุณภาพแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนถึงผลดีของการฝึกกีฬากระดานโต้คลื่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ปลอดภัยและเป็นสื่อกลางที่สำคัญในการสร้างเพื่อนใหม่และสร้างความมั่นใจในตนเองโดยเฉพาะในวัยรุ่น สำหรับกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง

4. ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ไม่พบความแตกต่างของมีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิตในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยสัมพันธ์ภาพในครอบครัวเป็นลักษณะการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก ความสัมพันธ์ระหว่างปู่ย่าตายายกับลูกหลาน รวมไปถึงความสัมพันธ์ในหมู่ญาติมิตรครอบครัวที่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีนั้น จำเป็นต้องมีลักษณะในหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นการสนทนาพูดคุยกันอยู่

เสมอ การแสดงออกถึงความรักใคร่ปรองดอง ความห่วงใยซึ่งกันและกัน รวมถึงการปรึกษาหารือร่วมกัน เมื่อมีปัญหาต่างๆ เกิดขึ้น ส่วนครอบครัวที่มีลักษณะตรงกันข้ามคือ มีความห่างเหิน ความไม่เข้าใจกัน ต่างคน ต่างอยู่มีปฏิสัมพันธ์กันน้อย ขาดการสื่อสารที่เข้าใจระหว่างกัน สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดปัญหาและนำไปสู่พฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ในวัยรุ่นได้ ดังนั้นการมีส่วนร่วมในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวจึงเป็นหน้าที่ของสมาชิกทุกคน นอกจากนี้สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวยังสามารถใช้ในการป้องกันปัญหาพฤติกรรมที่นำไปสู่วงจรการกระทำความผิดของวัยรุ่นในอนาคตได้อีกทางหนึ่งด้วย สำหรับการศึกษาไม่พบความแตกต่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเนื่องจากเป็นช่วงวัยสำหรับการศึกษาที่ต้องมาอาศัยอยู่หอพัก เพราะสถานศึกษาอยู่ไกลบ้าน ส่งผลให้มีความสัมพันธ์กับครอบครัวน้อยลง มีการพูดคุยหรือพบเจอน้อยลง และมีการแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ในครอบครัว รวมทั้งการปรึกษากับผู้ปกครองก็ลดลงเช่นกัน

5. ด้านคุณธรรมจริยธรรม กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง และแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิตด้านนี้ มากที่สุด เป็นผลมาจากการที่ได้เข้าร่วมการฝึกเซิร์ฟสเกตบอร์ด ผู้เข้าร่วมการฝึกต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองต่อผู้วิจัย จะต้องมาตรงเวลาตามเวลานัดหมายในการฝึกแต่ละครั้งเพื่อไม่ให้กระทบกับเวลาของผู้เข้าร่วมการฝึกท่านอื่นๆ รวมทั้งต้องมีวินัยทำตามกฎระเบียบของโปรแกรมการฝึก ต้องใช้ความอดทนในตลอดระยะเวลาของการฝึกจะมีความเหนื่อยล้าของร่างกาย มีน้ำใจในการเป็นนักร้องออกกำลังกายที่ดีช่วยเหลือเพื่อนในขณะที่เพื่อนล้มหรือได้รับอุบัติเหตุ

เป็นการสร้างความสามัคคีกัน และยังได้ใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ ส่งผลให้ลดเวลาจากอบายมุขและการถูกชักจูงไปในทางที่ไม่ดี ซึ่งคำถามในแบบสอบถามมีความสอดคล้องกับโปรแกรมการฝึกเซิร์ฟสเกตบอร์ด จึงส่งผลให้มีคะแนนและระดับคุณภาพชีวิตในวัยหนุ่มสาวที่เป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัยเพิ่มขึ้น สำหรับกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองแต่มีค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดีมาก เนื่องจากกลุ่มควบคุมเป็นวัยหนุ่มสาวที่เป็นนักศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบพื้นฐานในการอยู่ในมหาลัย และเหตุที่ค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในด้านคุณธรรมจริยธรรมไม่พบความแตกต่างกับก่อนการทดลองเป็นเพราะไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกเซิร์ฟสเกตบอร์ด และใช้ชีวิตตามปกติ ไม่มีหน้าที่ความรับผิดชอบเพิ่มเติม และจะเห็นได้ว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นเพราะมีหน้าที่ หรือสิ่งที่รับผิดชอบเพิ่มเติมคือปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกจะต้องมาตรงตามวัน เวลา นัดหมาย เป็นการสร้างความระเบียบวินัยและความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น

สรุปผลการวิจัย จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกเซิร์ฟสเกตบอร์ดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เน้นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อของร่างกายและการทรงตัว ซึ่งการฝึกเซิร์ฟสเกตบอร์ด 60 นาที 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตในนักศึกษามหาวิทยาลัยได้ ดังนั้นการฝึกเซิร์ฟสเกตบอร์ดจึงเป็นทางเลือกสำหรับใช้ในการออกกำลังกายสำหรับนิสิตนักศึกษาหรือวัยอื่นๆ และยังสามารถนำมาฝึกเป็นกลุ่มเพื่อสร้างความสนุกสนาน และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ (Tozetto, Leonel et al. 2022)

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย หรือบุคคลวัยหนุ่มสาว ควรมีกิจกรรมออกกำลังกายต่อเนื่องทำเป็นกิจวัตรประจำวัน จะช่วยทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น
 2. สามารถนำโปรแกรมจากงานวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตในบุคคลวัยเด็ก วัยเรียน หรือวัยผู้ใหญ่ นอกจากนี้ อาจนำไปใช้กับบุคคลกลุ่มพิเศษและผู้ที่มีความเสี่ยงเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต เช่น โรคซึมเศร้า เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตาม อาจไม่แนะนำกับกลุ่มผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่มีความเสี่ยงในการล้มและเกิดการบาดเจ็บต่อผู้สูงอายุได้
- กิตติกรรมประกาศ** ผู้วิจัยขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัยเป็นอย่างดี งานวิจัยนี้ได้รับทุนวิจัยจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารอ้างอิง

- American College of Sports Medicine. (2014) . *ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Amtmann, J., Loch K., Todd, C. S., & Spath, W. (2013). Heart rate effects of longboard skateboarding. *Journal of Sciences*, 19(1-4), 22-27.
- Buneak, P. (2021) .*Get to know 'Surf Skate', the upcoming extreme sport*. Bangkok Business.
- Bunyanuruk, P. (2007). Nursing Service System for Quality Assurance. *Journal of the Faculty of Nursing Chulalongkorn University*, 10(1), 49-57.
- Bumrungrachakasem, S. (2021). *Women: 'Save' before 'Surf' (skate)*. Samitivejhospitals.
- Caddick, N., Smith, B., & Phoenix, C. (2015). Male combat veterans' narratives of PTSD, masculinity, and health. *Sociology of Health and Illness*, 37(1), 97-111.
- Chatraporn S. (2007). *Quality of Life of College Students Holding Part- Time Employment*. Department of Statistics, Faculty of Science, Kasetsart University.
- Hetzler, R. K., Hunt, I., Stickley, C. D., & Kimura, I. F. (2011). Selected metabolic responses to skateboarding. *Research quarterly for exercise and sport*, 82(4), 788-793.
- Krobsorn, J. (2012). *Stress and Stress Therapy Practices of Adolescents in Child Detention and Protection Centers and youth*. [Senior dissertation, Burapha University].
- Kaewsangwan, S. (2010) . *Developmental Psychology of Life at All Ages*. Bangkok: Thammasat University.
- Konkla, P. (2004). *Quality of Life in School of High School Students Under the Department of General Education Kalasin* [Province Master of Education Thesis] Mahasarakham University.

- Mendez-Villanueva, A., & Bishop, D. (2005). Physiological aspects of surfboard riding performance. *Sports medicine*, 35(1), 55–70.
- Secomb, J. L., Nimphius, S., Farley, O. R., Lundgren, L., Tran, T. T., & Sheppard, J. M. (2016). Lower-Body Muscle Structure and Jump Performance of Stronger and Weaker Surfing Athletes. *International journal of sports physiology and performance*, 11(5), 652–657.
- Silva, C. M. D. S. E., Gomes Neto, M., Saquetto, M. B., Conceição, C. S. D., & Souza-Machado, A. (2018). Effects of upper limb resistance exercise on aerobic capacity, muscle strength, and quality of life in COPD patients: a randomized controlled trial. *Clinical rehabilitation*, 32(12), 1636–1644.
- Sitthang, C., & Sukonthasab, S. (2022). A survey of physical activity and sedentary behavior of chulalongkorn university supporting personnel. *Journal of Sports Science and Health*, 23(Supplement), 218-229.
- Smith, E. N., Romero, C., Donovan, B., Herter, R., Paunesku, D., Cohen, G. L., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2018). Emotion theories and adolescent well-being: Results of an online intervention. *Emotion (Washington, D.C.)*, 18(6), 781–788.
- Sukkhong, P. (2021). *You can surf on land. Get to know Surfskate, a hot sports trend that can be played by children all the way to the elderly.* The standard pop.
- Sunsonyut, Y. (1990). *Psychology*. Bangkok: Academic Promotion Center.191-192
- Udomsak, U. (2012). *Concepts, principles and methods of public education. Documents for the meeting. story project Components of health education.* Mahidol University.
- Wiles, T., Kellogg, D., Furr, H., Nessler, J. A., & Newcomer, S. C. (2020). Characterization of Adult Heart Rate Responses During Recreational Skateboarding at Community Skateparks. *International journal of exercise science*, 13(2), 501–510.