



วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มุ่งเน้นเผยแพร่นวัตกรรมวิจัย บทความวิชาการ และประเด็นปัจจุบันที่การศึกษาในมนุษย์ ซึ่งก็เกี่ยวข้องกับศาสตร์ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา สรีรวิทยาการออกกำลังกาย ชีวกลศาสตร์ จิตวิทยาการกีฬา การโค้ชกีฬาและการฝึกซ้อมกีฬา การจัดการการกีฬา การส่งเสริมสุขภาพ การจัดการนันทนาการการท่องเที่ยว และการบูรณาการศาสตร์อื่นๆ ที่เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จัดพิมพ์เป็นภาษาไทย กำหนดออกปีละ 3 ฉบับ ในเดือนมกราคม-เมษายน พฤษภาคม-สิงหาคม และกันยายน-ธันวาคม

รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัดธุ

นักวิชาการอิสระ

รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คุนิงสขเกษม

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณธาดา

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศาสตราจารย์ ดร.จรินทร์ ธานีรัตน์

สำนักอธิการบดี มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ

ศาสตราจารย์ ดร.ชมพล ผลประมุข

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ศาสตราจารย์ นพ.อรรถ นานา

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

มหาวิทยาลัยมหิดล

ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รองศาสตราจารย์ ดร.ธนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รองศาสตราจารย์ ดร.สาลี สุภาภรณ์

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทร. 02-218-1030, 02-218-1024 โทรสาร 02-218-1030

โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [5611-093]

โทร. 02-218-3549-50, 02-218-3557 สิงหาคม 2556

<http://www.cuprint.chula.ac.th>

รองศาสตราจารย์ ดร.ดรณวรรณ สุขสม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยพัฒน์ หล่อศิริรัตน์

อาจารย์ สิทธา พงษ์พิบูลย์



Journal of Sports Science and Health

Aim and Scope

The Journal of Sports Science and Health publishes original research investigation, review articles, and current topics on human science that deals with sports science, exercise physiology, biomechanics, sports psychology, sports coaching and training, sport management, health promotion, recreation and tourism management, and other interdisciplinary that pertains to sports science and health topics. The journal is published 3 times per year (January-April, May-August, September-December) three issues constitute one volume.

Advisors

Assoc. Prof. Dr. Anan Attachoo	Independent Scholar
Assoc. Prof. Dr. Vijit Kanungsukkasem	Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University
Asst. Prof. Dr. Silapachai Suwanthada	Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University

Associated Editors

Prof. Dr. Charin Thaneerat	Office of the President, North Bangkok University
Prof. Dr. Chumpol Pholpramool	Faculty of Science, Mahidol University
Prof. Dr. Arth Nana	College of Sports Science and Technology, Mahidol University
Prof. Dr. Sombat Karnjanakit	Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University
Assoc. Prof. Dr. Thanomwong Kritpet	Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University
Assoc. Prof. Dr. Salee Supaporn	Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

Produced By

Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University
Rama I Patumwan Bangkok 10330
Tel. +662-218-1030, +662-218-1024 Fax: +662-218-1030

Production Office

Printed by Chulalongkorn University Printing House [5611-093]
Tel. 02-218-3549-50, 02-218-3557 August 2013
<http://www.cuprint.chula.ac.th>

Editors

Assoc. Prof. Dr. Daroonwan Suksom
Asst. Dr. Chaipat Lawsirirat
Ms. Sitha Phongphibool



วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

Journal of Sports Science and Health

วารสารวิชาการของคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Academic Journal of Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University

ปีที่ 14 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2556)

Vol. 14 No.2, May-August 2013

Online Journal <http://www.spssc.chula.ac.th>

E-journal <http://www.ejournal.academic.chula.ac.th/ejournals>

สารบัญ (Content)

หน้า (Page)

สารจากบรรณาธิการ (Letter from the editor)

บทความวิจัย (Research Articles)

วิทยาศาสตร์การกีฬา (Sports Science)

- ❖ การเปรียบเทียบผลของการฝึกเทนนิสระหว่างโปรแกรมที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือตามด้วยลูกหน้ามือ กับโปรแกรมที่เริ่มด้วยการตีลูกหน้ามือตามด้วยลูกหลังมือที่มีต่อความสามารถในการตีเทนนิสของผู้เริ่มฝึกกีฬาเทนนิส 1
THE COMPARISON OF TENNIS TRAINING EFFECTS BETWEEN THE PROGRAM BEGINNING WITH BACKHAND THEN FOREHAND AND BEGINNING WITH FOREHAND THEN BACKHAND ON THE ABILITY OF BEGINNING TENNIS PLAYERS
◆ ณัฐพัชร ศรีสัมพันธ์ และชัชชัย โกมารทัต
Nattapat Srisumrit and Chatchai Gomaratat
- ❖ ผลของการคัดเลือกผู้เล่นโดยใช้คะแนนความฉลาดทางการเล่นที่มีต่อการพัฒนาทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐานในเด็กชาย อายุ 12 ปี 10
THE EFFECTS OF USING PLAY-QUOTIENT SCORE TO SELECT PLAYERS ON THE DEVELOPMENT OF BASIC SKILLS TABLE TENNIS PERFORMANCE OF THE 12-YEAR-OLD BOYS
◆ อมรเทพ ทศนสุวรรณ และชัชชัย โกมารทัต
Amornthep Thatsanasuwan and Chuchchai Gomaratat

สารบัญ (Content)

หน้า (Page)

❖ การเปรียบเทียบผลการฝึกด้วยเครื่องออกกำลังกายแบบฟรีเวทที่ใช้แรงต้านจากแรงอัดอากาศ ผสมกับแรงต้านด้วยน้ำหนักในสัดส่วนที่แตกต่างกันต่อความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อ A COMPARISON OF TRAINING EFFECTS BETWEEN DIFFERENT PROPORTION OF COMBINED OF PNEUMATIC AND FREE WEIGHT RESISTANCE ON MUSCULAR STRENGTH AND POWER	25
◆ กฤตมุข หล้าบรรเทา และชัยพัฒน์ หล่อศิริรัตน์ Kittamook La-Bantao and Chaipat Lawsirirat	
❖ ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเลิร์ฟตะกร้อประเภทคู่ EFFECT OF IMAGERY TRAINING ON SERVICE ACCURACY OF DOUBLE TAKRAW	37
◆ วารี นันทสิงห์ สืบสาย บุญวีรบุตร และอาพรณชนิต ศิริแพทย์ Waree Nantasing, Suebsai Boonveerabut and Apanchanit Siripatt	
การจัดการกีฬา (Sports Management)	
❖ การศึกษากลยุทธ์การประชาสัมพันธ์ของการแข่งขันเทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553 A STUDY OF STRATEGIC PUBLIC RELATIONS IN TENNIS PTT THAILAND OPEN 2010	47
◆ สุนทรี อานานุกุล และจุฑา ดิงศภัทัย Sunthree Apanukul and Juta Tingsabhat	
❖ การศึกษาการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 A STUDY OF PTT PATTAYA OPEN 2012 TENNIS TOURNAMENT MANAGEMENT	60
◆ อภิวัฒน์ ปัญญาณี และจุฑา ดิงศภัทัย Apiwat Panyamee and Juta Tingsabhat	
❖ กิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคมของบริษัทจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ด้านการเป็นผู้สนับสนุนกิจกรรมกีฬา CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY OF LISTED COMPANIES IN STOCK EXCHANGE OF THAILAND IN SPORTS SPONSORSHIP	73
◆ สรศักดิ์ ชัยสธภาพ อัจฉรา จันทร์ฉาย และชัยพัฒน์ หล่อศิริรัตน์ Sorasak Chaisathapol, Achara Chandrachai and Chaipat Lawsirirat	

สารบัญ (Content)

หน้า (Page)

วิทยาการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Science)

- ❖ ผลของการฝึกกล้ามเนื้อหายใจร่วมกับการออกกำลังกายด้วยยางยืดที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจ การขยายตัวของทรวงอก สมรรถภาพปอด และสุขสมรรถนะในหญิงสูงอายุ
EFFECTS OF COMBINED RESPIRATORY MUSCLE TRAINING AND RESISTANCE BAND EXERCISE ON RESPIRATORY MUSCLE STRENGTH, CHEST EXPANSION, PULMONARY FUNCTION AND HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS IN THE ELDERLY WOMEN
◆ ธนวัฒน์ กิสุขสันต์ และธนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร
Thanawat Kitsuksan and Thanomwong Kritpet 85
- ❖ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร
FACTORS INFLUENCING ON EXERCISE BEHAVIORS OF STUDENTS IN NARESUAN UNIVERSITY
◆ พงษ์เอก สุขใส
Phong-ek Suksai 99
- ❖ ผลของการรับรู้ความสามารถตนเองและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในหญิงวัยทำงาน
EFFECTS OF THE SELF-EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT ON EXERCISE BEHAVIOR IN WORKING WOMEN
◆ ณัฐพงศ์ เฉิดแสงจันทร์ และธนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร
Nattapong Cherdsajun and Thanomwong Kritpet 111

การจัดการนันทนาการและนันทนาการการท่องเที่ยว (Management of Recreation and Tourism)

- ❖ การตัดสินใจท่องเที่ยวอันเป็นผลมาจากการใช้ข้อมูลสื่อออนไลน์ของนักท่องเที่ยวชาวไทย
TRAVEL DECISION MAKING FROM ONLINE MEDIA INFORMATION OF THAI TOURISTS
◆ ชนิตว์ปิยา แสงเย็นพันธุ์ และสุชาติ ทวีพรปฐมกุล
Chanitpiya Sangyenphan and Suchart Taweeornpathomgul 124
- ❖ ผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ
EFFECT OF RECREATIONAL ACTIVITIES PARTICIPATION ON THE IMPROVEMENT ON THE QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY
◆ มณัญญา เอี่ยมบุตร และสมบัติ กาญจนกิจ
Mananya Eambute and Sombat Karnjanakit 138

สารจากบรรณาธิการ

วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพฉบับนี้เป็นฉบับประจำเดือน พฤษภาคม-สิงหาคม 2556 ทางบรรณาธิการมีความยินดีที่จะแจ้งให้ท่านสมาชิกและผู้อ่านทุกท่านได้ทราบว่าวารสารฯ ของเรามีค่า Impact Factor อ้างอิงจากฐานข้อมูลของศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย ปี พ.ศ.2555 เท่ากับ 0.194 ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่เจ้าของบทความที่ลงตีพิมพ์ในวารสารฯ ในการนำไปอ้างอิง จึงขอเรียนเชิญนิสิต นักศึกษา อาจารย์ และนักวิชาการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพ การจัดการกีฬา และนันทนาการการท่องเที่ยว ส่งบทความของท่านมาตีพิมพ์ในวารสารฯ ของเรา อันจะทำให้ผลงานของท่านเผยแพร่อย่างกว้างขวางต่อไป

ท้ายที่สุดนี้ ขอให้ท่านมีพลังกายพลังใจที่จะผลิตผลงานวิชาการที่มีคุณภาพและนำพาศาสตร์ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

บรรณาธิการ

การเปรียบเทียบผลของการฝึกเทนนิสระหว่างโปรแกรมที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือตามด้วยลูกหน้ามือ กับโปรแกรมที่เริ่มด้วยการตีลูกหน้ามือตามด้วยลูกหลังมือที่มีต่อความสามารถในการตีเทนนิสของผู้เริ่มฝึกกีฬาเทนนิส

ณัฐพัชร ศรีสัมฤทธิ์ และชัชชัย โกมารทัต

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

ทักษะการตีลูกหลังมือในกีฬาเทนนิสซึ่งเป็นการตีด้านที่ไม่ถนัดมักเป็นจุดอ่อนของนักกีฬา โค้ชจึงควรหาวิธีการฝึกที่ดีกว่าเพื่อให้ผู้เริ่มฝึกมีพัฒนาการในการตีลูกหลังมือที่ให้ผลดี

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือแล้วตามด้วยลูกหน้ามือกับโปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหน้ามือแล้วตามด้วยลูกหลังมือที่มีต่อความสามารถในการตีเทนนิส

วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตอาสาสมัครจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา อายุระหว่าง 18-24 ปี แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน ด้วยแบบทดสอบวัดความสมรรถภาพทางทักษะกีฬาเทนนิสของ แจ็ค อี เอวิทท์ แล้วแบ่งเข้ากลุ่มโดยวิธีจัดให้กลุ่มตัวอย่างมีทักษะทางกีฬาเทนนิสให้ใกล้เคียงกัน โดยกลุ่มที่ 1 ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือแล้วตามด้วยลูกหน้ามือ และกลุ่มที่ 2 โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหน้ามือแล้วตามด้วยลูกหลังมือนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ ถ้าพบความแตกต่างจึงเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีการของแอลเอสดี โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มพบว่า ทั้งกลุ่มที่ 1 โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือแล้วตามด้วยลูกหน้ามือและกลุ่มที่ 2 โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหน้ามือแล้วตามด้วยลูกหลังมือมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการตีลูกหน้ามือและลูกหลังมือหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มพบว่าค่าเฉลี่ยความสามารถในการตีลูกหน้ามือและลูกหลังมือระหว่างกลุ่มที่ 1 โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือแล้วตามด้วยลูกหน้ามือ และกลุ่มที่ 2 โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหน้ามือแล้วตามด้วยลูกหลังมือมีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิจัย การสอนทักษะกีฬาเทนนิสนั้นไม่จำเป็นต้องเริ่มจากด้านที่ถนัดหรือทักษะที่ง่ายก่อนเสมอไป บางครั้งการเริ่มฝึกจากด้านที่ไม่ถนัดหรือด้านที่ยากกว่าก็อาจได้ผลที่ไม่แตกต่างกัน โค้ชจะต้องหาวิธีการสอนและการฝึกให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน

คำสำคัญ : การตีลูกหลังมือ / การตีลูกหน้ามือ / โปรแกรมการฝึก/ความสามารถในการตีเทนนิส

THE COMPARISON OF TENNIS TRAINING EFFECTS BETWEEN THE PROGRAM BEGINNING WITH BACKHAND THEN FOREHAND AND BEGINNING WITH FOREHAND THEN BACKHAND ON THE ABILITY OF BEGINNING TENNIS PLAYERS

Nattapat Srisumrit and Chatchai Gomaratat

Faculty Sports Science, Chulalongkorn University

Abstract

Every athlete has some weakness, as a greater athlete needs; to get rid of his weaknesses and improve his strengths. According to the tennis sport, the backhand skill seems to be a universal weakness in most tennis athletes. Therefore, the coach should be concerned to find tennis- specific core exercises appropriating for each player and its help one to improve the weaknesses.

Purpose To study and compare the result of the program beginning with backhand then forehand and beginning with forehand then backhand on the ability of beginning tennis players.

Methods Forty volunteer students (aged between 18-24 years) of the Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University were classified into two group (20 person per group) by using Hewitt's Tennis Achievement Test and Match Group Method. The first group was trained by beginning with backhand then forehand program, in the other hand the second group was trained by beginning with forehand then backhand program. The results of the exercise

study was investigated by analyzing of statistic mean to find standard deviation, t-test and one-way analysis of variance with repeated measure. If the analyze result was different, it would inquire for the significant difference by pairwise comparison *using* LSD process at the .05 level.

Results

1. The result of different comparison in both group demonstrated, the player of two groups improved their skills in the both training programs after practicing for 8 week.

2. The results of comparison between the two group demonstrated, ability to play forehand and backhand after training 4 and 8 week were not different.

Conclusion The tennis skills for teaching that it does not matter to begin practice with weaknesses or strength skills because the result is quite the same. Therefore, the coach should be concerned to find tennis- specific core exercises, that is appropriate for each players.

Key Words: Backhand/ Forehand/ Training program/ Ability to play tennis

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันกีฬาเทนนิสเป็นกีฬาที่มีคนสนใจกันอย่างแพร่หลายทั้งในประเทศและต่างประเทศ จะเห็นได้จากจำนวนผู้ชมที่มากขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากกีฬาเทนนิสนั้นมีความตื่นเต้นตลอดเวลา สถานการณ์ในการแข่งขันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา นอกจากนั้นกีฬาเทนนิสยังเป็นกีฬาที่ต้องใช้ทักษะทางด้านร่างกายและสติปัญญาอย่างมาก ในการวางแผนเกมการแข่งขัน การแก้ไขสถานการณ์ การควบคุมอารมณ์ในการแข่งขัน และนอกจากการแข่งขันยังมีคนหันมาเล่นกีฬาเทนนิสเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานและกระทั้งประกอบเป็นอาชีพได้ เพราะกีฬาเทนนิสนั้นเป็นกีฬาที่เล่นกันได้ทุกเพศทุกวัย

ในกีฬาเทนนิสนั้นการใช้ทักษะพื้นฐานได้อย่างถูกต้องทันเวลานั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมาก และทักษะที่เป็นพื้นฐานนั้นมีอยู่ด้วยกันหลายทักษะ อาทิเช่น การเลิฟ การตีลูกหน้ามือ การตีลูกหลังมือ การตีลูกวอลเลย์ การหยอด การตบและการเสิร์ฟ ส่วนทักษะที่เป็นทักษะหลักๆ ที่ผู้เล่นนั้นต้องใช้บ่อยที่สุดก็คือการตีลูกหน้ามือกับการตีลูกหลังมือ

โค้ชกีฬาเทนนิสทุกคนย่อมต้องการให้นักกีฬาของตนเองนั้นมีพัฒนาการที่รวดเร็ว สามารถเลือกใช้ทักษะต่างๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับเวลาที่ต้องการที่จะใช้ทักษะพื้นฐานได้อย่างถูกต้องนั้นขึ้นอยู่กับพื้นฐานตั้งแต่เริ่มเล่นเทนนิส และทักษะทั้งสองทักษะดังที่ได้กล่าวมา การตีลูกหน้ามือและการตีลูกหลังมือเป็นทักษะที่จำเป็นจะต้องใช้มากที่สุดผู้เล่นส่วนใหญ่จะมีความชอบหรือความถนัดในการตีลูกหน้ามือมากกว่าการตีลูกหลังมือ การตีลูกหน้ามือนั้นถือว่าเป็นอาวุธหลักของนักเทนนิสแทบทุกคนเพราะมีความมั่นใจในการตีลูกมากกว่า และการตีลูกหลังมือถือว่าเป็นจุดอ่อนของการเล่นเทนนิส ซึ่งสอดคล้องกับ อรรถวุฒิ กังวานตระกูล (Kongwantakrun, 2005) ที่ทำการวิจัย

เกี่ยวกับการวิเคราะห์และสังเคราะห์กลยุทธ์และยุทธวิธีในการเล่นเทนนิสประเภทชายเดี่ยวและหญิงเดี่ยว ในการแข่งขันรายการแกรนด์สแลม ปี พ.ศ. 2548 พบว่าในการแข่งขันนั้นความถนัดในการตีได้ด้วยลูกหน้ามือจะมีมากกว่าการตีได้ประเภทอื่น และตำแหน่งพื้นที่ที่ลูกลงในการตีได้นั้นจะเป็นพื้นที่ในคอร์ดด้านซ้ายหรือด้านที่เป็นการตีลูกหลังมือมากที่สุดเป็นเครื่องบ่งชี้ได้ว่าการตีลูกหน้ามือนั้นเป็นด้านที่นักกีฬาถนัด การตีลูกหลังมือนั้นเป็นจุดอ่อนที่นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่ถนัด และจะเห็นได้อย่างชัดเจนในผู้เล่นที่หัดใหม่หรือผู้ที่เริ่มแข่งขันก็ตามเมื่อลูกที่ถูกตีมายังฝั่งที่ตนเองไม่ถนัดหรือด้านที่ต้องตีด้วยลูกหลังมือนั้น ก็จะเป็นการตีแบบป้องกันตัวหรือตีประคองให้ลูกข้ามไปหรือบางคนถึงขั้นที่ว่าพยายามหลีกเลี่ยงลูกที่ต้องตีด้วยลูกหลังมือโดยการยืนปิดฝั่งด้านนั้นและเปิดฝั่งที่เป็นการตีลูกหน้ามือให้มีพื้นที่มากขึ้น หรือพยายามวิ่งย่อมเพื่อที่จะตีด้วยลูกหน้ามือนั่นเอง ในการฝึกของโค้ชนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องหาวิธีที่จะป้องกันจุดอ่อนในการตีลูกหลังมือให้ได้มากที่สุดหรือมีการพัฒนาการตีลูกหลังมือให้เทียบเท่าหรือใกล้เคียงกับการตีลูกหน้ามือให้ได้มากที่สุด

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะสร้างโปรแกรมการฝึกเพื่อที่จะพัฒนาการตีลูกหลังมือหรือการตีลูกด้านที่นักกีฬาไม่ถนัดให้ดีขึ้นหรือใกล้เคียงกับการตีลูกหน้ามือซึ่งเป็นการตีลูกในด้านที่นักกีฬาถนัดให้ได้มากที่สุด โดยมีปัจจัยหลักที่น่าจะมีผลต่อการพัฒนาการตีลูกหลังมือปัจจัยที่หนึ่งก็คือการจัดลำดับขั้นตอนการสอนซึ่งโดยปกติแล้วโค้ชทุกคนจะจัดลำดับขั้นโดยการที่สอนการตีลูกหน้ามือก่อนเพราะเป็นด้านที่ถนัดและง่ายต่อการฝึกตามหลักการสอนทักษะของ ดีเซคโค และครอฟอร์ด (DeCecco and Crawford, 1974) ที่ว่า ควรจัดลำดับขั้นตอนในการฝึกให้เป็นไปตามลำดับขั้นจากง่ายไปยากทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกรู้สึกสนุกกับการเรียนรู้ทักษะไม่เกิดความเบื่อหน่ายแล้วหลังจากนั้นจึงสอนทักษะ

การตีลูกหลังมือต่อทำให้เกิดการเปรียบเทียบกับทักษะแรกที่มีความง่ายกว่า หรือบางครั้งได้ซึ่ก็จะเน้นที่การฝึกการตีลูกหน้ามือมากจนจะเลยหรือให้ความสำคัญน้อยกับการฝึกการตีลูกหลังมือ จนทำให้เกิดความแตกต่างของความสามารถที่จะใช้ทั้งสองทักษะนี้ แต่ผู้วิจัยมีความสนใจที่ว่าน่าจะสมารถที่จะสอนการตีลูกหลังมือให้กับผู้เริ่มฝึกก่อนได้เพราะผู้เริ่มฝึกนั้นไม่เคยเรียนรู้ทักษะทางกีฬาเทนนิสมาก่อนก็จะยังไม่เกิดการเปรียบเทียบกับความยากง่ายกันระหว่างสองทักษะ คือ การตีลูกหน้ามือกับการตีลูกหลังมือ ซึ่งน่าจะมีส่วนให้การตีลูกหลังมอดีขึ้นเพราะได้มีการฝึกให้คุ้นเคยกับทักษะการตีลูกหลังมือก่อนที่จะเรียนรู้ทักษะอื่นๆ ต่อไป

ปัจจัยที่สองที่มีผลต่อการตีลูกหลังมือก็คือความถนัดในการใช้ร่างกายทั้งสองซีก โดยปกติมนุษย์เราส่วนใหญ่แล้วจะถนัดการใช้ร่างกายเพียงซีกเดียว ยกตัวอย่างเช่น คนที่ถนัดด้านขวาก็จะเขียนหนังสือด้วยมือขวา จับช้อนด้วยมือขวา เล่นกีฬาก็จะใช้ร่างกายในซีกขวาเป็นส่วนใหญ่ โดยสาเหตุมาจากสมองทั้งสองซีกสำหรับคนที่ถนัดด้านขวานั้นก็จะถูกส่งงานมาจากสมองซีกซ้าย สมองซีกซ้ายก็จะได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทำให้คนโดยทั่วไปถนัดในการควบคุมร่างกายทางซีกขวามากกว่า ส่วนในการตีลูกหลังมือนั้นจะเป็นการตีที่เราต้องหันตีลูกเทนนิสในฝั่งที่ไม่ถนัด ยิ่งกับผู้ที่ตีด้วยการตีลูกหลังมือแบบสองมือนั้น จะต้องมีการประสานงานของมือทั้งสองข้างทำให้ผู้เล่นส่วนใหญ่ไม่ถนัดในการตีลูกหลังมือ วนิชา เรซ (Race, 2010) ได้สนับสนุนให้มีการฝึกร่างกายสลับซีกเพื่อเป็นการช่วยพัฒนาการประสานงานกันของสมองทั้งสองซีกและจะส่งผลต่อร่างกายโดยตรงทำให้การควบคุมร่างกายทั้งสองซีกดีขึ้น เพราะร่างกายกับสมองนั้นทำงานร่วมกันอย่างเลี่ยงไม่ได้ในการฝึกการตีลูกหลังมือนั้นก็คือการฝึกการประสานงานของทั้งร่างกายและสมองทั้งสองซีกเช่นกัน ยิ่งถ้าเราฝึกมากขึ้นสมองก็จะเกิดการพัฒนา เกิดความเคยชิน

ที่จะใช้ทักษะก็จะทำให้การตีลูกหลังมอดีขึ้นอีกด้วย

ปัจจัยที่สามที่มีผลต่อการตีลูกเทนนิสคือจังหวะเท้า การวิ่งตีที่ถูกจังหวะ ดังนั้น โค้ชก็ควรที่จะมีการฝึกเสริมความแข็งแรงของขาเพื่อให้นักกีฬาสามารถตีลูกเทนนิสได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การฝึกเสริมที่ช่วยเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว ได้แก่การฝึกโพรไพโรโอเซฟทิฟ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐพงษ์ ไชยพัฒนบริหาร และคณะ (Chaipatpreecha et al., 2010) เกี่ยวกับการฝึกโพรไพโรโอเซฟทิฟ สามารถทำให้นักกีฬามีความคล่องแคล่วว่องไวพลั่งระเบิดของกล้ามเนื้อขาช่วยในการเร่งความเร็วและการทรงตัวอยู่กับที่ที่ดีขึ้นซึ่งจะสามารถช่วยให้นักกีฬามีการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือแล้วตามด้วยลูกหน้ามือกับโปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหน้ามือแล้วตามด้วยลูกหลังมือที่มีต่อความสามารถในการตีเทนนิส

2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการตีเทนนิสลูกหลังมือและลูกหน้ามือระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือตามด้วยลูกหน้ามือกับกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหน้ามือตามด้วยลูกหลังมือ

คำถามในการวิจัย

นักเทนนิสส่วนใหญ่ไม่ถนัดในการตีลูกหลังมือ การฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือแล้วตามด้วยลูกหน้ามือจะช่วยพัฒนาความสามารถในการตีลูกหลังมือได้หรือไม่

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิต

อาสาสมัครจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะวิทยาศาสตร์ การกีฬา อายุระหว่าง 18-24 ปี โดยการเลือกสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากนั้นทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มละ 20 คนโดยวิธีการสุ่มแบบกำหนด (Randomized assignment) โดยเรียงสลับตามคะแนนที่ได้จากการทดสอบด้วยแบบทดสอบของแจค ฮี เฮวิทท์ (Hewitt's Tennis Achievement Test) เพื่อให้แต่ละกลุ่มมีค่าเฉลี่ยความสามารถก่อนการฝึกทักษะกีฬาเทนนิส และจำนวนเพศไม่แตกต่างกันหรือใกล้เคียงกันมากที่สุด โดยทั้งสองกลุ่มจะมีเพศชาย 10 คนและเพศหญิง 10 คน

กลุ่มที่ 1 โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือแล้วตามด้วยลูกหน้ามือ

กลุ่มที่ 2 โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหน้ามือแล้วตามด้วยลูกหลังมือ

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

1. เป็นผู้ที่ไม่เคยเล่นกีฬาเทนนิสมาก่อน
2. เป็นนิสิตของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอายุระหว่าง 18-24 ปีที่รับทราบและยินยอมเข้ารับการวิจัยด้วยความสมัครใจ

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออกจากการวิจัย

1. เกิดเหตุสุดวิสัยที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมวิจัยต่อไปได้ เช่น เกิดการบาดเจ็บ
2. ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่สามารถเข้าร่วมการฝึกตามโปรแกรมการฝึกมากกว่าร้อยละ 20

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัย

1. ทำการค้นคว้าข้อมูลและสร้างโปรแกรมการฝึก
- 2 โปรแกรมคือ โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือแล้วตามด้วยลูกหน้ามือ และโปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหน้ามือแล้วตามด้วยลูกหลังมือซึ่งได้เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 8 ท่านซึ่งมีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านโปรแกรมการฝึกเทนนิส เพื่อพิจารณาความตรง

เชิงเนื้อหา (Validity) โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence; IOC) ซึ่งโปรแกรมทั้งสองมีค่าความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.86 โดยผู้วิจัยเป็นผู้หาคุณภาพของเครื่องมือ

2. ติดต่ออาสาสมัครที่สนใจเข้าร่วมในการฝึกตามโปรแกรมด้วยความสมัครใจทำการทดสอบโดยให้กลุ่มตัวอย่างมาทำการทดสอบทักษะครั้งแรก (Pre-test) ด้วยแบบทดสอบวัดความสัมฤทธิ์ผลทางทักษะกีฬาเทนนิสของแจค ฮี เฮวิทท์ (Hewitt's Tennis Achievement Test)

3. ชี้แจงขั้นตอน รายละเอียดแก่กลุ่มตัวอย่าง และกำหนดวันและช่วงเวลาในการฝึก เริ่มตั้งแต่วันที่ 14 กันยายน - 19 พฤศจิกายน 2554

กลุ่มที่ 1 ทำการฝึกในวันจันทร์ เวลา 16.00-18.00 น. และวันพุธ เวลา 8.00-10.00 น.

กลุ่มที่ 2 ทำการฝึกในวันพุธ เวลา 10.00-12.00 น. และวันศุกร์ เวลา 16.00-18.00 น.

ในแต่ละกลุ่มใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ๆ ละ 2 วันๆ ละ 2 ชั่วโมงและมีผู้วิจัยเป็นผู้ควบคุมการฝึกด้วยตัวเองและมีผู้ช่วยวิจัยจำนวน 1 คนที่ผ่านการอบรมเพื่อช่วยดำเนินการฝึกตามโปรแกรมด้วยมาตรฐานเดียวกันและตรงตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้โดย

กลุ่มที่ 1 โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือตามด้วยลูกหน้ามือ

กลุ่มที่ 2 โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหน้ามือตามด้วยลูกหลังมือ

4. ผู้วิจัยดำเนินการฝึกซ้อมและควบคุมการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยทำการทดสอบทักษะในการตีเทนนิสลูกหน้ามือและลูกหลังมือ อีกสองครั้ง คือ หลังการฝึก 4 สัปดาห์และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ด้วยแบบทดสอบวัดความสัมฤทธิ์ผลทางทักษะกีฬาเทนนิสของแจค ฮี เฮวิทท์ รวมเป็นทดสอบทั้งหมด 3 ครั้ง

5. นำผลการทดสอบทักษะการตีเทนนิสลูกหน้ามือ และหลังมือ ทำการวิเคราะห์ผลทางสถิติ

6. สรุปผลการวิจัยและเสนอแนะความคิดเห็นที่ได้จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ (Statistical package for the social sciences) และวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นดังนี้

1. คำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มตัวอย่างที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

2. เปรียบเทียบผลความแตกต่างของค่าเฉลี่ย

ของความสามารถในการตีเทนนิสภายในกลุ่มของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และกลุ่มตัวอย่างที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ ถ้าพบความแตกต่างจะทำการเปรียบเทียบแบบรายคู่ด้วยวิธีแอลเอสดี (LSD)

3. เปรียบเทียบผลความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความสามารถในการตีเทนนิสระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มตัวอย่างที่ 2 ก่อนการฝึกหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ โดยการทดสอบค่า “ที” (t-test)

4. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการตีเทนนิส ของกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือตามด้วยลูกหน้ามือ และกลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหน้ามือตามด้วยลูกหลังมือ เปรียบเทียบระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์

กลุ่มการทดลอง	โปรแกรมการฝึก	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก 4 สัปดาห์		หลังการฝึก 8 สัปดาห์		F	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลองที่ 1	การตีลูกหน้ามือ	6.95	3.62	9.4	2.79	18.8* [†]	8.42	15.892	.000
	การตีลูกหลังมือ	3.9	2.09	9.4	2.79	16.4* [†]	6.36	19.129	.000
กลุ่มทดลองที่ 2	การตีลูกหน้ามือ	6.1	3.6	8.4	4.4	22.9* [†]	5.1	79.124	.000
	การตีลูกหลังมือ	4.6	3.41	7.7	3.56	19.1* [†]	8.21	25.031	.000

[†]p<.05 แตกต่างกับก่อนการฝึก

[†]p<.05 แตกต่างกับหลังการฝึก 4 สัปดาห์

ผลการวิจัย

จากตารางที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบการตีลูกหน้ามือและหลังมือของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือตามด้วยลูกหน้ามือ) ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่ามากกว่าก่อนการฝึก และหลังการฝึก 4 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบการตีลูกหน้ามือและหลังมือของกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหน้ามือตามด้วยลูกหลังมือ) ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยการตีลูกหน้ามือมากกว่าก่อนการฝึก และมีค่าเฉลี่ยการตีลูกหลังมือมากกว่าก่อนการฝึก และหลังการฝึก 4 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบการตีลูกหน้ามือและหลังมือระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความสามารถในการตีเทนนิสลูกหน้ามือและการตีลูกหลังมือภายในกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือแล้วตามด้วยลูกหน้ามือ กลุ่มที่ 2 โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหน้ามือแล้วตามด้วยลูกหลังมือจากผลการวิจัยพบว่า

1.1 ภายในกลุ่มที่ 1 โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือแล้วตามด้วยลูกหน้ามือปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยความสามารถ (คะแนน) ในการตีลูกหน้ามือและการตีลูกหลังมือ ก่อนการฝึก ($\bar{X} = 6.95$) หลังการฝึก 4 สัปดาห์ ($\bar{X} = 9.4$) และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ($\bar{X} = 18.8$) มีค่าเฉลี่ยความสามารถที่ดีขึ้นตามลำดับ

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (Suwanthada, 2008) ที่ว่าผู้เรียนที่มีระดับทักษะสูงในกีฬาที่เรียนมาก่อนจะมีการถ่ายโยงการเรียนรู้ไปสู่ทักษะใหม่ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันสูงกว่าผู้เรียนที่มีระดับทักษะต่ำ หรือผลจากการเรียนรู้เริ่มแรก (Initial Learning) ระดับการเรียนรู้ในขั้นแรกอยู่ในระดับที่สูง มีโอกาสที่จะถ่ายโยงการเรียนรู้ทางบวกที่มากขึ้น จะเห็นได้จากการที่เริ่มฝึกด้วยการตีลูกหลังมือก่อน เป็นการเริ่มฝึกจากด้านที่ไม่ถนัดหรือเป็นการฝึกที่ยากกว่า แล้วจึงฝึกการตีลูกหน้ามือหรือด้านที่ถนัดมีความง่ายในการฝึกทำให้เกิดการถ่ายโยงการเรียนรู้ที่สูงจึงเห็นค่าเฉลี่ยความสามารถในการตีเทนนิสลูกหน้ามือและลูกหลังมือที่ดีขึ้นตั้งแต่หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และดีขึ้นอย่างต่อเนื่องจนจบหลังการฝึก 8 สัปดาห์ และอีกปัจจัยหนึ่งซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วนิษา เรซ (Race, 2007) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพัฒนาการทางสมองว่ามนุษย์เราควรมีการฝึกใช้ร่างกายสลับซีกเพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพของสมองและการสั่งงานของร่างกายให้ดีขึ้น ซึ่งโปรแกรมการฝึกนั้นได้เริ่มการฝึกจากการตีลูกหลังมือเป็นการใช้ร่างกายซีกที่ไม่ถนัดตั้งแต่เริ่มแรก ทำให้สมองมีการพัฒนาและจดจำท่าทางในการตีได้ดีขึ้น

1.2 ภายในกลุ่มที่ 2 โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหน้ามือแล้วตามด้วยลูกหลังมือปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยความสามารถในการตีลูกหน้ามือหลังการฝึก 4 สัปดาห์ ($\bar{X} = 8.4$) และก่อนการฝึก ($\bar{X} = 6.1$) มีพัฒนาการไม่แตกต่างกัน แต่หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ($\bar{X} = 22.9$) มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการตีลูกหน้ามือที่ดีกว่าหลังการฝึก 4 สัปดาห์และก่อนการฝึก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของธอร์นไดค์ (Thorndike, 1968) ที่ว่ากฎของการเรียนรู้ที่สำคัญคือ กฎแห่งผลในช่วงแรกนั้นเป็นช่วงของการลองผิดลองถูกเมื่อผู้ฝึกทำการตีลูกเทนนิสลูกหน้ามือเกิดการเริ่มเรียนรู้ในช่วงแรกจะเห็นพัฒนาการที่ไม่รวดเร็วนัก แต่หลังจากได้ผ่านการฝึก

อย่างต่อเนื่องผ่านจากช่วงของการลองผิดลองถูกแล้ว ก็จะเกิดความชำนาญทำให้ผลการทดสอบหลังการฝึก 4 สัปดาห์ไม่แตกต่างกับก่อนการฝึก แต่หลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยความสามารถที่ดีขึ้นแตกต่างจากหลังการฝึก 4 สัปดาห์และก่อนการฝึก

ส่วนค่าเฉลี่ยความสามารถในการตีลูกหลังมือนั้น เห็นผลพัฒนาการตั้งแต่หลังการฝึก 4 สัปดาห์ ($\bar{X} = 8.4$) และดีขึ้นอย่างต่อเนื่องจนจบหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ($\bar{X} = 22.9$) สอดคล้องกับแนวคิดของคิลปชัย สุวรรณธาดา (Suwanthada, 2008) ในเรื่องการถ่ายโยงการเรียนรู้จากแขน-ขาด้านหนึ่ง ไปยังอีกด้านหนึ่ง (Bilateral Transfer of learning) เนื่องจากทักษะการตีลูกหลังมือ มีความคล้ายคลึงกันของการตี เมื่อผ่านการเรียนรู้ในการตีลูกหน้ามือแล้วทำให้เกิดการถ่ายโยงการเรียนรู้จากการตีลูกหน้ามือมาสู่การตีลูกหลังมือในระหว่างที่ทำการฝึกตีลูกหน้ามือ เมื่อทำการฝึกการตีลูกหลังมือทำให้เกิดการพัฒนาที่เร็วขึ้นไม่ต้องผ่านขั้นตอนการลองผิดลองถูกอีก

2. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือแล้วตามด้วยลูกหน้ามือ) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหน้ามือแล้วตามด้วยลูกหลังมือ)

2.1 ความสามารถในการตีเทนนิสลูกหน้ามือ จากผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือแล้วตามด้วยลูกหน้ามือ และกลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหน้ามือแล้วตามด้วยลูกหลังมือ มีพัฒนาการความสามารถในการตีเทนนิสลูกหน้ามือที่ไม่แตกต่างกันสอดคล้องกับ อนันต์ อัทชู (Autcho, 1995) กล่าวว่า การฝึกเป็นสิ่งเฉพาะของบุคคล และเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์เป็นการเฉพาะ วิธีการฝึกอย่างเดียวกันอาจจะใช้ไม่ได้กับการฝึกกีฬาชนิดเดียวกัน และสนธยา สีละมาด (Selamard, 2008) ในเรื่อง

หลักของความเหมาะสมเฉพาะบุคคล (Principle of Individualization) ตารางเวลาในการฝึก ความหนัก ฯลฯ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละบุคคลโค้ชควรต้องหาวิธีที่สามารถฝึกทักษะกีฬา นักกีฬานั้นได้ อย่างเหมาะสม เนื่องจากการสร้างโปรแกรมที่มีความหลากหลายทำให้ผลของการฝึกโดยรวมมีค่าพัฒนาการที่ออกมาไม่แตกต่างกัน

2.2 ความสามารถในการตีเทนนิสลูกหลังมือ จากผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือแล้วตามด้วยลูกหน้ามือ และกลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหน้ามือแล้วตามด้วยลูกหลังมือ มีพัฒนาการความสามารถในการตีเทนนิสลูกหลังมือที่ไม่แตกต่างกันสอดคล้องกับ จอร์จ (Geroge, 1977) ได้กล่าวว่าจากผลการวิจัยเป็นจำนวนมากพอจะสรุปได้ว่า ไม่ว่าจะเริ่มต้นด้วยเรียนงานง่ายก่อน หรือจะเริ่มต้นด้วยเรียนงานยากก่อน จะไม่มีความแตกต่างกันในผลการถ่ายโยงการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กิจกรรมบางชนิดจะมีการถ่ายโยงการเรียนรู้อยู่ในระดับสูง เมื่อการฝึกเป็นแบบง่ายไปยากหรือทางตรงข้าม กิจกรรมบางชนิดจะมีการถ่ายโยงการเรียนรู้อยู่ในระดับสูง เมื่อฝึกจากยากไปง่ายเนื่องด้วยการสร้างโปรแกรมและการฝึกนั้นเป็นการฝึกแบบกลุ่มทำให้ผลของพัฒนาการในการตีลูกหลังมือนั้นออกมาเป็นผลรวมที่ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือตามด้วยลูกหน้ามือ มีความเหมาะสมในการนำไปใช้ฝึกกับผู้ที่สนใจเริ่มเล่นกีฬาเทนนิสบางคน โค้ชหรือผู้ฝึกสอนจึงควรนำไปปรับใช้กับโปรแกรมการฝึกให้เกิดประโยชน์สูงสุด

2. การนำโปรแกรมการฝึกไปใช้โค้ชหรือผู้ฝึกสอนต้องอธิบายถึงจุดประสงค์ของโปรแกรมการฝึกอย่าง

ชัดเจน โดยการอธิบายและสาธิตเป็นตัวอย่างก่อนการฝึกซ้อม เพื่อให้ผู้รับการฝึกจะสามารถแสดงศักยภาพได้อย่างเต็มที่ และต้องกระตุ้นให้ฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ตลอดระยะเวลาในการฝึกซ้อม

3. โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือตามด้วยลูกหน้ามือให้คุณค่าที่หลากหลายเนื่องจากสามารถพัฒนาทักษะเทนนิสสำหรับผู้เริ่มฝึกแล้วยังช่วยพัฒนาการในการใช้ร่างกายสลับซีก ช่วยในการพัฒนาทางด้านสมองได้อีกด้วย

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการฝึกเป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- Autcho, A. (1995). **Track and Field**. Bangkok : ThaiwatanaPanich Lt.
- Chaipatpreecha, N, Lawsirirat, C and Intiraporn, C. (2010). Effects of proprioceptive training on agility and balance in soccer players. **Journal of Sports Science and Health**. 11(2), 53-64.
- Cox, R.C., Vargas, J.S. (1966). A comparison of item selection technique for norm-referenced and criterion-referenced test. **Paper presents at the annual meeting of the nation council on measurement in education**.
- Geroge S. Sage. (1977). **Introduction to motor Behavior a Neuro psychological Approach**. London : Addison-wesley Publishing Co.,
- Hewitt, J. E. (2006). **Measurement by the Physical Educator**. (July), 261-262.
- De cecco J.P. and Crawford W.R. (1974). **The psychology of Learning and Instruction**. New Jersey : prentice-Hall, Inc.
- Kangwantrakool, U. (2005). **An analysis of tactics and strategies in tennis men single and women single in Grand Slam Open 2005**. Thesis of Master Degree Thesis of Master Degree in Physical Education Chulalongkorn University.
- Race, V .(2007). **Multiple Intelligences**. Bangkok: Red Publishing.
- Srilamars, S. (2008). Guideline of sport teaching. Bangkok: Chulalongkorn University Publishing House.
- Suwanthada, S. (1980). **The Movement Skill**. Bangkok: Physical Education department Chulalongkorn University.
- Thorndike, E.L. (1968). **Conditioning and Instrmental Learning**. California: Brook Cole Publishing Co.

ผลของการคัดเลือกผู้เล่นโดยใช้คะแนนความฉลาดทางการเล่นที่มีต่อการพัฒนาทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐานในเด็กชาย อายุ 12 ปี

อมรเทพ ทศนสุวรรณ และชัชชัย โกมารทัต

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการพัฒนาทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่มที่มีคะแนนความฉลาดทางการเล่นแตกต่างกัน คือกลุ่มที่มีคะแนนความฉลาดทางการเล่นสูง กลุ่มที่มีคะแนนความฉลาดทางการเล่นปานกลาง และกลุ่มที่มีคะแนนความฉลาดทางการเล่นต่ำ

วิธีการดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายอายุ 12 ปี ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน และโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) โดยใช้แบบทดสอบความฉลาดทางการเล่น (Play Quotient) ของชัชชัย โกมารทัต และคณะ (Gomaratat, et al., 2006) เป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 15 คน รวมทั้งสิ้น 45 คน ดำเนินการทดลองโดยนำทั้ง 3 กลุ่มมาฝึกทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐาน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ทำการทดสอบทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐานของ สรินยา แซ่ก้วย (Saekauy, 1999) ก่อนเข้ารับการฝึก หลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังเข้ารับการฝึก 8 สัปดาห์ นำผลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดำเนินการเปรียบเทียบผลการทดสอบแต่ละรายการภายในกลุ่ม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA analysis of variance with repeated measure) และเปรียบเทียบผลการทดสอบแต่ละรายการระหว่างกลุ่มโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทางเดียว

(One-way ANCOVA analysis of variance) และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ (Pair wise Comparisons) โดยวิธีการของ Bonferroni ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐานภายในกลุ่มทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ดีกว่า หลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ และดีกว่า ก่อนเข้ารับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐานระหว่างกลุ่มภายในกลุ่มหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นสูง มีการพัฒนาทักษะที่ดีกว่า กลุ่มที่มีคะแนนความฉลาดทางการเล่นปานกลาง และกลุ่มที่มีคะแนนความฉลาดทางการเล่นต่ำ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย ระดับคะแนนความฉลาดทางการเล่น (Play Quotient) ที่ต่างกันจะมีผลต่อความสามารถในการพัฒนาทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐานของเด็กชายอายุ 12 ปี และสามารถนำมาใช้ในการพิจารณาคัดเลือกผู้เล่นระดับเยาวชนเพื่อพัฒนาทักษะการเล่นสู่ระดับสูงต่อไปได้

คำสำคัญ: ความฉลาดทางการเล่น / การคัดเลือกผู้เล่น / เด็กชายอายุ 12 ปี / ทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐาน

THE EFFECTS OF USING PLAY-QUOTIENT SCORE TO SELECT PLAYERS ON THE DEVELOPMENT OF BASIC SKILLS TABLE TENNIS PERFORMANCE OF THE 12-YEAR-OLD BOYS

Amornthep Thatsanasuwan and Chuchchai Gomaratat

Faculty Sports Science, Chulalongkorn University

Abstract

Purpose The purposes of this research were to compares the development of basic skill table tennis performance between 3 study groups. First group has high Play Quotient, second group has moderate Play Quotient, and third group has low Play Quotient.

Methods The 12-year- old boys groups of Pathumwan Demonstration School, Srinakharinwirot University and Chulalongkorn University Demonstration School were purposively selected to be the subjects in this study. They were divided into three groups of fifteen players by the Play Quotient test of Chuchchai Gomaratach, et al. (2006). All groups were trained with a basic skill table tennis training program. The courses of training were for three days per week. The total duration of training was eight weeks. All subjects were tested a basic skill table tennis performance by a construction of table tennis skill tests for junior high school students of Sarinya Saekauy (1999). The subjects were tested at 3 different periods. (i.e. before experiment, after the fourth, and eighth weeks). The obtained data were analyzed in terms of means and standard deviations, Two-way ANOVA analysis of variance with repeated measure, One-way ANCOVA analysis of variance

and Pair wise Comparisons by Bonferroni's methods were employed for statistical significant at the .05 level .

Results

1. The comparison of basic skill table tennis within groups. All groups have means of a development of basic skill of table tennis after four weeks and eight weeks of experiment were significantly better than before experiment at the .05 level

2. The comparison of basic skill table tennis between groups. Means of basic skill table tennis performance eight weeks of experiment, the first group (High Play Quotient) were significantly better than the second group (Moderate Play Quotient) and third group (Low Play Quotient) at the .05 level

Conclusion The different levels of Play Quotient affects the development of basic skill table tennis performance of 12-year-oldboys and can be used as a consideration the young players to keep practicing high skills table tennis performance.

Key Words: Play Quotient / Player selection / 12-year-old boys / basic skill table tennis

ความเป็นมาและปัญหา

ในปัจจุบันการกีฬามีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ในหลายๆ ด้าน รวมไปถึงความรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ การกีฬาแขนงต่างๆ ได้มีการนำวิทยาการความรู้เข้ามาช่วยในการเพิ่มสมรรถภาพของนักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ การคัดเลือกตัวนักกีฬาถือได้ว่าเป็นหน้าที่สำคัญประการหนึ่งของผู้ฝึกสอน เพื่อนำเด็กมาเก็บตัวฝึกซ้อม มุ่งสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขัน ปัจจุบันนี้ การคัดตัวนักกีฬาเพื่อเรียกตัวเข้าฝึกซ้อมในระดับทีมชาตินั้น จะคัดเลือกโดยดูตามระดับผลงานการแข่งขันระดับชาติ และเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนทำการฝึกซ้อมทักษะ เทคนิคต่างๆ ให้แก่นักกีฬาของตนเองต่อไป สำหรับทางภาครัฐเองปัจจุบัน ได้กำหนดแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ.2550-2554) ขึ้น ซึ่งแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 4 นี้ ได้มีการวางยุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา กีฬาไว้ว่าให้ความสำคัญกับเด็ก เยาวชน และประชาชนทุกคนได้เล่นกีฬา และพัฒนาทักษะในการเล่น ไปสู่ระดับสูง เพื่อก้าวสู่ความเป็นเลิศ รวมไปถึงการคัดเลือกตัวนักกีฬาที่เหมาะสมเข้าเป็นตัวแทนทีมชาติไทย ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทางด้านกีฬา ในประเทศ มีการพัฒนาสมรรถภาพของนักกีฬา ทำให้ก้าวสู่ความเป็นเลิศในเวทีการแข่งขันระดับโลก สร้างชื่อเสียงให้แก่ประเทศชาติจำนวนไม่น้อย ในระยะหลายปีที่ผ่านมาภายหลังที่นักกีฬาไทยประสบความสำเร็จในกีฬาระดับนานาชาติ ส่งผลให้มีเยาวชนเข้ารับการฝึกหัดกีฬาต่างๆ ตามที่ตนเองสนใจเป็นจำนวนมาก และด้วยหลักความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual difference principle) ที่กล่าวไว้ว่า ระดับสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน (Gomaratat, 2006) ดังนั้นความสามารถในการพัฒนาการเล่นกีฬาของเยาวชนแต่ละคน จึงมีความแตกต่างกันด้วย ซึ่งสามารถสังเกตได้ง่ายๆ จากการปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬานั้นๆ นั่นคือ คนที่มีความสามารถในการเล่นที่สูง จะสามารถ

สร้างความเข้าใจในการปฏิบัติทักษะต่างๆ ได้อย่างง่ายดาย และนำมาปฏิบัติได้อย่างดี ซึ่งการเกิดทักษะในการเล่นนั้น มีองค์ประกอบด้วยกัน 4 ประการ คือ ความแม่นยำ (Accuracy) ความสัมพันธ์กลมกลืน (coordination) ความรวดเร็ว (Speed) และการใช้สิ่งบอกแนะ (Used of cues) ซึ่งในคนที่มีความสามารถในการพัฒนาการเล่นที่สูงนั้น มักจะมีเชาวน์ปัญญาที่ดีด้วย ซึ่งตรงกับผลการวิจัยของสุคริณ สุธสมนิล (Sooksomnil, 1974 cited in Atipthamvaree, 2003) จากการวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกับทักษะกิจกรรมพลศึกษา” โดยทำการทดสอบกับทักษะการเล่นแบดมินตัน ซึ่งได้ผลสรุปว่า คะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน กับคะแนนทดสอบทักษะแบดมินตันมีความสัมพันธ์กัน คือ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงหรือต่ำจะมีคะแนนทดสอบทักษะแบดมินตันสูงหรือต่ำด้วย แต่จะอย่างไรก็ตาม ศรีเรือน แก้วกังวาน (Kawkungwan, 2006) ได้กล่าวไว้อย่างน่าสนใจว่า ระดับเชาวน์ปัญญา (IQ) ไม่ใช่แบบทดสอบวัดความถนัด แต่เป็นแบบทดสอบที่อาจทำให้ทราบได้ว่า เด็กเรียนรู้อะไรมาน้อยเพียงใด ดังนั้นเด็กที่มาจากสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ก็มักจะมี IQ สูงกว่าเด็กที่มาจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่ส่งเสริมการเรียนรู้ ซึ่งทำให้ IQ มีจุดด้อยที่ไม่สามารถเรียนรู้ทักษะบางประการได้

ศรีเรือน แก้วกังวาน (Kawkungwan, 2006) ได้กล่าวถึงการพัฒนาการของมนุษย์ไว้โดยแบ่งเป็นช่วงอายุ และในช่วงอายุ 6-12 ปี ได้เรียกว่าเป็น “วัยเด็กตอนกลาง” ซึ่งมีลักษณะพัฒนาการที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกาย คือ พลังกำลังเพิ่มขึ้น มีความสามารถในการเล่นกีฬาต่างๆ ฮาวิคเฮิร์ซ (Harvighurst, 1979 cited in Kawkungwan, 2002) ได้กล่าวถึงลักษณะที่พึงมีในวัยเด็กตอนกลาง (middle childhood) ว่ามีการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นในการเล่นเกม

กีฬาทางกายภาพ ซึ่งจากการที่เด็กในช่วงอายุนี้นี้มีการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะที่รวดเร็วนี้เอง การฝึกฝนกีฬาในช่วงนี้จะสามารถสร้างพื้นฐานของกีฬาได้เป็นอย่างดี สนิธยา สิละมาต (Siramas, 2008) ได้เสนอการแบ่งช่วงอายุที่เหมาะสมสำหรับซ้อมกีฬาว่าเด็กในวัย 11-14 ปีนั้น เป็นวัยที่มีความเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกซ้อมกีฬาขั้นพื้นฐาน ซึ่งจะเน้นในเรื่องการฝึกโปรแกรมขั้นพื้นฐานให้เด็กมีสมรรถภาพที่จะพร้อมไปสู่การฝึกแบบเฉพาะเจาะจงในอนาคตได้

ในกีฬาหลายประเภท ซึ่งเป็นกีฬามืออาชีพ อาทิ เทเบิลเทนนิส เป็นกีฬาที่ไม่มีความเสียเปรียบทางด้านสรีระร่างกายมากนักเมื่อเทียบกับนักกีฬาแถบภูมิภาคเอเชียด้วยกัน เช่น จีน ญี่ปุ่น แต่กลับมีนักกีฬาไทยที่ติดอันดับโลก (World's ranking) 100 อันดับแรกเพียงไม่กี่คน ดังนั้นจึงเห็นได้ว่ากีฬาเทเบิลเทนนิสควรเป็นกีฬาอีกชนิดหนึ่งที่ควรได้รับการส่งเสริมเพื่อความเป็นเลิศต่อไปในอนาคต เนื่องจากเป็นกีฬาที่นำมาเล่นได้ง่าย ลักษณะการเล่นไม่ซับซ้อน ผู้ที่ฝึกหัดเล่นพัฒนาการเล่นได้อย่างไม่ลำบากนัก

ในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสนี้ จะมีวิธีการหมุนและความเร็วของลูกเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้เกิดการเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว ผู้เล่นจึงต้องใช้ความสามารถเฉพาะตัวในด้านความเร็ว สมรรถภาพ ความฉลาด และไหวพริบ และความคล่องแคล่วว่องไวอย่างมาก เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (Kultawatwichai, 2001) กล่าวเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของผู้เล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสไว้ว่า ผู้เล่นจะต้องมีสมรรถภาพทางกายสูง คือ มีความอดทน (stamina) มีความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) มีความแข็งแรง (Strength) มีพลัง (Power) รวมไปถึง มีความสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (Neuromuscular Coordination) ที่ดีเยี่ยม ซึ่งนักกีฬาจะสามารถพัฒนาทักษะไปสู่ขั้นสูงได้นั้นย่อมต้องมีคุณสมบัติที่เหมาะสม และผู้ฝึกสอนต้องเป็นผู้ทำการ

คัดเลือกนักกีฬาที่เหมาะสมเข้าทำการฝึกซ้อม ซึ่งถือได้ว่าเป็นปัญหาสำคัญเนื่องมาจากว่าในปัจจุบันยังไม่มีเครื่องมือที่ใช้ในการคัดเลือกที่ชัดเจน ดังนั้นทางผู้วิจัยจึงคิดหาเครื่องมือที่สามารถใช้ในการจำแนกคนที่จะเข้ามาทำการฝึกฝนทักษะทางการกีฬา และมุ่งเน้นสู่ความเป็นเลิศ และได้พบแบบทดสอบวัดความฉลาดทางการเล่น ซึ่งพัฒนาขึ้นมาโดย รองศาสตราจารย์ ชัชชัย โกมารทัต และคณะ (Gomaratat et al., 2006) ซึ่งเป็นแบบทดสอบที่มีการวัดทักษะการเคลื่อนไหวหลากหลายรูปแบบ ร่วมกับการตัดสินใจ การคิดการวิเคราะห์ที่ไปพร้อมๆกัน ซึ่งมีความสอดคล้องกับการเล่นกีฬาต่างๆ ในสถานการณ์การเล่นจริง จากความสำคัญในการที่จะพัฒนานักกีฬาเทเบิลเทนนิส ซึ่งผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาวิจัยผลของการคัดเลือกผู้เล่นโดยใช้คะแนนความฉลาดทางการเล่น ที่มีต่อความสามารถในการพัฒนาทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐานในเด็กชาย อายุ 12 ปี ซึ่งผู้วิจัยมีความเชื่อว่าคะแนนความฉลาดทางการเล่น หรือ PQ-score นี้จะเป็นตัวบ่งชี้ในการคัดเลือกเด็กเพื่อทำการฝึกทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐานว่าคนใดมีความสามารถในการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศในขั้นพื้นฐานได้ในเวลาอันรวดเร็ว ซึ่งเป็นประโยชน์ในการนำมาช่วยคัดเลือกลำเสริมทักษะขั้นสูงในการเล่นเทเบิลเทนนิส และให้การสนับสนุนการฝึกซ้อมที่ถูกต้อง อันจะพัฒนาไปสู่นักกีฬาระดับสูงในอนาคตต่อไปได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสภายในกลุ่มผู้เล่นที่ผ่านการคัดเลือกโดยมีคะแนนความฉลาดทางการเล่นสูง กลาง และต่ำ ทั้งก่อนการฝึก ระหว่างการฝึก และหลังการฝึก
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสระหว่างกลุ่มผู้เล่นที่มี

คะแนนความฉลาดทางการเล่น สูง กลาง และต่ำ ทั้งก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์

สมมุติฐานการวิจัย

เด็กผู้ชายอายุ 12 ปี ที่มีระดับความฉลาดทางการเล่นที่ต่างกัน จะมีความสามารถในการพัฒนาทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาเทเบิลเทนนิสที่แตกต่างกัน

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (True-Experimental designs) โดยการออกแบบการทดลองที่มีการจัดดำเนินการแบบสุ่ม และมีกลุ่มควบคุมไว้สำหรับเปรียบเทียบ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของระดับคะแนนความฉลาดทางการเล่น (Play Quotient) ที่มีต่อความสามารถในการพัฒนาทักษะเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐาน ของเด็กชายอายุ 12 ปี ผู้วิจัยได้นำเสนอโครงการต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้รับความเห็นชอบให้ดำเนินการตามใบรับรองเลขที่ COA No.168/2554 เมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2554

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกจากกลุ่มประชากรเด็กนักเรียนชาย อายุ 12 ปี (เกิดปี พ.ศ. 2542) โดยการรับสมัคร จำนวน 257 คน จากโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) และโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร จากนั้นนำมาทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Sampling) ตามระดับความฉลาดทางการเล่นออกเป็น 3 กลุ่ม โดยการทดสอบด้วยแบบทดสอบความฉลาดทางการเล่น (Play Quotient) ของ ชัชชัย โกมารทัต และคณะ (Gomaratat et.al., 2006) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม เกณฑ์ที่ใช้แบ่งระดับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มที่มีระดับ

ความฉลาดทางการเล่นสูง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนจากการทดสอบตั้งแต่ 117.78 ขึ้นไป กลุ่มที่มีระดับความฉลาดทางการเล่นปานกลาง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนจากการทดสอบระหว่าง 99.55-117.77 และ กลุ่มที่มีระดับความฉลาดทางการเล่นต่ำ ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนจากการทดสอบตั้งแต่ 99.54 ลงมา จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับฉลากออก เหลือจำนวนตัวอย่างกลุ่มละ 15 คน ในกลุ่มระดับคะแนนความฉลาดทางการเล่นสูง ปานกลางและต่ำ โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดให้ความร่วมมือด้วยความเต็มใจและฝึกเต็มความสามารถ พร้อมทั้งลงนามในใบยินยอม ร่วมกับผู้ปกครอง และพยานก่อนเข้ารับการฝึก

เกณฑ์ในการคัดกลุ่มตัวอย่างเข้า

1. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมทำการวิจัย ต้องเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และมีหนังสือยินยอมจากผู้ปกครอง
2. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมทำการวิจัย จะต้องไม่เป็นโรคประจำตัวอันเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินการวิจัย
3. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมทำการวิจัย ยินยอมและรับทราบ ที่จะไม่เข้าร่วมโครงการฝึกทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสอื่นๆ นอกเหนือไปจากโปรแกรมการฝึกของโครงการวิจัยนี้

เกณฑ์ในการคัดกลุ่มตัวอย่างออก

1. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมทำการวิจัย มีปัญหาสุขภาพ หรือเกิดการบาดเจ็บ ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าจะเป็นการอันตรายต่อกลุ่มตัวอย่างและเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินการวิจัย
2. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมทำการวิจัย มีการฝึกซ้อมทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสเพิ่มเติม นอกเหนือจากโปรแกรมการฝึกที่มีในโครงการวิจัย
3. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมทำการวิจัย เข้าร่วมทำการฝึกซ้อมน้อยกว่า 80% ของระยะเวลาการเข้าร่วมโครงการ

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการวิจัยออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการฝึกกีฬาเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐาน ซึ่งประกอบไปด้วย โปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟลูกหน้ามือ ทักษะการเสิร์ฟลูกหลังมือ ทักษะการตีโต้ลูกหน้ามือ และทักษะการตีโต้ลูกหลังมือ รวมไปถึงโปรแกรมการฝึกทักษะรายวัน และโปรแกรมการฝึกรายสัปดาห์จำนวน 8 สัปดาห์ของเด็กอายุ 12 ปี โดยมีการประเมินความตรงเชิงเนื้อหา (Validity) ของโปรแกรมการฝึก ด้วยการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 ท่าน เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence, IOC) ในระดับสูง (0.8-1.0)

2. ขั้นตอนการนำโปรแกรมการฝึกทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐานไปใช้ และเก็บรวบรวมข้อมูล โดยทำการฝึกทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐาน แก่กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการคัดเลือกทั้ง 45 คน ตามโปรแกรมการฝึกทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐาน โดยดำเนินการฝึกทักษะทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 60 นาที ตั้งแต่เวลา 17.00-18.00 น. การฝึกทักษะทุกครั้งใช้สถานที่ และช่วงเวลาเดียวกัน อุปกรณ์และสถานที่ฝึกมีมาตรฐาน และอยู่ในสภาพใกล้เคียงกัน โดยแบ่งฐานการฝึกออกเป็น 3 ฐาน แต่ละฐานทำการฝึกทักษะตามโปรแกรมที่วางไว้ ผู้ควบคุมการฝึกประกอบไปด้วย ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย 3 ท่าน โดยผู้ช่วยวิจัยทั้ง 3 ท่านจะดูแลควบคุมการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึก คนละ 1 ฐาน มีการทดสอบทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐาน คือ ทักษะการเสิร์ฟลูกหน้ามือ ทักษะการเสิร์ฟลูกหลังมือ ทักษะการตีโต้ลูกหน้ามือ และทักษะการตีโต้ลูกหลังมือ โดยแบบทดสอบการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐานของ สรินยา แซ่ก๊วย (Seakavy, 1999) ก่อนเข้ารับการฝึก หลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังเข้ารับการฝึก 8 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ เพื่อหาค่าสถิติดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนทักษะขั้นพื้นฐานของการเล่นเทเบิลเทนนิส ซึ่งได้มาจากการทดสอบก่อนการฝึก ภายหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม

2. นำคะแนนทักษะทั้ง 4 มาหาคะแนน ที (T-Score) เพื่อนำมาคำนวณเป็นคะแนนทีของคะแนนรวม 4 ทักษะ

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนทักษะขั้นพื้นฐานของการเล่นเทเบิลเทนนิส ภายในกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มมีความฉลาดทางการเล่นสูง กลุ่มมีความฉลาดทางการเล่นปานกลาง และกลุ่มที่มีความฉลาดทางการเล่นต่ำ ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA analysis of variance with repeated measure) ถ้าพบว่ามี ความแตกต่างกันใช้การวิเคราะห์เป็นรายคู่ตามวิธีของ Bonferroni

4. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนทักษะขั้นพื้นฐานของการเล่นเทเบิลเทนนิส ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มมีความฉลาดทางการเล่นสูง กลุ่มมีความฉลาดทางการเล่นปานกลาง และกลุ่มที่มีความฉลาดทางการเล่นต่ำ ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทางเดียว (One-way ANCOVA analysis of variance) ถ้าพบว่ามี ความแตกต่างกัน ใช้การวิเคราะห์เป็นรายคู่ตามวิธีของ Bonferroni

5. ในงานวิจัยครั้งนี้กำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความสามารถทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ทักษะการเลิฟลูกหน้ามือ ทักษะ

การเลิฟลูกหลังมือ ทักษะการตีลูกหน้ามือ ทักษะการตีลูกหลังมือ และคะแนนที่รวม 4 ทักษะภายในกลุ่ม ดังแสดงในตารางที่ 1 ตารางที่ 2

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนการทดสอบความสามารถทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐาน ของกลุ่มที่มีคะแนนความฉลาดทางการเล่นสูง กลุ่มที่มีคะแนนความฉลาดทางการเล่นปานกลาง และกลุ่มที่มีคะแนนความฉลาดทางการเล่นต่ำ ก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์และหลังการฝึก 8 สัปดาห์

กลุ่มคะแนนความฉลาด	ทักษะ	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก 4 สัปดาห์	หลังการฝึก 8 สัปดาห์	วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างช่วงเวลาการฝึกและคะแนนทักษะภายในกลุ่ม
		$\bar{x}$ (ครั้ง)	$\bar{x}$ (ครั้ง)	$\bar{x}$ (ครั้ง)	F
กลุ่มคะแนนความฉลาดทางการเล่นสูง (N=15)	ทักษะการเลิฟลูกหน้ามือ	22.53	25.20	27.87	31.329*
	ทักษะการเลิฟลูกหลังมือ	23.13	25.47	28.60	60.464*
	ทักษะการตีลูกหน้ามือ	22.20	26.27	30.67	50.853*
	ทักษะการตีลูกหลังมือ	21.67	24.80	29.53	58.747*
	คะแนน T รวม 4 ทักษะ	50.91	59.50	66.88	4.629*
กลุ่มคะแนนความฉลาดทางการเล่นปานกลาง (N=15)	ทักษะการเลิฟลูกหน้ามือ	20.73	23.07	24.73	63.058*
	ทักษะการเลิฟลูกหลังมือ	21.00	22.20	24.07	39.045*
	ทักษะการตีลูกหน้ามือ	20.00	20.20	22.53	34.022*
	ทักษะการตีลูกหลังมือ	20.40	21.00	22.73	27.257*
	คะแนน T รวม 4 ทักษะ	42.25	47.75	55.41	80.313*
กลุ่มคะแนนความฉลาดทางการเล่นต่ำ (N=15)	ทักษะการเลิฟลูกหน้ามือ	20.53	21.27	21.47	2.025
	ทักษะการเลิฟลูกหลังมือ	20.60	21.20	21.73	3.091
	ทักษะการตีลูกหน้ามือ	19.67	20.13	20.20	.596
	ทักษะการตีลูกหลังมือ	19.67	20.67	20.73	3.412*
	คะแนน T รวม 4 ทักษะ	38.86	44.04	44.62	97.759*

ตารางที่ 2 ตารางแสดงการเปรียบเทียบคะแนนที่ รวมทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐานทั้ง 4 ทักษะ ภายในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มจำแนกตามช่วงระยะเวลาการฝึก เป็นรายคู่ (Pair wise Comparison)

คะแนน	กลุ่มคะแนน ความฉลาด	เปรียบเทียบกลุ่มความฉลาดทางการเล่น		ผลต่างของ ค่าเฉลี่ย	P-Value
คะแนนที่ รวม 4 ทักษะ	กลุ่ม PQ สูง	ก่อนเข้ารับการฝึก	หลังการฝึก 4 สัปดาห์	-5.177*	.033
			หลังการฝึก 8 สัปดาห์	-5.759*	.033
		หลังการฝึก 4 สัปดาห์	หลังการฝึก 8 สัปดาห์	-5.820	.706
	กลุ่ม PQ กลาง	ก่อนเข้ารับการฝึก	หลังการฝึก 4 สัปดาห์	-5.499*	.000
			หลังการฝึก 8 สัปดาห์	-13.155*	.000
		หลังการฝึก 4 สัปดาห์	หลังการฝึก 8 สัปดาห์	-7.656*	.000
	กลุ่ม PQ ต่ำ	ก่อนเข้ารับการฝึก	หลังการฝึก 4 สัปดาห์	-8.591*	.000
			หลังการฝึก 8 สัปดาห์	-15.968*	.000
		หลังการฝึก 4 สัปดาห์	หลังการฝึก 8 สัปดาห์	-7.377*	.000

* ผลต่างของค่าเฉลี่ยกำหนดระดับนัยสำคัญที่ .05

1.1 กลุ่มตัวอย่างที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นสูง มีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเลิร์ฟลูกหน้ามือ ทักษะการเลิร์ฟลูกหลังมือ ทักษะการตีโต้ลูกหน้ามือ ทักษะการตีโต้ลูกหลังมือ และคะแนนที่รวม 4 ทักษะ หลังเข้ารับการฝึก 8 สัปดาห์ หลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ และก่อนเข้ารับการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเลิร์ฟลูกหน้ามือ ทักษะการเลิร์ฟลูกหลังมือ ทักษะการตีโต้ลูกหน้ามือ ทักษะการตีโต้ลูกหลังมือ และคะแนนที่รวมทักษะ เทเบิลเทนนิส ขั้นพื้นฐาน 4 ทักษะของกลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นสูง หลังเข้ารับการฝึก 8 สัปดาห์ ($\bar{x}$ = 27.87, 28.60, 30.67, 29.53 และ 66.88 ตามลำดับ) ตีกว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะหลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ ($\bar{x}$ = 25.20, 25.47, 26.27, 24.80 และ 59.50 ตามลำดับ) และก่อนการฝึก ($\bar{x}$ = 22.53, 23.13, 22.20, 21.67 และ 50.91 ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเลิร์ฟลูกหน้ามือ ทักษะ

การเลิร์ฟลูกหลังมือ ทักษะการตีโต้ลูกหน้ามือและทักษะการตีโต้ลูกหลังมือ หลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ มากกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะก่อนเข้ารับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นปานกลาง มีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเลิร์ฟลูกหน้ามือ ทักษะการเลิร์ฟลูกหลังมือ ทักษะการตีโต้ลูกหน้ามือ ทักษะการตีโต้ลูกหลังมือและคะแนนที่รวม 4 ทักษะ หลังเข้ารับการฝึก 8 สัปดาห์ ภายหลังจากเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ และก่อนการฝึก ดังนี้

1.2.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเลิร์ฟลูกหน้ามือ และการเลิร์ฟลูกหลังมือของกลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นปานกลาง หลังเข้ารับการฝึก 8 สัปดาห์ ($\bar{x}$ = 24.73 และ 24.07) ตีกว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะหลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ ($\bar{x}$ = 23.07 และ 22.20) และก่อนการฝึก ($\bar{x}$ = 20.73 และ 21.00) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเลิร์ฟลูกหน้ามือ ของกลุ่มที่มีค่าความ

ฉลาดทางการเล่นปานกลาง หลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ ตีกว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะก่อนเข้ารับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2.2 ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการตีได้ลูกหน้ามือ และการตีได้ลูกหลังมือของกลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นปานกลาง หลังเข้ารับการฝึก 8 สัปดาห์ ($\bar{x}$ = 22.53 และ 22.73) ตีกว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะหลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ ($\bar{x}$ = 20.20 และ 21.00) และก่อนการฝึก ($\bar{x}$ = 20.00 และ 20.40) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการตีได้ลูกหน้ามือ และการตีได้ลูกหลังมือของกลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นปานกลาง หลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ และก่อนการฝึก ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

1.2.3 ค่าเฉลี่ยคะแนนโดยรวม 4 ทักษะของกลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นปานกลาง หลังเข้ารับการฝึก 8 สัปดาห์ ($\bar{x}$ = 55.41) ตีกว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะหลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ ($\bar{x}$ = 47.75) และก่อนการฝึก ($\bar{x}$ = 42.25) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนโดยรวมของทักษะของกลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นปานกลาง หลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ ตีกว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะก่อนเข้ารับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3 กลุ่มตัวอย่างที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นต่ำ มีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเลิร์ฟลูกหน้ามือ ทักษะการเลิร์ฟลูกหลังมือ ทักษะการตีได้ลูกหน้ามือ ทักษะการตีได้ลูกหลังมือและคะแนนโดยรวม 4 ทักษะ หลังเข้ารับการฝึก 8 สัปดาห์ หลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ และ ก่อนการฝึก ดังนี้

1.3.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเลิร์ฟลูกหน้ามือ และค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการตีได้ลูกหน้ามือของกลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นต่ำหลังเข้ารับ

การฝึก 8 สัปดาห์ ($\bar{x}$ = 21.47 และ 20.20) หลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ ($\bar{x}$ = 21.27 และ 20.13) และก่อนการฝึก ($\bar{x}$ = 20.53 และ 19.67) ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

1.3.2 ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเลิร์ฟลูกหลังมือ และการตีได้ลูกหลังมือ ของกลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นต่ำ หลังเข้ารับการฝึก 8 สัปดาห์ ($\bar{x}$ = 21.73 และ 20.73) ตีกว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะก่อนเข้ารับการฝึก ($\bar{x}$ = 20.60 และ 19.67) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในขณะที่ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการตีได้ลูกหลังมือหลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ ($\bar{x}$ = 20.67) และก่อนการฝึก ($\bar{x}$ = 19.67) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

1.3.4 ค่าเฉลี่ยคะแนนโดยรวม 4 ทักษะของกลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นต่ำ หลังเข้ารับการฝึก 8 สัปดาห์ ($\bar{x}$ = 44.62) ตีกว่า หลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ ($\bar{x}$ = 44.04) และก่อนการฝึก ($\bar{x}$ = 38.86) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความสามารถทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ทักษะการเลิร์ฟลูกหน้ามือ ทักษะการเลิร์ฟลูกหลังมือ ทักษะการตีได้ลูกหน้ามือ ทักษะการตีได้ลูกหลังมือ และคะแนนโดยรวม 4 ทักษะระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นสูง กับค่าความฉลาดทางการเล่นปานกลาง และค่าความฉลาดทางการเล่นต่ำดังแสดงในตารางที่ 3 หน้าที่ 16 มีดังนี้

2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการเลิร์ฟลูกหน้ามือ ทักษะการเลิร์ฟลูกหลังมือ ทักษะการตีได้ลูกหน้ามือ ทักษะการตีได้ลูกหลังมือ และคะแนนโดยรวม 4 ทักษะ หลังเข้ารับการฝึกทักษะ 8 สัปดาห์ หลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ และก่อนเข้ารับการฝึก ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นสูง ค่าความฉลาดทางการเล่นปานกลาง และค่าความฉลาดทาง

การเล่นต่ำ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ คะแนนที่รวม 4 ทักษะ ดังแสดงในตารางที่ 2 ที่ .05 ทั้ง 4 ทักษะ และจากผลต่างของค่าเฉลี่ย

ตารางที่ 3 ตารางแสดงการเปรียบเทียบคะแนนที่ รวมทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐานทั้ง 4 ทักษะ ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม จำแนกตามระดับคะแนนความฉลาดทางการเล่น (PQ) เป็นรายคู่ (Pair Wise Comparison)

คะแนน	ระยะเวลาการฝึก	เปรียบเทียบกลุ่มความฉลาดทางการเล่น		ผลต่างของค่าเฉลี่ย	P-Value
คะแนนที่รวม 4 ทักษะ	หลังฝึก 8 สัปดาห์ กับหลังฝึก 4 สัปดาห์	กลุ่ม PQ ต่ำ	กลุ่ม PQ กลาง	- 6.533*	.004
			กลุ่ม PQ สูง	- 15.761*	.000
		กลุ่ม PQ กลาง	กลุ่ม PQ สูง	- 9.228*	.000
	หลังฝึก 8 สัปดาห์ กับก่อนการฝึก	กลุ่ม PQ ต่ำ	กลุ่ม PQ กลาง	- 10.080*	.000
			กลุ่ม PQ สูง	- 20.325*	.000
		กลุ่ม PQ กลาง	กลุ่ม PQ สูง	- 10.245*	.000
	หลังฝึก 4 สัปดาห์ กับก่อนการฝึก	กลุ่ม PQ ต่ำ	กลุ่ม PQ กลาง	- 9.174*	.000
			กลุ่ม PQ สูง	- 11.880*	.000
		กลุ่ม PQ กลาง	กลุ่ม PQ สูง	- 2.706	.263

* ผลต่างของค่าเฉลี่ยกำหนดระดับนัยสำคัญที่ .05

เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ระหว่างช่วงระยะเวลาการฝึกของทั้ง 3 กลุ่มตัวอย่าง พบว่า

2.2 ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนที่รวม 4 ทักษะ หลังเข้ารับการฝึก 8 สัปดาห์ เปรียบเทียบกับ หลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นสูง ดีกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นปานกลาง และกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นปานกลาง ดีกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2.3 ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนที่รวม 4 ทักษะ หลังเข้ารับการฝึก 8 สัปดาห์ เปรียบเทียบกับ ก่อนการฝึก กลุ่มตัวอย่างที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นสูง ดีกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นปานกลาง

และกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นปานกลาง ดีกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2.4 ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนที่รวม 4 ทักษะ หลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ เปรียบเทียบกับ ก่อนการฝึก กลุ่มตัวอย่างที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นสูง ไม่แตกต่างกับกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญ แต่ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นปานกลาง ดีกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัย ปรากฏว่า คะแนนเฉลี่ยของทักษะการเลี้ยวพลาญหน้ามือ ทักษะการเลี้ยวพลาญหลังมือ ทักษะการตีได้ลูกหน้ามือ และทักษะการตีได้ลูกหลังมือ หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม มีความแตกต่างจากหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 สามารถอธิบายได้ดังนี้

ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มมีการพัฒนาทักษะที่ดีขึ้นภายหลังจากเข้ารับการฝึก แต่จะมีการพัฒนาที่ไม่เท่ากัน โดยกลุ่มที่มีความฉลาดทางการเล่นสูง จะมีการพัฒนาทักษะการเล่นขั้นพื้นฐานได้ในระดับที่ดีกว่า กลุ่มที่มีความฉลาดทางการเล่นปานกลาง และกลุ่มที่มีความฉลาดทางการเล่นต่ำที่จะมีการพัฒนาทักษะการเล่นขั้นพื้นฐานในระดับต่ำ แต่จากการที่กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มมีการพัฒนาทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐานนั้น เป็นผลมาจากการฝึกหัดทักษะอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สอดคล้องกับ มาลินาและโบชาร์ด (Malina and Bouchard, 1991) กล่าวไว้ว่า “การพัฒนาการเคลื่อนไหวทางกลไกของร่างกาย จะพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนตามช่วงเวลาในการฝึก และอัตราการพัฒนาการจะสัมพันธ์กับองค์ประกอบของร่างกาย และจะสัมพันธ์กับองค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อม เช่น โอกาสในการเล่น วัตถุประสงค์ในการเล่น” ซึ่งนั่นหมายถึงการพัฒนาการของทักษะกีฬา นั้น จะแปรผันตามระยะเวลาในการฝึกซ้อม และโอกาสในการได้ทำการฝึกปฏิบัติทักษะนั้นซ้ำๆ หลายครั้ง และสอดคล้องกับกฎแห่งการฝึก (Law Of Exercise) ของธอร์นไดค์ (Thorndike cited in Waiprom, 2009) ที่กล่าวว่า การฝึกฝนหรือกระทำบ่อยๆ จะทำให้เกิดความคล่องแคล่วและชำนาญยิ่งขึ้น หรืออีกนัยหนึ่งทำให้เกิดการเรียนรู้ได้นานและถาวร จากกฎข้อนี้สามารถนำไปใช้

ในการฝึกสอนกีฬาได้ กล่าวคือ การฝึกทักษะจะเกิดผลดีก็ต่อเมื่อฝึกหัดทำซ้ำๆ บ่อยๆ จนชำนาญ จากกฎข้อนี้ถ้าต้องการให้การฝึกทักษะกีฬาได้ผลดีมากขึ้นจำเป็นต้องให้มีการฝึกทักษะนั้นบ่อยๆ เป็นประจำ เพราะกล้ามเนื้อถ้ามีการใช้งานอยู่บ่อยๆ จะช่วยให้สมรรถภาพและการเคลื่อนไหวดีขึ้น ส่งผลให้การพัฒนาทักษะกีฬาดีขึ้นด้วย สอดคล้องกับกรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 1984 cited in Prachnakorn, 1995) ที่กล่าวว่า การฝึกหัดจะช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวประสานงานกันและมีทักษะที่ดีขึ้น รวมถึง ปริณญา ปทุมมณี และชัชชัย โกมารทัต (Patummanee and Gomaratat, 2011) กล่าวว่า เมื่อผู้เล่นได้เล่นหลายๆ ครั้ง ผู้เล่นจะเกิดความชำนาญในการเล่นมากขึ้น พร้อมๆ กับการได้แก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริง ทำให้ผู้เล่นเกิดความฉลาดในการเคลื่อนไหวร่างกาย นอกจากนี้ การฝึกตามโปรแกรมผู้รับการฝึกจะได้รับคำแนะนำ และการแก้ไขข้อบกพร่องที่พบในการฝึกแต่ละครั้งจากผู้ฝึกสอน หรือเรียกว่า “ผลย้อนกลับ” ซึ่งผลย้อนกลับนี้จะช่วยให้ผู้รับการฝึกปรับตนเองให้เข้าสู่วิธีการปฏิบัติทักษะที่ถูกต้อง เพราะในการฝึกหัดทักษะย่อมมีความผิดพลาดในการปฏิบัติ ถ้าผู้รับการฝึกได้รับทราบถึงข้อผิดพลาดนั้นและแก้ไขให้เกิดความผิดพลาดน้อยลงจนสามารถแสดงได้ถูกต้อง และมีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (Suwantada, 2003) กล่าวว่า ผลย้อนกลับนั้น มี 3 บทบาท คือ

1. ผลย้อนกลับทำหน้าที่แก้ไขข้อผิดพลาดเพื่อจะเป็นข้อมูลบอกให้ผู้เรียนรู้ว่าการแสดงทักษะของตนอยู่ห่างจากเกณฑ์มาตรฐาน หรือแสดงทักษะถูกต้องมากน้อยเพียงใด เพื่อจะได้นำข้อมูลที่ได้นำมาแก้ไขการกระทำของตนเองในครั้งต่อไป

2. ผลย้อนกลับทำหน้าที่เป็นแรงเสริมช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนรักษาการแสดงทักษะที่ถูกต้องให้คงเส้นคงวาอยู่เสมอ เป็นผลให้การเรียนรู้ทักษะนั้นมีการเปลี่ยนแปลง

ค่อนข้างถาวร การแสดงทักษะก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. ผลย้อนกลับทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจกระตุ้นให้ผู้เรียนมีความพยายามฝึกซ้อมมากขึ้น จนกระทั่งมีทักษะเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ได้รับผลย้อนกลับจากการฝึกเหมือนกัน จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม มีพัฒนาการทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐานที่ดีขึ้น

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนที่รวมของทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐาน พบว่า ในกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นสูง มีค่าเฉลี่ยคะแนนหลังเข้ารับการฝึก 8 สัปดาห์ มากกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนหลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ และก่อนเข้ารับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และมีแนวโน้มการพัฒนาที่ดี เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นปานกลาง และกลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นต่ำ ที่มีแนวโน้มการพัฒนาที่ค่อนข้างช้า จนถึงเกือบไม่มีการพัฒนา ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวได้ว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางการเล่นสูงมีความสามารถในการพัฒนาทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐานได้ดีที่สุด เพราะทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐาน ซึ่งประกอบไปด้วยทักษะการเลี้ยวลูกหน้ามือ ทักษะการเลี้ยวลูกหลังมือ ทักษะการตีโต้ลูกหน้ามือ และทักษะการตีโต้ลูกหลังมือ ล้วนแต่เป็นทักษะที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวทางร่างกาย และการรักษาสมดุลของร่างกายที่ดีทั้งสิ้น รวมไปถึงต้องใช้ความเข้าใจในโลกการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง จึงจะสามารถปฏิบัติทักษะได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. จากผลการวิจัยเพื่อศึกษาเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการพัฒนาทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐาน ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นสูง กลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นปานกลาง และกลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นต่ำ พบว่า ผลการวิจัยในช่วงระยะเวลา

การฝึก 4 สัปดาห์แรกไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่วางไว้ เนื่องมาจากระดับการเรียนรู้ทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐานในช่วง 4 สัปดาห์แรก ของกลุ่มตัวอย่าง เป็นระยะเริ่มต้น ทำให้ผลการฝึกยังไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร ในขณะที่หลังจากเข้ารับการฝึก 8 สัปดาห์ จึงเป็นไปตามสมมติฐานที่วางไว้ เนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างเริ่มมีการเรียนรู้ในทักษะมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นสูง และกลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นต่ำ อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ ฟิตส์ และพอสนเนอร์ (Fitts & Posner, 1967 cited in Atipthamvaree, 2003) ที่แบ่งการเรียนรู้ออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับการเรียนรู้ทักษะกลไก (Cognitive Stage) เป็นระดับที่ผู้ได้รับการฝึกหัดต้องศึกษาและทำความเข้าใจกับหลักและวิธีการของทักษะที่ฝึก การฝึกหัดช่วงนี้จึงมีความผิดพลาดเกิดขึ้นเป็นอย่างมาก

2. ระดับประสานสัมพันธ์ (Associative Stage) เป็นระดับที่ต่อจากระดับการเรียนรู้ทักษะกลไก คือ ผู้ได้รับการฝึกหัดได้นำหลักและวิธีการระดับแรก มาฝึกเพื่อความชำนาญในระดับนี้ จำนวนความผิดพลาดจะเริ่มน้อยลงกว่าที่ฝึกในระดับแรก แต่ความคงที่ของทักษะยังไม่มาก

3. ระดับอัตโนมัติ (Autonomous Stage) เป็นระดับสูงสุด โดยระดับนี้ ผู้ได้รับการฝึกหัดได้ฝึกหัดจนเกิดความชำนาญ ทักษะนั้นก็จะเป็นสิ่งที่ติดจนเป็นนิสัยและสามารถแสดงออกได้โดยไม่ต้องคิดถึงหลักและวิธีการที่เป็นพื้นฐานต่อไป ลักษณะของการพัฒนาการขั้นนี้ก็คือ ผู้ได้รับการฝึกหัดมีมาตรฐานของทักษะหรือมีความสม่ำเสมอ และความคงที่ของระดับความสามารถ เมื่อต้องการปฏิบัติทักษะใดแล้ว จะสามารถปฏิบัติทักษะนั้นได้โดยอัตโนมัติ

จึงกล่าวได้ว่าระดับทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐาน ในช่วงหลังการฝึกได้ 4 สัปดาห์ นั้นอยู่ในช่วงของระดับประสานสัมพันธ์ ซึ่งระดับนี้ เป็นระดับที่อยู่ระหว่างการทำความเข้าใจ และฝึกฝนให้เกิดความชำนาญในทักษะ กลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นสูง จะสามารถทำความเข้าใจในทักษะ และปฏิบัติตามได้รวดเร็ว ในขณะที่กลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นปานกลางและต่ำ จะสามารถทำความเข้าใจในทักษะ และฝึกปฏิบัติได้ในระดับพอสมควร และเมื่อหลังการฝึกได้ 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มมีการพัฒนาทางทักษะต่างกันอย่างเห็นได้ชัดมากยิ่งขึ้น โดยกลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นสูง และกลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นปานกลาง จะมีการพัฒนาการขึ้นในระดับที่ดี สามารถปฏิบัติทักษะได้อย่างถูกต้อง แต่ขณะที่กลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นต่ำจะมีการพัฒนาทักษะในระดับต่ำ เนื่องจากมีความสามารถในการทำความเข้าใจในทักษะ และวิธีการปฏิบัติได้ค่อนข้างช้า ซึ่งความเข้าใจในการปฏิบัติทักษะนี้เกี่ยวข้องกับค่าความฉลาดทางปัญญา (IQ) เช่นกัน เด็กที่มีค่าความฉลาดทางปัญญาย่อมจะมีความสามารถในการทำความเข้าใจในสิ่งที่เรียนรู้ได้ง่าย และเร็วกว่าเด็กที่มีค่าความฉลาดทางปัญญต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ รุ่งภา มาทัพ (Matab, 1982) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถของทั้ง 3 กลุ่ม ในทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐานของแต่ละทักษะแสดงให้เห็นได้ว่า ในโปรแกรมการฝึกแบบเดียวกัน กลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นสูง มีแนวโน้มที่จะมีการพัฒนาทักษะดีและเร็วกว่า กลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นปานกลาง และกลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นต่ำ เนื่องมาจากกลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นสูงมีการประสานงานระหว่างการเคลื่อนไหวกับการมองเห็นได้เป็นอย่างดีสามารถใช้ความสัมพันธ์ของตากับมือในการควบคุมได้อย่างแม่นยำและมั่นคงดีกว่ากลุ่มที่มีค่าความสัมพันธ์

ของตากับมือทางการเล่นปานกลางและต่ำ

นอกจากนี้การฝึกทักษะกีฬา หรือเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า การเรียนรู้ทักษะกีฬานั้น จะเกี่ยวข้องกับระบบประสาท (Nervous) สมอง (Brain) และระบบความจำ (Memory) เมื่อไหร่ก็ตามที่เราฝึกหัดทักษะความจำที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติครั้งก่อนหน้าจะเกิดขึ้นอีกครั้ง การปฏิบัติที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่องและความจำที่แม่นยำของงานที่ปฏิบัติจะถูกบันทึกไว้ในระบบความจำ และสิ่งที่บันทึกไว้สามารถเรียกกลับมาใช้ได้อีกเมื่อมีความต้องการ เรียกว่า โปรแกรมกลไก (Motor Program) ซึ่งจะสามารถสั่งการได้ โปรแกรมดังกล่าวจะเริ่มทำงานตั้งแต่ช่วงแรกของการเรียนรู้ทักษะ เมื่อการเรียนรู้เพิ่มขึ้นโปรแกรมกลไกก็จะพัฒนาขึ้นตาม (Marten, 1990) ดังนั้น ผู้ที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นสูง โปรแกรมกลไกจะสามารถสั่งการได้อย่างสมบูรณ์ และสามารถปฏิบัติทักษะที่ซับซ้อนได้อย่างถูกต้องและมั่นคงเช่นกัน สอดคล้องกับ รุสเชลล์และไพค์ (Rushall and Pyke, 1990) ได้กล่าวว่า ระยะเวลาในการเรียนรู้ทักษะ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และความสัมพันธ์ของระบบประสาท กล้ามเนื้อของนักกีฬาและความซับซ้อนของทักษะที่มีต่อนักกีฬาแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะใช้ระยะเวลาสั้นๆ สำหรับผู้ที่มีประสบการณ์ หรือผู้ที่มีความฉลาดทางการเล่นสูง ตรงกันข้ามอาจจะใช้เวลานานสำหรับผู้ที่มีประสบการณ์ต่ำ หรือผู้ที่มีความฉลาดทางการเล่นต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า กลุ่มที่มีความฉลาดทางการเล่นสูง มีความสามารถในการพัฒนาทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสขั้นพื้นฐาน ได้ดีกว่ากลุ่มที่มีความฉลาดทางการเล่นต่ำ

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ จึงสรุปได้ว่า เด็กนักเรียนชายอายุไม่เกิน 12 ปี ที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นต่างกัน จะสามารถพัฒนาความสามารถทักษะการเล่นเทเบิล

เทนนิสชั้นพื้นฐานได้ต่างกัน และกลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นสูง จะมีแนวโน้มในการพัฒนาทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสชั้นพื้นฐานได้ในระดับที่ดี

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. จากผลการวิจัยแสดงว่า กลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่น หรือ PQ สูง จะมีแนวโน้มในการพัฒนาความสามารถในทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสชั้นพื้นฐานดีกว่า และเร็วกว่ากลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นปานกลาง และกลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นต่ำ จึงเห็นได้ว่าความฉลาดทางการเล่น หรือ PQ จะแสดงถึงการพัฒนาทักษะกีฬาที่แตกต่างกัน จึงควรนำค่าความฉลาดทางการเล่น หรือ ค่า PQ มาเป็นปัจจัยหนึ่งในการคัดเลือนักกีฬาระดับเยาวชน เพื่อจะนำมาฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาสู่ทักษะขั้นสูง และก้าวสู่การแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศต่อไป

2. ครูผู้สอนกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สามารถนำการทดสอบความฉลาดทางการเล่น (PQ Test) ไปใช้ในการวัดสมรรถภาพของนักเรียนในโรงเรียน โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งเป็นช่วงวัยที่กำลังมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อเป็นประโยชน์ในการเสริมศักยภาพแก่นักเรียนได้อย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้นต่อไป

3. กิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมควรที่จะเพิ่มความสำคัญต่อการพัฒนากีฬาเทเบิลเทนนิส ตั้งแต่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นต้นไป เพื่อเป็นส่วนในการช่วยสร้างนักกีฬาในระดับพื้นฐานก่อนพัฒนาสู่ระดับสูง และไปทำชื่อเสียงให้กับประเทศชาติในอนาคต

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความแตกต่างของความฉลาดทางการเล่นว่ามีผลต่อการฝึกทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสชั้นพื้นฐาน ในนักเรียนกลุ่มอายุอื่นๆ หรือไม่

2. ควรศึกษาความแตกต่างของความฉลาดทางการเล่นว่ามีผลต่อการฝึกทักษะการเล่นชั้นพื้นฐานของกีฬาประเภทอื่นๆ เช่น วูตวูต กีฬา ฟุตบอล วอลเลย์บอล หรือไม่

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณอาสาสมัครทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดีรวมถึง คุณลิวะโชติ ศรีสุทธิยาภรณ์ ที่ให้คำแนะนำ และช่วยดูแลเกี่ยวกับการประมวลผลสถิติในงานวิจัยครั้งนี้ จนสำเร็จไปด้วยดี

รายการอ้างอิง

- Atipthamvaree, O. (2003). **The difference of intelligence on table tennis service skill training**. Master of Education degree in Physical Education. Chulalongkorn University, Bangkok.
- Gomaratat, C. (1996). **Principle of Sports Training**. Sport Pedagogy I. Faculty of Sport Science, Chulalongkorn University. Bangkok.
- Gomaratat, C., Boonrod, W. & Luksanapisut, P. (2006). **A Development of the measure instrument of physical&playintelligence quotient**. Faculty of Sport Science, Chulalongkorn University. Bangkok.
- Kawkungwan, S. (2007). **Psychology of childhood adaptation 1**. Bangkok: Thummasart University.
- Kultawatwichai, T. (2011). **Advance Technique & Skill of table tennis** (4thed). Bangkok: Chulalongkorn University Press.

- Malina, R.M. and Bouchard, C. (1991). **Growth Maturation, and Physical Activity**. Illinois: Human Kinetics Books.
- Martens R. (1990). **Successful Coaching**. 2nd ed. Leisure Press. Champaign, Illinois.
- Matab, R. (1983). **Relationships between Intelligence quotient, ability movement and achievement of physical education**. Master of Education degree in Physical Education. Chulalongkorn University, Bangkok.
- Patummanee, P. and Gomaratat, C. (2011). Effects of physical training program with thai traditional plays on intelligence quotient, emotional quotient and physical & play quotient of the primary school male students between the age of 10-12 year old. **Journal of Sports Science and Health**, 12(1), 65-78.
- Prachnakorn, Y. (1995). **Comparison of goal setting and imagery on the free throw shooting performance of basketball**. Master of Education degree in Physical Education. Chulalongkorn University, Bangkok.
- Ruenreong, A. (1981). **A construction of a table tennis skill test for lower secondary school students**. Master of Education degree in Physical Education. Chulalongkorn University, Bangkok.
- Rushall, B. S. and Pyke, F. S. (1990). **Training for sports and fitness**. Melbourne, Australia: Maxmillan.
- Suwantada, S. (2003). **Sports Psychology**. Bangkok. Chulalongkorn University Press.
- Siramas, S. (2008). **Principle of Sport Training**. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Saekauy, S. (1999). **A construction of table tennis skill tests for junior high school student**. Master of Education degree in Physical Education. Srinakharinwirot University, Bangkok.
- Thongsawang, S. (1997). **The relationship between mental ability in figural memory and table tennis skill achievement of students in mathayomsuksa one 1**. Master of Education degree in Physical Education. Chulalongkorn University, Bangkok.
- Waiprom,N. (2003). **General Psychology**. Faculty of Liberal of Arts. Rajamangala University of Technology Thanyaburi. Pathumthani, n.p.

การเปรียบเทียบผลการฝึกด้วยเครื่องออกกำลังกายแบบฟรีเวทที่ใช้แรงต้าน จากแรงอัดอากาศผสมกับแรงต้านด้วยน้ำหนักในสัดส่วนที่แตกต่างกัน ต่อความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อ

กฤตมุข หล่ำบรรเทา และชัยพัฒน์ หล่อศิริรัตน์
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การยกน้ำหนักในท่าเบนนซ์ เพรส โดยใช้น้ำหนักเป็นแรงต้านทำให้แรงในการยกที่เกิดขึ้นไม่คงที่ตลอดช่วงการเคลื่อนไหว จึงมีผู้คิดค้นแรงต้านด้วยแรงอัดอากาศเพื่อชดเชยข้อจำกัดดังกล่าวเนื่องจากแรงต้านจากแรงอัดอากาศสามารถทำให้แรงที่เกิดขึ้นค่อนข้างคงที่ตลอดช่วงการเคลื่อนไหว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลการฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศผสมกับแรงต้านด้วยน้ำหนัก

วัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกด้วยเครื่องออกกำลังกายแบบฟรีเวทที่ใช้แรงต้านจากแรงอัดอากาศผสมกับแรงต้านด้วยน้ำหนักในระดับแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นอาสาสมัครนิสิตชายคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 51 คน ทำการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง กลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัวและพลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว ก่อนการแบ่งเข้ากลุ่มทดลองด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) ออกเป็น 3 กลุ่มทั้งสามกลุ่มฝึกที่ความหนัก 85% ของ 1 อาร์เอ็ม กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้แรงต้านจากแรงอัดอากาศ 60% แรงต้านด้วยน้ำหนัก 40% กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้แรงต้านจากแรงอัดอากาศ 70% แรงต้านด้วยน้ำหนัก 30% และกลุ่มทดลองที่ 3 ใช้แรงต้านจากแรงอัดอากาศ 80% แรงต้านด้วยน้ำหนัก 20% ทำการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัวและพลังกล้ามเนื้อส่วนบนของ

ร่างกายต่อน้ำหนักตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance) และเปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ชนิดวัดซ้ำ (One-way analysis of variance with repeated measures) ตามวิธีการของแอลเอสดี ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัวและพลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3 ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่พบความแตกต่างภายในกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3 หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

สรุปผลการวิจัย การฝึกด้วยเครื่องออกกำลังกายแบบฟรีเวทที่ใช้แรงต้านจากแรงอัดอากาศผสมกับแรงต้านด้วยน้ำหนักในสัดส่วนที่แตกต่างกัน 3 รูปแบบนี้สามารถพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัวตลอดจนพลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัวได้ไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ : แรงต้านจากแรงอัดอากาศผสมกับแรงต้านด้วยน้ำหนัก / ความแข็งแรง / พลังกล้ามเนื้อ

A COMPARISON OF TRAINING EFFECTS BETWEEN DIFFERENT PROPORTION OF COMBINED OF PNEUMATIC AND FREE WEIGHT RESISTANCE ON MUSCULAR STRENGTH AND POWER

Kittamook La-Bantao and Chaipat Lawsirirat

Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University

Abstract

Force used in bench press weight lifting is not constant throughout the range of lifting motion. Some researchers applied weight lifting with pneumatic resistance in order to compensate this drawback, and, thus, force used in the weight lifting with pneumatic resistance became more constant throughout the lifting motion. It is our interest to study the effects of the different combinations between pneumatic resistance and free weight resistance.

Purpose The purpose of this study was to compare the effects of weight training among different proportions between pneumatic resistance and free weight resistance.

Methods The purpose of this study was to compare the effects of weight training among different proportions between pneumatic resistance and free weight resistance. Fifty one students from Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University volunteered for the study. The subjects were trained three days a week for eight weeks. The subjects were tested for their strength and power of upper extremities muscles before they were randomly assigned into three groups in order to be trained with different proportion between pneumatic resistance and free weight resistance at their 85% of 1 RM. The proportions between pneumatic resistance and free weight resistance for three groups were as follows: 60:40

for Group 1, 70:30 for Group 2, and 80:20 for Group 3. Strength and power of upper extremities muscles were tested after 4 and 8 weeks of our study. Mean and standard deviation were presented, one-way analysis of variance was used to test for the differences of the mean between groups, and one-way analysis of variance with repeated measures was used to test for the differences of the mean within groups. If differences were found, LSD was pursued. The level of significance was set at 0.05 throughout the study.

Results After 4 and 8 weeks of the study, there were no statistical difference between strength and power of upper extremities muscles per body weight among the three groups. However, our results indicated that strength and power of upper extremities muscles per body weight within the three groups were significantly better than those obtained from the pre-test.

Conclusion Weight training when combined between pneumatic resistance and free weight resistance with these three different proportions can develop greater strength and power of upper extremities muscles per body weight with similar effects.

Key Words : Combined of pneumatic and free weight resistance / Muscular strength / Muscular power

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายที่เพิ่มประสิทธิภาพ ความแข็งแรงในกล้ามเนื้อมีหลายวิธี วิธีการฝึกด้วยแรงต้านเป็นวิธีการฝึกที่นิยมวิธีหนึ่ง โดยวิธีการฝึกด้วยแรงต้านสามารถเพิ่มความแข็งแรง พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็วและพัฒนาประสิทธิภาพทางกีฬาได้ (Baker et al., 2001) ท่าฝึกเบนช์ เพรส (Bench press) เป็นท่าฝึกหนึ่งที่ถูกใช้ในการพัฒนาความแข็งแรงของร่างกายส่วนบน โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหน้าอก (Srilamartand Srilamart, 2007) จากการศึกษาของ แลนเดอร์ และคณะ (Lander et al., 1985) ที่ได้กล่าวว่ารูปแบบของแรงในแนวตั้งขณะยกบาร์เบลล์ขึ้นจากอกในท่าเบนช์ เพรส ด้วยความหนัก 90% ของความแข็งแรงสูงสุดนั้นจะถูกแบ่งออกเป็น 4 ช่วงซึ่งช่วงแรกจะเรียกว่าช่วงความเร่ง (The acceleration phase) ซึ่งเป็นช่วงที่เกิดแรงสูงสุด ช่วงที่ 2 คือ ช่วงที่แรงที่ใช้ในการยกจะน้อยกว่าแรงต้านของบาร์เบลล์ เรียกว่าช่วงติดกิ้ง (Sticking region) เนื่องจากแรงที่ใช้ในการยกน้อยกว่าน้ำหนักของบาร์เบลล์ ทำให้สูญเสียความเร็วในการดันขึ้น และช่วงต่อมาจะพบว่าในช่วงนี้จะเกิดแรงที่ใช้ในการยกมากกว่าน้ำหนักของบาร์เบลล์ และเรียกช่วงที่ 3 นี้ว่าช่วงของความแข็งแรงสูงสุด (Maximum strength region) และช่วงสุดท้ายเรียกว่า ช่วงความหน่วง (The deceleration phase) ซึ่งจะพบว่าในช่วงนี้แรงที่ใช้ในการยกจะน้อยกว่าน้ำหนักของบาร์เบลล์ซึ่งจากการยกในท่าเบนช์ เพรส นี้ทำให้เกิดข้อจำกัดในการยกน้ำหนักเนื่องจากแรงที่ใช้ยกเกิดขึ้นได้ไม่เต็มที่ตลอดช่วงคือมีช่วงติดกิ้ง (Sticking region) และช่วงความหน่วง (The deceleration phase)

เนื่องจากการฝึกด้วยการใช้แรงต้านด้วยบาร์เบลล์มีแรงที่ใช้ในการยกไม่เท่ากันตลอดช่วงการยก จึงทำให้มีรูปแบบการฝึกใหม่ๆ ที่ทำให้แรงที่ใช้ในการยกเท่ากันตลอดช่วงการยก รูปแบบการฝึกแบบใหม่นี้มีหลาย

ประเภทดังนี้ 1. แรงต้านคงที่ (Constant resistance) 2. แรงต้านแบบผ่อนตาม (Accommodating resistance) และ 3. แรงต้านที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ (Variable resistance) (Frost et al., 2010) การฝึกรูปแบบใหม่นี้ทำให้เกิดการพัฒนาอุปกรณ์การฝึกที่หลากหลายและมีการใช้แพร่หลายไปทั่วโลก เช่น การฝึกโดยใช้ยางยืด (Elastic bands) มาติดกับอุปกรณ์ออกกำลังกายแบบฟรีเวท (Free weight) ซึ่งนิยมนำมาใช้ฝึกกับนักกีฬากันเป็นจำนวนมาก และสามารถพัฒนาคุณสมบัติทางด้านต่างๆ (Findley, 2004)

นอกจากการฝึกด้วยยางยืดแล้ว ยังมีการฝึกด้วยแรงต้านที่สร้างขึ้นจากแรงอัดอากาศหรือเรียกว่า Pneumatic resistance (Frost et al., 2010) ซึ่งการทำงานของแรงต้านชนิดนี้เกิดจากการสร้างแรงต้านโดยใช้แรงดันของอากาศมาเป็นแรงต้านในการเคลื่อนไหวทั้งแบบคอนเซนตริก (Concentric) และเอ็กเซนตริก (Eccentric) โดยที่แรงดันอากาศยิ่งสูงมากแรงต้านก็จะยิ่งมีมาก เมื่อมีการเคลื่อนไหวของร่างกายก็จะเกิดแรงกดขึ้น ทำให้แรงดันเพิ่มขึ้นและกลายเป็นแรงต้าน ซึ่งการเคลื่อนไหวของร่างกายในลักษณะเอ็กเซนตริก (Eccentric) และคอนเซนตริก (Concentric) แรงที่ได้ของทั้งสองช่วงนั้นมีความใกล้เคียงกัน (Chandler and Brown, 2007; Frost et al., 2010)

เดนนิส ไกเซอร์ (Dennis Keiser) ได้พัฒนาเครื่องเทคโนโลยีแรงอัดอากาศ โดยใช้ชื่อว่าเครื่องไกเซอร์ (Keiser) (Keiser, 1981) ซึ่งเครื่องมือนี้ได้นำแรงต้านจากแรงอัดอากาศมาผสมกับแรงต้านด้วยน้ำหนักรวมอยู่ในเครื่องเดียวกัน เนื่องจากมวลของแรงต้านด้วยแรงอัดอากาศมีน้อยกว่ามวลของแรงต้านด้วยน้ำหนักทำให้เวลาออกแรงจึงมีการเปลี่ยนแปลงความเร็วที่มากกว่า สอดคล้องกับฟรอสต์ และคณะ (Frost et al., 2008) ที่ได้ให้ความเห็นว่าการฝึกแรงต้านด้วยแรงอัดอากาศน่าจะให้ผลดีกว่าการฝึกแรงต้านด้วยน้ำหนัก

ทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นในช่วงสุดท้ายของการเคลื่อนไหว เพราะมวลของแรงต้านด้วยแรงอัดอากาศน้อยกว่ามวลของแรงต้านด้วยน้ำหนักในขณะที่ออกแรงในปริมาณที่เท่ากัน

จากการเปรียบเทียบการใช้แรงต้านด้วยน้ำหนักและแรงต้านด้วยแรงอัดอากาศ ทำให้เกิดความแตกต่างกัน โดยที่การยกด้วยน้ำหนักในท่าเบ็นช์เพรส (Bench press) มีข้อจำกัดคือมีช่วงสติคกิ้ง (Sticking region) และช่วงความหน่วง (The deceleration phase) ส่วนการใช้แรงต้านจากแรงอัดอากาศช่วงของแรงจะเกิดขึ้นค่อนข้างคงที่ตลอดช่วงของการเคลื่อนไหว ดังนั้นแรงต้านด้วยแรงอัดอากาศจะช่วยเสริมข้อต่อของแรงต้านด้วยน้ำหนักในช่วงสติคกิ้ง (Sticking region) และช่วงความหน่วง (The deceleration phase) เนื่องจากการใช้แรงต้านจากแรงอัดอากาศจะช่วยเอาชนะแรงต้านด้วยน้ำหนัก เพราะการใช้แรงต้านด้วยน้ำหนักก่อให้เกิดช่วงของความหน่วง 67% ของช่วงคอนเซนตริก ซึ่งทำให้แรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรงช่วงคอนเซนตริกหายไป 19.4% ของความแข็งแรงสูงสุด (Baker, 2001) เมื่อมีแรงต้านจากแรงอัดอากาศจะช่วยปรับแรงต้านในขณะการเคลื่อนไหวให้เหมาะกับการเปลี่ยนแปลงของข้อต่อตลอดจนช่วยชดเชยความเร่งที่เสียไป (Frost et al., 2010) และงานวิจัยของ วิลสัน (Wilson, 1994) ที่กล่าวว่า ระบบแรงต้านด้วยแรงอัดอากาศจะช่วยทำให้แรงที่เกิดขึ้นระหว่างช่วงเอ็กเซนตริก (Eccentric) และคอนเซนตริก (Concentric) เกิดแรงขึ้นคงที่ตลอดช่วงการเคลื่อนไหว

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจว่า ถ้าหากนำแรงต้านด้วยแรงอัดอากาศมาผสมกับแรงต้านด้วยน้ำหนักในสัดส่วนที่ต่างกันผลที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไร โดยผู้วิจัยมีความต้องการที่จะเปรียบเทียบการฝึกโดยใช้สัดส่วนผสมระหว่างแรงต้านจากแรงอัดอากาศ

กับแรงต้านด้วยน้ำหนักที่แตกต่างกัน 3 รูปแบบคือ การใช้สัดส่วนผสมระหว่างแรงต้านจากแรงอัดอากาศ 60% และแรงต้านด้วยน้ำหนัก 40% ในกลุ่มทดลองที่ 1 สัดส่วนผสมระหว่างแรงต้านจากแรงอัดอากาศ 70% และแรงต้านด้วยน้ำหนัก 30% ในกลุ่มทดลองที่ 2 และสัดส่วนผสมระหว่างแรงต้านจากแรงอัดอากาศ 80% และแรงต้านด้วยน้ำหนัก 20% ในกลุ่มทดลองที่ 3 ว่าจะส่งผลต่อความแข็งแรง และพลังกล้ามเนื้ออย่างไร โดยการใช้การฝึกในท่าเบ็นช์เพรส (Bench press) เนื่องจากเป็นที่นิยมใช้ในการพัฒนาร่างกายส่วนบน โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหน้าอก (Srilamart and Srilamart, 2007) เพื่อเป็นทางเลือกตลอดจนแนวทางที่จะนำไปใช้ในการฝึกเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้นมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เหตุผลที่ผู้วิจัยเลือกสัดส่วนดังกล่าวข้างต้นโดยเลือกใช้ในส่วนส่วนของแรงต้านจากแรงอัดอากาศที่มากกว่า 50% เมื่อเทียบกับแรงต้านด้วยน้ำหนักเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ไม่ใช่ นักกีฬา จึงต้องการป้องกันอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกด้วยเครื่องออกกำลังกายแบบฟรีเวทที่ใช้แรงต้านจากแรงอัดอากาศผสมกับแรงต้านด้วยน้ำหนักในระดับแตกต่างกัน 3 รูปแบบที่จะส่งผลต่อความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อ

สมมติฐานการวิจัย

การใช้สัดส่วนระหว่างแรงต้านจากแรงอัดอากาศผสมกับแรงต้านด้วยน้ำหนักที่แตกต่างกัน 3 รูปแบบ มีผลต่อการพัฒนาความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อที่ต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) และได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมโดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตชาย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีอายุระหว่าง 18-20 ปี ใช้ตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของโคเฮน (Cohen, 1988) กำหนดค่าแอลฟาที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ค่าขนาดของผลกระทบ (Effect size) ที่ .40 และค่าอำนาจการทดสอบ (Power of test) ที่ .70 ได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 17 คน ทั้งหมด 3 กลุ่มแต่เพื่อป้องกันการสูญหายของประชากร (drop out) จึงได้เพิ่มเป็นกลุ่มละ 20 คน แต่ระหว่างการทดลองมีการขาดหายออกจากการวิจัยและบาดเจ็บระหว่างการทดลอง ทำให้เหลือกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 51 คน

เกณฑ์ในการคัดเข้า (Inclusion criteria)

1. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็น นิสิตชาย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีอายุระหว่าง 18-20 ปี
2. มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก เช่น มีอาการบาดเจ็บรุนแรงบริเวณหลัง หน้าอก ก่อนเข้าร่วมวิจัยอย่างน้อย 3 เดือน
3. ต้องผ่านเกณฑ์การตอบแบบสอบถามคัดเลือก ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีอาการบาดเจ็บบริเวณหน้าอก ก่อนเข้าร่วมวิจัยอย่างน้อย 3 เดือน

เกณฑ์ในการคัดออก (Exclusion criteria)

1. กลุ่มตัวอย่างขาดการฝึกตามโปรแกรมติดต่อกัน นานกว่า 2 สัปดาห์ ในขณะที่ทำการทดลอง

2. กลุ่มตัวอย่างเกิดเหตุสุดวิสัยทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยต่อได้ เช่น เกิดการบาดเจ็บจากการฝึก และมีอาการเจ็บป่วยในช่วงของการทดลองทำให้เข้าร่วมวิจัยต่อไม่ได้ เป็นต้น

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้า หลักการ ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วรวบรวมแนวคิดที่ได้ มาสร้างโปรแกรมการฝึก เพื่อพัฒนาความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อ
2. นำโปรแกรมการฝึกที่สร้างขึ้นไปเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตรวจสอบความเรียบร้อย
3. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงคณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อกำหนดวันเวลาในการเก็บข้อมูล
4. จัดเตรียมสถานที่ในการฝึกซ้อม อุปกรณ์ในการฝึกและใบบันทึกผลเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. ชี้แจงขั้นตอนการฝึก และการทดสอบอย่างละเอียด
6. นำกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 60 คน มาทดสอบก่อนการทดลองเพื่อใช้ในการแบ่งกลุ่มทดลองดังนี้
 - 6.1 หาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว (1RM Test) โดยทำการทดสอบทางตรง ด้วยการหาน้ำหนักที่มากที่สุดที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถยกได้ 1 ครั้ง ในท่าเบ็นช์ เพรส (Bench press) ซึ่งใช้น้ำหนักของคานบาร์เบลล์เป็นพื้นฐานในการยกพร้อมกับแรงต้านจากอึดอากาศ
 - 6.2 ทดสอบพลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว ด้วยเครื่องบอลิสติก เมสเชอเมินท์ ซิสเต็ม (Ballistic measurement system) ในท่าเบ็นช์ เพรส (Bench press) ทำในลักษณะดันน้ำหนักให้เร็ว 4 ครั้ง

ที่ความหนัก 40% ของ 1 RM (Frost et al., 2008)

7. ทำการแบ่งกลุ่มการทดลองโดยทำการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน ทำการฝึกโดยแยกฝึกตามกลุ่มทดลองซึ่งการทดสอบความแข็งแรงสูงสุด (1 RM Test) ก่อนการทดลองนั้นใช้ในการหาแรงต้านด้วยน้ำหนัก และแรงต้านจากแรงอัดอากาศในการฝึก น้ำหนักที่ใช้ฝึกนั้นไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับน้ำหนักแต่ละคนที่ยกได้สูงสุด โดยมีขั้นตอนดังนี้

7.1 กำหนดเปอร์เซ็นต์ของค่าความแข็งแรงสูงสุดที่จะใช้ฝึกแล้วหาค่าออกมาเป็นน้ำหนักที่จะใช้ยก ซึ่งเปอร์เซ็นต์ความหนักที่ใช้ในการฝึกคือ 85% ของ 1 RM

7.2 จากน้ำหนักข้อ 7.1 ให้แบ่งน้ำหนักโดยคิดตามสัดส่วน % ที่กำหนดไว้ในแต่ละกลุ่มทดลองออกมาเป็นน้ำหนักที่จะใช้ยก

7.3 กลุ่มทดลองแต่ละกลุ่ม ใช้สัดส่วนของแรงต้านด้วยน้ำหนักและแรงต้านจากแรงอัดอากาศที่ผสมกันดังนี้

กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกด้วยความหนัก 85% ของ 1 RM โดยที่ใช้สัดส่วนผสมระหว่างแรงต้านจากแรงอัดอากาศ 60% และแรงต้านด้วยน้ำหนัก 40%

กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกด้วยความหนัก 85% ของ 1 RM โดยที่ใช้สัดส่วนผสมระหว่างแรงต้านจากแรงอัดอากาศ 70% และแรงต้านด้วยน้ำหนัก 30%

กลุ่มทดลองที่ 3 ฝึกด้วยความหนัก 85% ของ 1 RM โดยที่ใช้สัดส่วนผสมระหว่างแรงต้านจากแรงอัดอากาศ 80% และแรงต้านด้วยน้ำหนัก 20%

ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำการฝึกโดยนอนหงายบนเบาะม้านั่ง ในท่าเบ็นช์เพรส (Bench press) จากนั้นผู้เข้าร่วมวิจัยจับบาร์เบลล์ในลักษณะคว่ำมือ ความกว้างกว้างกว่าช่วงหัวไหล่เล็กน้อย จากนั้นดันบาร์เบลล์ขึ้นในแนวตั้ง แนวแรงอยู่ในแนวหน้าอก ซึ่งทั้ง 3 กลุ่มใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ ถ้าหากมีการออกจากการ

วิจัยก่อนครบกำหนด 8 สัปดาห์ จะไม่นำข้อมูลมาวิเคราะห์ผล ให้ฝึกท่าเบ็นช์เพรส (Bench press) โดยใช้แบบ (Bompa, 1999) และ (Peterson et al., 2004)

ความหนัก	85%	ของ 1 RM
จำนวนครั้ง	6	ครั้ง
จำนวนชุด	3	ชุด
เวลาพัก	3	นาที

หลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แล้ว ทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัวเพื่อคติน้ำหนักในการฝึกสัปดาห์ที่เหลือนัดไป 85% ของ 1 RM ที่คิดได้ใหม่

8. ทำการทดสอบหาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว พลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว โดยทดสอบในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 การทดสอบทั้งสองอย่างนั้นใช้วิธีเดียวกันกับการทดสอบก่อนการทดลอง

9. นำผลการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว พลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว มาทำการวิเคราะห์ผลทางสถิติ

10. สรุปผลการวิจัย ข้อเสนอแนะและคำแนะนำที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้ระบบคอมพิวเตอร์เพื่อหาค่าสถิติดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของน้ำหนักและอายุ
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว และพลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัวระหว่างกลุ่มการทดลองย่อยโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวน

แบบทางเดียว (One-way analysis of variance) ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร ระหว่างก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้การวิเคราะห์

ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One-way analysis of variance with repeated measures) ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 หากพบความแตกต่างจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีแอลเอสดี (LSD)

ผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลอง

ที่ 3 มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว พลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว ไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัวและพลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3

ระยะเวลาทดลอง		ตัวแปร	กลุ่มทดลอง						F	P
			กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2		กลุ่มทดลองที่ 3			
			(n = 17)		(n = 17)		(n = 17)			
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
ก่อนการทดลอง	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว (เท่าต่อน้ำหนักตัว)	0.918	0.171	0.911	0.158	0.915	0.169	0.008	0.992	
	พลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว (วัตต์ต่อน้ำหนักตัว)	10.635	1.915	10.567	1.725	10.604	1.590	0.006	0.994	
หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว (เท่าต่อน้ำหนักตัว)	1.020	0.163	1.015	1.728	0.988	0.155	0.185	0.831	
	พลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว (วัตต์ต่อน้ำหนักตัว)	12.157	1.860	11.668	1.729	11.714	1.610	0.410	0.666	
หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว (เท่าต่อน้ำหนักตัว)	1.092	0.173	1.078	0.168	1.080	0.154	0.037	0.964	
	พลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว(วัตต์ต่อน้ำหนักตัว)	12.255	1.747	11.991	1.575	12.341	2.055	0.174	0.841	

2. หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3 มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัวมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เฉพาะภายในกลุ่มทดลองที่ 3 มีพลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายแตกต่างกับ

ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ภายในกลุ่มทดลองที่ 3 มีพลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายแตกต่างกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีพลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายไม่แตกต่างจากหลังการทดลอง 4 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัวและพลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3

กลุ่มทดลอง	ตัวแปร	ระยะเวลาการทดลอง						F	P
		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4		หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8			
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลอง ที่ 1 (n = 17)	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบน ของร่างกายต่อน้ำหนักตัว (เท่าต่อน้ำหนักตัว)	0.918	0.171	1.020 [#]	0.163	1.092 ^{#, +}	0.173	84.392	0.000
	พลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย ต่อน้ำหนักตัว (วัตต์ตอกิโลกรัม)	10.635	1.915	12.157 [#]	1.860	12.255 [#]	1.747	37.363	0.000
กลุ่มทดลอง ที่ 2 (n = 17)	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบน ของร่างกายต่อน้ำหนักตัว (เท่าต่อน้ำหนักตัว)	0.911	0.158	1.015 [#]	0.172	1.078 ^{#, +}	0.168	89.421	0.000
	พลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย ต่อน้ำหนักตัว (วัตต์ตอกิโลกรัม)	10.567	1.725	11.668 [#]	1.729	11.991 [#]	1.575	28.817	0.000
กลุ่มทดลอง ที่ 3 (n = 17)	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบน ของร่างกายต่อน้ำหนักตัว (เท่าต่อน้ำหนักตัว)	0.915	0.169	0.988 [#]	0.155	1.080 ^{#, +}	0.154	53.696	0.000
	พลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย ต่อน้ำหนักตัว (วัตต์ตอกิโลกรัม)	10.604	1.590	11.714 [#]	1.610	12.341 ^{#, +}	2.055	20.231	0.000

[#] p < .05 แตกต่างจากก่อนการทดลอง

[†] p < .05 แตกต่างจากหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้สัดส่วนที่ผสมระหว่างแรงต้านจากแรงอัดอากาศ 60% แรงต้านด้วยน้ำหนัก 40% กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้สัดส่วนที่ผสมระหว่างแรงต้านจากแรงอัดอากาศ 70% แรงต้านด้วยน้ำหนัก 30% และกลุ่มทดลองที่ 3 ที่ใช้สัดส่วนผสมระหว่างแรงต้านจากแรงอัดอากาศ 80% แรงต้านด้วยน้ำหนัก 20% พบว่ากลุ่มทดลองทั้งสามกลุ่มมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัวไม่แตกต่างกัน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว เพิ่มขึ้นดีกว่า (ค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง 0.91 เท่าต่อน้ำหนักตัวค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 1.02 เท่าต่อน้ำหนักตัวค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 1.09 เท่าต่อน้ำหนักตัว) เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลองที่ 2 (ค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง 0.91 เท่าต่อน้ำหนักตัวค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 1.01 เท่าต่อน้ำหนักตัวค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 1.07 เท่าต่อน้ำหนักตัว) และกลุ่มทดลองที่ 3 (ค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง 0.91 เท่าต่อน้ำหนักตัว ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 0.98 เท่าต่อน้ำหนักตัวค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 1.08 เท่าต่อน้ำหนักตัว) ซึ่งผลการวิจัยนั้นแสดงให้เห็นว่าการฝึกโดยใช้สัดส่วนที่ผสมระหว่างแรงต้านจากแรงอัดอากาศและแรงต้านด้วยน้ำหนักที่แตกต่างกัน 3 รูปแบบนั้นมีประสิทธิภาพในการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัวได้เหมือนกัน ส่วนสาเหตุที่ทำให้การทดลองนั้นไม่มีการเปลี่ยนแปลงระหว่างกลุ่มอาจจะเป็นเพราะปริมาณ

น้ำหนักในการฝึกของแต่ละกลุ่มในสัดส่วนที่แตกต่างกันนั้นมีความใกล้เคียงกัน

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3 พบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัวมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้งสามกลุ่ม จากการวิจัยครั้งนี้แสดงว่าการฝึกด้วยเครื่องออกกำลังกายแบบฟรีเวทที่ใช้แรงต้านจากแรงอัดอากาศผสมกับแรงต้านด้วยน้ำหนักในสัดส่วนที่แตกต่างกัน สามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัวได้ โดยจะพบว่าการระดมเส้นใยกล้ามเนื้อจะมีอิทธิพลต่อการเกิดแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นผลจากการควบคุมโดยระบบประสาท โดยที่ใช้แรงพยายามในการปฏิบัติกิจกรรมมากเท่าใด ก็จะมีการระดมจำนวนเส้นใยมากขึ้นเท่านั้นเมื่อระดับความหนักที่ใช้ฝึกมากก็จะระดมเส้นใยกล้ามเนื้อชนิดหดตัวเร็วมาใช้อย่างมาก (Arpawattanasakul, 2008) เมื่อมีการระดมเส้นใยกล้ามเนื้อชนิดหดตัวเร็วมากก็จะไปกระตุ้นการสังเคราะห์โปรตีนที่เป็นการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ จึงทำให้มีความแข็งแรงสูงสุดเพิ่มขึ้น (Paditsaeree et al., 2010) ดังที่ บอมพา (Bompa, 1999) กล่าวว่า การพัฒนาความแข็งแรงสูงสุดนั้นมาจากการปรับตัวของระบบประสาทในการระดมใช้หน่วยยนต์ของเส้นใยกล้ามเนื้อชนิดหดตัวเร็วนั่นเอง และจากที่ โดเนตเทล และคณะ (Donatelle et al., 1999) กล่าวว่า การปรับตัวในระบบประสาทกล้ามเนื้อคือสาเหตุที่ทำให้เกิดการพัฒนาความแข็งแรงมากที่สุดในช่วงระหว่าง 2-4 สัปดาห์แรกของการฝึก

2. พลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัว

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้สัดส่วนที่ผสมระหว่างแรงต้านจากแรงอัดอากาศ 60% แรงต้านด้วยน้ำหนัก 40% กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้สัดส่วนที่ผสมระหว่างแรงต้านจากแรงอัดอากาศ 70% แรงต้านด้วยน้ำหนัก 30% และกลุ่มทดลองที่ 3 ที่ใช้สัดส่วนผสมระหว่างแรงต้านจากแรงอัดอากาศ 80% แรงต้านด้วยน้ำหนัก 20% พบว่ากลุ่มทดลองทั้งสามกลุ่มมีพลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัวไม่แตกต่างกันโดยกลุ่มทดลองที่ 3 มีพลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น (ค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง 10.60 วัตต์ต่อกิโลกรัม ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 11.71 วัตต์ต่อกิโลกรัม ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 12.34 วัตต์ต่อกิโลกรัม) เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลองที่ 2 (ค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง 10.56 วัตต์ต่อกิโลกรัม ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 11.66 วัตต์ต่อกิโลกรัม ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 11.99 วัตต์ต่อกิโลกรัม) และกลุ่มทดลองที่ 1 (ค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง 10.63 วัตต์ต่อกิโลกรัม ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 12.15 วัตต์ต่อกิโลกรัม ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 12.25 วัตต์ต่อกิโลกรัม) ซึ่งผลการวิจัยนั้นแสดงให้เห็นว่าการฝึกโดยใช้สัดส่วนที่ผสมระหว่างแรงต้านจากแรงอัดอากาศและแรงต้านด้วยน้ำหนักที่แตกต่างกัน 3 รูปแบบนั้นมีประสิทธิภาพในการเพิ่มพลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัวได้

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3 พบว่าหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ทั้งสามกลุ่มมีพลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัวมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญ

ที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีเพียงกลุ่มทดลองที่ 3 กลุ่มเดียวที่มีความแตกต่างกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกโดยใช้สัดส่วนที่ผสมกันระหว่างแรงต้านจากแรงอัดอากาศผสมกับแรงต้านด้วยน้ำหนักมีส่วนช่วยทำให้พลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายเพิ่มขึ้นได้ จากที่ โอเช (O'Shea, 2000) ได้กล่าวว่าพลังกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นผลมาจากผลคูณของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าถ้าทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพิ่ม ก็จะทำให้ค่าผลคูณเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งจะพบว่าในกลุ่มทดลองทั้งสามกลุ่มมีการเพิ่มของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัวอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาถึงความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อ แม้ว่าการวิจัยครั้งนี้ไม่ได้ศึกษาถึงความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อ แต่จากการศึกษาของ ฟรอส และคณะ (Frost et al., 2010) ที่ได้กล่าวว่าเครื่องออกกำลังกายแบบฟรีเวทที่ใช้แรงต้านจากแรงอัดอากาศผสมกับแรงต้านด้วยน้ำหนักนี้ทำให้ผู้ฝึกไม่ต้องออกแรงเอาชนะความเฉื่อยจากน้ำหนักของวัตถุที่ชัยก เป็นผลให้มีความเร็วในการเคลื่อนไหวมากกว่าการใช้ฟรีเวทเพียงอย่างเดียวเมื่อแรงต้านที่ให้เท่ากัน เมื่อพิจารณาจากสูตรแล้วจะเห็นได้ว่าพลังกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นนั้นมาจากทั้งความแข็งแรงและความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อ แต่จากที่กลุ่มทดลองที่ 3 มีการเปลี่ยนแปลงพลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 เพียงกลุ่มเดียวน่าจะมาจากกลุ่มทดลองดังกล่าวมีสัดส่วนความหนักของแรงอัดอากาศมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งฟรอส และคณะ (Frost et al., 2010) ได้กล่าวว่าแรงต้านด้วยแรงอัดอากาศอาจจะมีผลต่อน้ำหนักที่ใช้ในการฝึกมากทำให้เกิดความเร่งในการยกได้มากกว่า

สรุปผลการวิจัย

การฝึกด้วยเครื่องออกกำลังกายแบบฟรีเวทที่ใช้แรงต้านจากแรงอัดอากาศผสมกับแรงต้านด้วยน้ำหนักในสัดส่วนที่แตกต่างกัน 3 รูปแบบนี้ อาจจะพัฒนาได้ทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักตัวตลอดจนพลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายต่อน้ำหนักได้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. การฝึกด้วยเครื่องออกกำลังกายแบบฟรีเวทที่ใช้แรงต้านจากแรงอัดอากาศผสมกับแรงต้านด้วยน้ำหนักในสัดส่วนที่แตกต่างกัน 3 รูปแบบนี้ เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถทำให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายและพลังกล้ามเนื้อส่วนบนได้เหมือนกันทั้งหมด

2. การฝึกด้วยน้ำหนักโดยใช้ท่าฝึกเบENCH PRESS (Bench press) นั้นจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำเพื่อให้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัย เพื่อลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากการฝึกโดยใช้ท่าดังกล่าวใช้น้ำหนักมากพอสมควร ดังนั้นควรมีผู้ช่วยอย่างน้อย 1 คน ในการช่วยเหลือกลุ่มตัวอย่าง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกด้วยเครื่องออกกำลังกายแบบฟรีเวทที่ใช้แรงต้านจากแรงอัดอากาศผสมกับแรงต้านด้วยน้ำหนักในสัดส่วนที่แตกต่างกันเพิ่มเติม

2. ควรมีการศึกษาผลการฝึกกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาหรือผู้ที่มิประสพการณ์ในการฝึกด้วยน้ำหนักอย่างน้อย 1 ปี

3. ควรมีการศึกษาถึงผลการฝึกด้วยเครื่องออกกำลังกายแบบฟรีเวทที่ใช้แรงต้านจากแรงอัดอากาศผสมกับแรงต้านด้วยน้ำหนักกับกล้ามเนื้อส่วนล่างของร่างกาย

4. ควรให้กลุ่มตัวอย่างมีการปรับสภาพร่างกายก่อนการฝึกเพื่อให้เกิดคุ้นเคยกับเครื่องมือก่อนการฝึก และควรมีก่อนควบคุมในการวิจัยเพิ่มอีกหนึ่งกลุ่ม

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุนสนับสนุนจากกองทุนอุดหนุนในการทำวิทยานิพนธ์บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยเป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- Arpawattanasakul, T. (2008). **Principle of Science in sport training**. Bangkok Chulalongkorn University Press.
- Baker, D., Nance, S., and Moore, M. (2001). The load that maximizes the average mechanical power output during explosive bench press throws in highly trained athletes. **Journal of Strength and Conditioning Research**, 15(1), 20-4.
- Bompa. O. (1999). **Periodization Training for Sports :Program for Peak Strength in 35 Sports**. Toronto :Veritas Publishing.
- Chandler, T. J. and Brown, L. E. (2007). **Conditioning for strength and human performance**. p.91
- Cohen, J. (1988). **Statistical power analysis for the behavioral science**. Hillsdale, New Jersey, Lawrence Erlbaum Associated.
- Donatelle, R., Snow, C., and Wilcox, A. (1999). **Wellness : Choices for health and fitness**. Belmont, CA : Wadsworth.

- Findley, B. W. (2004). Point/counterpoint: training with rubber bands. **Journal of strength and conditioning research**, 26(6), 68-69.
- Frost, D.M., Cronin J.B., and Newton, R. U. (2008). A comparison of kinematics, kinetics and muscle activity between pneumatic and free weight resistance. **European Journal of Applied Physiology**, 104, 937-956.
- Frost, D. M., Cronin J. B, and Newton, R. U. (2010). A biomechanical evaluation of resistance fundamental concepts for training and sports performance. **The American Journal of Sport Medicine**, 40 (4), 303-326.
- Keiser DI, inventor, Keiser, assignee. (1981). **Pneumatic exercising device**. US Patent 4, 257, 593.
- Lander, J.E., Bates, B.T., Sawhill, J.A, and Hamill, J. (1985). A comparison between free-weight and isokinetic bench pressing. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 17(3), 344-353.
- O'Shea, P. (2000). **Quantum strength fitness II gaining the winning edge**. Oregon : Patrick's book
- Peterson, M.D., Rhea, M.R., and Alvar, B.A. (2004). Maximizing strength development in athletes: a meta-analysis to determine the dose-response relationship. **Journal of Strength and Conditioning Research**, 18(2), 377-382.
- Paditsaeree, K., Lawsirirat, C, and Intiraporn, C. (2010). A comparison between eccentric power and depth jump training on leg muscular fitness in male volleyball players. **Journal of Sport Science and Health**, 11(2), 38-52.
- Srilamart, S. and Srilamart, D. (2007). **Training with weight : The apply physiology and to technic practice**. Bangkok Chulalongkorn University Press.
- Wilson, G. J. (1994). **Strength and power in sport**. Victoria, Australia: Blackwell Scientific Publications.

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเล็งพตะกร้อประเภทคู่

วารี นันทสิงห์ สืบสาย บุญวีรบุตร และอาพรณชนิด ศิริแพทย์

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเล็งพตะกร้อประเภทคู่

วิธีการดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงจำนวน 30 คนของโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ ถูกเลือกเพื่อการวิจัยครั้งนี้แบบเจาะจงเข้าร่วมฝึกจินตภาพและการเล็งพตะกร้อประเภทคู่เป็นเวลา 12 สัปดาห์ โปรแกรมฝึกประกอบด้วย 2 สัปดาห์ (1-2) ฝึกจินตภาพเพื่อปรับพื้นฐานทักษะจินตภาพและเข้าร่วมโปรแกรมฝึก 6 สัปดาห์ (3-8) โปรแกรมการฝึกจินตภาพอย่างเดียวและฝึกเล็งพตะกร้อประเภทคู่ หลังจากนั้นเป็นช่วงพักฝึกเพื่อเป็นความจำที่ทิ้งช่วง 2 สัปดาห์ (9-10) และใน 2 สัปดาห์สุดท้ายเป็นการประยุกต์ใช้โดยการฝึกจินตภาพควบคู่กับการเล็งพตะกร้อประเภทคู่ (11-12) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบประเมินจินตภาพ 20 ข้อ ที่มี 5 ระดับของความคิดเห็น คะแนนการทดสอบความแม่นยำในการเล็งพ 12 คะแนน จากจุดยืนเล็งพ 3 จุด และจุดของความแม่นยำ 4 จุด โดยเก็บข้อมูลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม 2 สัปดาห์ หลังเข้าร่วมโปรแกรม

สัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 12 แล้วนำผลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ค่าเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้ววิเคราะห์ความแตกต่างภายในกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึก โดยใช้สถิติทีหรือการทดสอบมีนัยสำคัญระหว่างค่าเฉลี่ยเลขคณิต

ผลการวิจัย พบว่าทักษะการทำจินตภาพของนักกีฬาก่อนฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 และระหว่างหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 12 สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่แตกต่างทางสถิติระหว่างก่อนฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 การเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเล็งพตะกร้อประเภทคู่ ระหว่างก่อนฝึกหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 12 สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย การฝึกจินตภาพอย่างเดียวและการฝึกจินตภาพแบบสอนควบคู่กับการฝึกทักษะส่งผลดีต่อฝึกทักษะโดยเฉพาะอย่างยิ่งความแม่นยำ และการฝึกจินตภาพ/หรือนึกภาพก่อนการฝึกทักษะจริงให้ผลดีกว่า

คำสำคัญ : จินตภาพ /ความแม่นยำ / การเล็งพ

EFFECT OF IMAGERY TRAINING ON SERVICE ACCURACY OF DOUBLE TAKRAW

Waree Nantasing, Suebsai Boonveerabut and Apanchanit Siripatt

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

Abstract

The purpose: The purposes of this quasi-experimental research aimed, to study and to compare the effects of imagery training programs on service accuracy of Double Takraw.

Methods: The 30 female Sepek Takraw athletes from Nakhon Sawan Sport School were purposively sampling. They were assigned to participate in a 12-week of imagery and Double Takraw services training programs. The program consisted of 2 weeks (week 1-2) of imagery skill acquisition, before a 6-week program (week 3-8) for a combination of imagery during warming up period and the service training, was assigned. Then a 2-week for memory retention (week 9-10) was set, followed by 2 weeks for an implementing program for the services training right after the imagery (week 11-12) were designed. The data collecting from a 20-items of imagery questionnaire, with 5 Likert-scales, and the 12 points of service accuracy, from 3 different service stances, and to 4 areas of accuracy.

The pre-test (week 2), and post-test week 8, and week 12 scores were collected and analysed. Mean, standard deviation and paired sample t-test were analysed for obtaining the purposes of the research.

Results: The athletes' imagery skill, before (week 2) and after training (week 12) and between week 8 and week 12 were higher statistically difference at .05. But not between week 2 and week 8. To compare the effects of imagery training on service accuracy of Double Takraw between week 2 and week 8 and week 12 were higher statistically difference at .05.

Conclusion: Imagery training only and instructional imagery with the skill training showed a better effect on sport skills enhancement, especially skill accuracy. However, imagery/ visualization prior actual skills trainingg showed better results.

Key Words: Imagery / Accuracy / Service

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาเซปักตะกร้อเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมสูงอย่างแพร่หลาย ในภูมิภาคอาเซียน เนื่องจากกีฬาเซปักตะกร้อเป็นกีฬาที่ตื่นเต้น สนุกสนาน และเร้าใจ มีการกำหนดให้กีฬาเซปักตะกร้อ เป็นกีฬาที่มีการแข่งขันในรายการสำคัญๆ ได้เริ่มบรรจุกีฬาเซปักตะกร้อให้มีการแข่งขันในระดับนานาชาติเป็นครั้งแรกในกีฬาเซปักเกมส์ หรือกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 9 ในปี พ.ศ. 2520 ณ ประเทศมาเลเซีย และจากค่านิยมอย่างแพร่หลายของกีฬาเซปักตะกร้อในทวีปเอเชีย จนกระทั่งในปี พ.ศ. 2533 กีฬาเซปักตะกร้อถูกบรรจุเข้าในการแข่งกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 11 ณ ประเทศจีน ได้มีการเปลี่ยนแปลงอุปกรณ์ในการแข่งขัน คือลูกตะกร้อจากเดิมที่สานด้วยหวายได้เปลี่ยนเป็นลูกที่ทำด้วยพลาสติก และในปี 2547 กีฬาเซปักตะกร้อได้พัฒนาเป็น ตะกร้อประเภทคู่ และเริ่มบรรจุเข้าแข่งขันครั้งแรกในการแข่งขันคิงส์คัพ และกีฬาซีเกมส์ ในปี 2548 ณ ประเทศฟิลิปปินส์ (The Takraw Association of Thailand, 2011)

ในปัจจุบันกีฬาเซปักตะกร้อแบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ ตะกร้อลอดห่วง (ไทยเดิม) ตะกร้อลอดห่วงสากล ตะกร้อชายหาด เซปักตะกร้อ และตะกร้อประเภทคู่ จำนวนผู้เล่น ตะกร้อลอดห่วง (ไทยเดิม) มีผู้เล่นเข้าทำการแข่งขันทีมละ 7 คนมีผู้เล่นสำรอง 1 คน ตะกร้อลอดห่วงสากลมีผู้เล่นทีมละ 5 คน ผู้เล่นสำรอง 1 คน ตะกร้อชายหาด มีผู้เล่นฝ่ายละ 4 คน ผู้เล่นสำรอง 2 คน (ทีมเดี่ยว) ตะกร้อประเภทคู่ กำหนดให้มีผู้เล่นฝ่ายละ 2 คน ซึ่งแตกต่างจากเซปักตะกร้อทั่วไป คือ มีผู้เล่นฝ่ายละ 3 คน (The Takraw Association of Thailand, 2011) การเลีฟมีความสำคัญมาก สำหรับเซปักตะกร้อ ตะกร้อชายหาด และตะกร้อประเภทคู่

การเลีฟ เป็นสิ่งสำคัญในกีฬาเซปักตะกร้อ เช่นเดียวกันกับกีฬาประเภทอื่นที่เริ่มต้นการแข่งขันโดย

การเลีฟ เช่น เทเบิลเทนนิส เทนนิส แบดมินตัน และวอลเลย์บอล เป็นต้น เนื่องจากการเลีฟที่มีประสิทธิภาพจะสามารถสร้างความได้เปรียบในเกมการแข่งขัน และยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ทีมชนะคู่แข่งได้ จุดประสงค์ของการเลีฟจะมีจุดประสงค์ในการทำคะแนน โดยการทำลายจังหวะยุทธวิธีการรุกของฝ่ายตรงข้ามตลอดจนลดภาระในการตั้งรับของฝ่ายตน และสร้างโอกาสความได้เปรียบในการโต้ตอบ ดังนั้น การเลีฟที่ดีจึงสามารถสร้างความหนักใจให้ฝ่ายตรงข้าม อันเป็นการทำลายขวัญของคู่ต่อสู้ได้เป็นอย่างดี ซึ่งในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อจะสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน ว่านักกีฬาผู้ทำหน้าที่เลีฟจะมีเป้าหมายในการทำคะแนนจากการเลีฟทุกครั้ง ข้อแตกต่างของตะกร้อประเภทคู่ กับ เซปักตะกร้อ นอกจากจำนวนผู้เล่นที่แตกต่างกันยังมีกติกาในการเลีฟที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน คือ กติกาของเซปักตะกร้อกำหนดให้ผู้เลีฟจะต้องวางเท้าหลักอยู่ในวงกลมเลีฟ เมื่อกรรมการผู้ตัดสินขานคะแนนแล้ว ผู้โยนจะต้องโยนลูกตะกร้อออกไปให้ผู้เลีฟ แตกติกากฎของกีฬาตะกร้อประเภทคู่มีความแตกต่างจากกีฬาเซปักตะกร้อ คือ ผู้เลีฟจะยืนอยู่นอกเส้นหลังของสนามเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้เลีฟ โดยเป็นทั้งผู้โยนลูกตะกร้อด้วยตนเอง และสามารถยืนอยู่ ณ จุดใดก็ได้บริเวณหลังเส้นสนาม

การเลีฟในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ มีวิธีการเลีฟอยู่หลายวิธีด้วยกัน ขึ้นอยู่กับความถนัดของผู้เลีฟว่าจะถนัดเลีฟวิธีใด วิธีการเลีฟที่นิยมใช้กันมากที่สุดมีอยู่ 3 วิธีคือ การเลีฟด้วยข้างเท้าด้านใน การเลีฟด้วยฝ่าเท้า และการเลีฟด้วยหลังเท้า การเลีฟที่มีประสิทธิภาพสูงมีความแม่นยำย่อมมีผลตอบแทนที่มีค่าอย่างมากนั่นคือ การได้คะแนน ซึ่งหากผู้เล่นสามารถเลีฟได้อย่างรุนแรง แม่นยำ สร้างความกดดันให้เกิดขึ้นกับฝ่ายรับได้มาก ดังนั้น หากทีมใดมีความสามารถในการเลีฟให้ลูกตะกร้อข้ามตาข่ายไปลงในพื้นที่สนาม

ของฝ่ายรับด้วยความเร็วและแม่นยำ หรือสามารถบังคับให้ลูกเตะกร้อให้ลงในทิศทางใด หรือจุดใดก็ได้ที่มันนั้น ก็ย่อมได้เปรียบคู่ต่อสู้ (Boonban, 2011) โดยเป็นไปตามหลักชีวกลศาสตร์ในเรื่องการถ่ายโยงแรง แบบเป็นลูกโซ่หรือห่วงโซ่พลังงาน (Kinetic Chain or Linkage System) และยังมีมุมการบิดลำตัว (X_Factor Angle) และสะโพกทำให้เกิดการหมุนลำตัวที่มีพลังสูงยังเกี่ยวกับการควบคุมความสูงของการโยนลูกเตะกร้อ (Projection Height) ถ้าโยนลูกโด่งหรือสูงจะใช้เวลาในอากาศนาน (Sittilor, 2009) ซึ่งการเลิฟแบบหลังเท้ามีการประยุกต์ใช้ได้ดีกว่า ทำให้วิธีการเลิฟใน 3 วิธี มีความแตกต่างกันในเรื่องของ ความเร็ว ความแรง เช่นเดียวกับชีวกลศาสตร์ด้านการเลิฟเชปักเตะกร้อนั้น การเลิฟที่ดีต้องคำนึงถึงตำแหน่งของเท้าที่ยืนของผู้เลิฟ เท้าที่วางบนพื้นในวงกลม ให้ปลายเท้าชี้เข้าหาคนโยน ยกเท้าอีกข้างหนึ่งเตะบริเวณกลางลูกก่อนข้างบน ทำให้ลูกพุ่งแรงและเร็ว กดลงสู่พื้นสนาม เท้าที่วางบนพื้นในวงกลม ให้ปลายเท้าขนานกับเส้นแบ่งแดน เป็นแบบนิยม ยกเท้าอีกด้านหนึ่งเตะตรงส่วนกลางของลูก ทิศทางของลูกจะพุ่งขนานเลียบตาข่าย ต่ำลงสู่พื้นสนาม เท้าที่วางบนพื้นในวงกลม ให้ปลายเฉียงไปที่เส้นหลังไม้นิยมใช้ เพราะผู้เล่นต้องใช้แรงเหวี่ยงมาก ยกเท้าอีกข้างหนึ่งเตะตรงส่วนกลางก่อนมาด้านล่างของลูกเตะกร้อ ทิศทางของลูกจะมาโค้งแล้วตกลงพื้นสนาม (Sittilor, 2009) การเลิฟลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในเป็นท่าที่นักกีฬาส่วนมากถนัด เมื่อเปรียบเทียบกับการเล่นลูกเตะกร้อด้วยหลังเท้า เนื่องจากการเลิฟด้วยหลังเท้าจะทำให้ลูกเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว มีความรุนแรงลูกจะหมุนเข้าหาลำตัว เข้า และขาของผู้เล่นฝ่ายรับ ซึ่งยากแก่การรับ และยังส่งผลในการทำคะแนนได้เป็นอย่างดี (Pranee, 1996) ถือว่าเป็นทักษะการเลิฟในขั้นสูง ที่ต้องใช้การปรับสมรรถภาพทางด้านเทคนิคการถ่ายโยงแรงแบบเป็นลูกโซ่หรือห่วงโซ่พลังงาน (Kinetic Chain or Linkage

System) และมุมบิดลำตัว (X_Factor Angle) แล้ว ยังควบคุมความสูงของลูกเตะกร้อ (Projection Height) ในขณะโยนเลิฟ (Sittilor, 2009)

เมื่อการเลิฟมีความสำคัญในกีฬาเชปักเตะกร้อ ทำให้นักกีฬาเชปักเตะกร้อเกิดความวิตกกังวล และส่งผลให้มีความตั้งใจมากเกินไป ซึ่งอาจเกิดความผิดพลาดในการเลิฟได้ ดังนั้น การจัดการกับความตั้งใจ สมาธิ และความวิตกกังวล จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะประยุกต์ใช้การฝึกจินตภาพเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้การเลิฟมีประสิทธิภาพ โดยความสามารถในการสร้างภาพเคลื่อนไหว จะช่วยให้การปฏิบัติมีประสิทธิภาพดีขึ้น (Weinberg & Gould, 2005) การฝึกจินตภาพในขณะที่แสดงทักษะนั้น จะมีอิทธิพลต่อความสามารถในการสร้างภาพเคลื่อนไหว ก่อนการแสดงทักษะจริง (Murphy. et. al., 2008) ถ้าสร้างภาพในการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง มีความแจ่มแจ้ง ชัดเจนและมีชีวิตชีวา ก็จะช่วยการแสดงทักษะดีขึ้น (Suwantada, 1988) หากผลของการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย บ่งชี้ว่านักกีฬามีความเครียดและความวิตกกังวลลดลง แสดงถึงความผ่อนคลายของร่างกายและจิตใจที่มากขึ้น จะสามารถใช้การฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับนักกีฬาและผู้ฝึกสอนในการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวลและการปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขันต่อไป (Channarongsak, 2011) ซึ่งสอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิรูปบุตร (Boonveerabut, 1998) ได้อธิบายว่าการจินตภาพ (Imagery) การฝึกจินตภาพเป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ที่สามารถใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถทางการกีฬาการผ่อนคลาย ทั้งนี้ ในช่วงเวลาที่ผ่านมามีงานวิจัยจำนวนมาก ที่ศึกษาถึงการฝึกจินตภาพที่ส่งผลต่อการเพิ่มความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาในด้านต่างๆ แต่เนื่องด้วยกีฬาเตะกร้อ

ประเภทคู่ เป็นกีฬาสชนิดใหม่ที่ยังไม่เคยมีการศึกษาถึงการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อความแม่นยำในการเลิร์ฟของนักกีฬาตะกร้อประเภทคู่ที่มีระยะทางในการเลิร์ฟที่ยาวกว่าและตำแหน่งในการยืนเลิร์ฟ ตลอดจนการโยนลูกเพื่อการเลิร์ฟที่แตกต่างจากเดิม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเลิร์ฟตะกร้อประเภทคู่ ทั้งนี้เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการฝึกซ้อม และเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาตะกร้อประเภทคู่ในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสามารถในการฝึกจินตภาพของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเลิร์ฟตะกร้อคู่

สมมุติฐานในการวิจัย

1. หลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกจินตภาพ นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงมีความสามารถในการฝึกจินตภาพดีกว่าก่อนเข้ารับการฝึก
2. หลังการฝึกจินตภาพกลุ่มตัวอย่างมีความแม่นยำในการเลิร์ฟก่อนการฝึกจินตภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็น นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ ที่มีรุ่นอายุ 14-16 และ 18 ปี ในปีการศึกษา 2555 จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อติดต่อผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ เพื่อขออนุญาตให้นักกีฬาเซปักตะกร้อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ดำเนินการทดลองและเก็บข้อมูล ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 ปฐมนิเทศและอธิบายรายละเอียดแก่นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง เพื่อให้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์และวิธีการฝึกตามโปรแกรม

2.2 จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และแบบบันทึกผลเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล

2.3 ในช่วงสัปดาห์ที่ 1 และ 2 เป็นการเตรียมความพร้อมด้านจินตภาพ โดยการให้จินตภาพ 20 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ช่วงเวลา 16.00-18.00 น.

2.4 ในสัปดาห์ที่ 3-8 นำกลุ่มตัวอย่างเข้าโปรแกรมการฝึกจินตภาพอย่างเดียว 20 นาที นำกลุ่มตัวอย่างทำการอบอุ่นร่างกาย เสร็จแล้วทำการฝึกเลิร์ฟ 30 นาที เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ช่วงเวลา 16.00-18.00 น.



รูปที่ 1 แสดงการฝึกจินตภาพ

2.5 ในสัปดาห์ 9 และ 10 เป็นช่วงพักการฝึก กลุ่มตัวอย่างทำการฝึกซ้อมตามปกติ แต่ไม่มีการฝึกตามโปรแกรมการวิจัยครั้งนี้

2.6 ในสัปดาห์ 11 และ 12 นำกลุ่มตัวอย่างทำการอบอุ่นร่างกายโดยการ Static Stretching และ Dynamic Stretching ต่อด้วย Partner Stretching พร้อมกับการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจถึงขั้นตอนการเลิร์ฟ ตามผู้วิจัยกล่าว ในเวลา 15 นาที เมื่อพร้อมให้นักกีฬาแต่ละคนทำจินตภาพควบคู่กับการเลิร์ฟตามโปรแกรมการฝึกเลิร์ฟ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ในเวลา 16.00-18.00 น.

2.7 นำกลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมินการฝึกจินตภาพ จำนวน 20 ข้อ ก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 12

2.8 ทำการทดสอบความแม่นยำในการเลิร์ฟก่อนการฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังฝึก สัปดาห์ที่ 12



รูปที่ 2 แสดงวิธีทดสอบความแม่นยำในการเลิร์ฟตะกร้อประเภทคู่

2.9 นำผลการทดสอบความแม่นยำในการเลิร์ฟและนำผลคะแนนแบบประเมินจินตภาพที่ได้มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ อภิปรายผล สรุปผลและรายงานผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบการเลิร์ฟและความสามารถในการจินตภาพทั้งก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์สำเร็จรูปทางสถิติ

2. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานะภาพของกลุ่มตัวอย่างคือ จำนวน (Frequency) และ ร้อยละ (Percentage) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำอธิบาย

3. วิเคราะห์ค่าคะแนนความสามารถในการทำจินตภาพและคะแนนความแม่นยำในการเลิร์ฟก่อนการฝึกและหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 1 และ 2 เป็นช่วงของการเรียนรู้เกี่ยวกับ จินตภาพ และหลังสัปดาห์ที่ 2 เป็นการทดสอบก่อนการทดลอง ความสามารถในการจินตภาพและความแม่นยำในการเลิร์ฟ (Pre-Test) และหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 เป็นการฝึกจินตภาพอย่างเดียว และสัปดาห์ที่ 12 เป็นการฝึกจินตภาพควบคู่กับการเลิร์ฟ (Post -Test) สถิติที่ใช้คือค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบมีนัยสำคัญระหว่างค่าเฉลี่ยเลขคณิต แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำอธิบาย

4. วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการทำจินตภาพและคะแนนความแม่นยำในการเลิร์ฟ โดยเก็บข้อมูลและการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-Test) และหลังการทดลอง (Post-test) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 12 สถิติที่ใช้คือค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบมีนัยสำคัญระหว่างค่าเฉลี่ยเลขคณิต หรือการทดสอบค่าที (pair sample t-test) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำอธิบาย

ผลการวิจัย

1. สถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ค่าเฉลี่ยรวมทั้ง 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยมีน้ำหนักตัวเฉลี่ย 50.30 ส่วนสูงเฉลี่ย 160.70 มีอายุ 18 ปี มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 43.30 โดยมีน้ำหนักตัว

เฉลี่ย 52.69 ส่วนสูงเฉลี่ย 162.85 รองลงมา มีอายุ 14 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.00 โดยมีน้ำหนักตัวเฉลี่ย 47.75 ส่วนสูงเฉลี่ย 158.25 และอายุ 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.70 โดยมีน้ำหนักตัวเฉลี่ย 50.60 ส่วนสูงเฉลี่ย 161.00 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน ค่าเฉลี่ยน้ำหนักและส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง

อายุ	จำนวน	ร้อยละ	น้ำหนัก		ส่วนสูง	
			$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
14 ปี	12	40.00	47.75	4.159	158.25	4.495
16 ปี	5	16.70	50.60	3.130	161.00	4.359
18 ปี	13	43.30	52.69	3.497	162.85	2.734
รวม	30	100	50.30	4.271	160.70	4.236

2. ผลการทดสอบความสามารถในการทำจิตภาพของกลุ่มตัวอย่างพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการ

ทำจิตภาพดีกว่าก่อนการฝึก โดยมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการทำจิตภาพ 3.43 3.52 และ 3.98 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงความแตกต่างของค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความสามารถในการทำจิตภาพของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12

ช่วงเวลาการทดสอบ	จำนวน	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ก่อนการฝึก	30	3.43	.477	3.52	.428	1.294	.206
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	30	3.43	.477	3.98	.336	5.495*	.000
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12	30	3.52	.428	3.98	.336	4.406*	.000

*มีความแตกต่างกัน ($p < .05$)

3. ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนความแม่นยำในการเลิร์ฟตะกร้อประเภทคู่ของกลุ่มตัวอย่างในการฝึกจินตภาพอย่างเดี่ยวและทำการฝึกเลิร์ฟในช่วงสัปดาห์ที่ 3-8 แล้วทำการทดสอบหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แล้วทำการพักเพื่อความจำที่ทิ้งช่วง นั่นคือเป็นการให้เวลาในการจำนานๆ หรือความคงทนในการจำ (Memory Retention) ก่อนการนำไปฝึกเพื่อประยุกต์ใช้ในช่วงสัปดาห์ 11-12 โดยทำการฝึกจินตภาพควบคู่

กับการเลิร์ฟทันที พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำในการเลิร์ฟตะกร้อประเภทคู่ดีกว่าก่อนการฝึก โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำในการเลิร์ฟตะกร้อประเภทคู่ 5.47 7.20 และ 8.77 ตามลำดับ มีความแม่นยำในการเลิร์ฟหลังการฝึกจินตภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงความแตกต่างของค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความแม่นยำในการเลิร์ฟของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12

ช่วงเวลาการทดสอบ	จำนวน	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ก่อนการฝึก	30	5.47	1.825	7.20	1.540	13.730*	.000
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	30	5.47	1.852	8.77	1.251	16.155*	.000
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12	30	7.20	1.540	8.77	1.251	9.997*	.000

*มีความแตกต่างกัน ($p < .05$)

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเลิร์ฟตะกร้อประเภทคู่ โดยใช้ทดสอบความแม่นยำในการเลิร์ฟตะกร้อประเภทคู่ และทดสอบความสามารถในการจินตภาพของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 นำผลมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยผลการศึกษพบว่า

ความสามารถในการจินตภาพของกลุ่มตัวอย่างสรุปได้ว่าความสามารถในการฝึกจินตภาพหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เป็นการฝึกจินตภาพอย่างเดี่ยวมีความสามารถในการจินตภาพดีกว่าก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 เป็นการฝึกจินตภาพที่ประยุกต์ใช้พร้อมการเลิร์ฟ และพร้อมกับอบอุ่นร่างกาย พบว่า

ค่าความสามารถของจินตภาพหลังสัปดาห์ที่ 12 มีความสามารถในการจินตภาพดีกว่าก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สอดคล้องกับแนวคิดของ เมอร์ฟี และคณะ (Murphy, Nordin, Coming, 2008) ไวน์เบิร์กและริชาร์ดสัน (Weinberg and Richardson, 1990) กล่าวไว้ว่า การจินตภาพเป็นการช่วยนักกีฬาควบคุมการวิตกกังวล ควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ ทางด้านจิตใจต่างๆ ซึ่งมีผลต่อการปฏิบัติทักษะทางกีฬาสูง นอกจากนี้การจินตภาพหากได้รับการฝึกอย่างต่อเนื่องก็จะสามารถพัฒนาขีดความสามารถได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นไปตามกฎของการฝึก ที่กล่าวไว้ว่า การกระทำซ้ำๆ สม่ำเสมอนั้นจะส่งผลให้เข้าใจ รับรู้ความหมายในการกระทำ และตั้งใจในการกระทำนั้น การฝึกจินตภาพจำเป็นต้องได้รับการฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยกฎแห่งการ

ฝึกหัด (Law of Exercise) การฝึกหัดหรือการกระทำซ้ำๆ ย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ถูกต้อง และเมื่อเกิดการเรียนรู้แล้วได้นำเอาสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้อยู่เสมอ ก็จะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มั่นคงถาวรขึ้น เมื่อได้เรียนรู้สิ่งใดแล้วได้นำไปใช้ประจำจะทำให้ความรู้คงอยู่ถาวร

ความแม่นยำในการเลิร์ฟตะกร้อประเภทคู่ของกลุ่มตัวอย่างดีกว่าหลังจากการฝึกจินตภาพ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 พบว่าผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเลิร์ฟหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ซึ่งเป็นการฝึกจินตภาพอย่างเดียวและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 ซึ่งเป็นฝึกจินตภาพควบคู่กับการเลิร์ฟ มีคะแนนความแม่นยำในการเลิร์ฟตะกร้อประเภทคู่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับ แฮร์ริสและแฮร์ริส (Harris and Harris, 1984) กล่าวว่าประโยชน์ของจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะจะช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่างๆ จากขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง แต่การจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบความสำเร็จได้ นอกจากการฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับการฝึกทักษะ (Murphy, Nordin, Coming, 2008) ที่ต้องการพัฒนา จนกระทั่งรับรู้ทุกมิติและฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ (Verger, 2003) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยทรอกดอน (Trogdon, 1986) ได้ศึกษาผลของการใช้กุศโลบายจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกซอฟต์บอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาในวิทยาลัยเซาท์เวสต์ แบพทิสต์ (Southwest Baptist College) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น สามกลุ่ม กลุ่มฝึกทางกายอย่างเดียว กลุ่มฝึกจินตภาพอย่างเดียว และกลุ่มฝึกทางกายควบคู่จินตภาพ ระยะเวลาในการทดสอบ 4 สัปดาห์โดยการโยนลูกเข้าเป้าที่มีความกว้าง ความยาว 4 ฟุต x 6 ฟุต ผลการทดสอบพบว่า ความแม่นยำ

ในการโยนลูกซอฟต์บอล ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตามสรุปได้ว่าการฝึกจินตภาพช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะ ได้จากกลุ่มฝึกจินตภาพ อย่างเดียวสามารถแสดงทักษะได้ผลใกล้เคียงกันทั้งสองกลุ่ม

สรุปผลการวิจัย

การฝึกจินตภาพกับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเลิร์ฟที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่งผลต่อความแม่นยำในการเลิร์ฟ ดังนั้นการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกเลิร์ฟตะกร้อจึงสามารถเพิ่มประสิทธิภาพความแม่นยำในการเลิร์ฟตะกร้อประเภทคู่ ที่อาจสร้างความได้เปรียบคู่ต่อสู้ในการแข่งขันยังส่งผลต่อชัยชนะมากขึ้น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาโปรแกรมการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกเลิร์ฟตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดังนั้น จึงควรมีการพัฒนาโปรแกรมการฝึกด้านอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การพัฒนาเทคนิคในการฝึกเลิร์ฟเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ หรือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรืออื่นๆ ควบคู่กับการฝึกจินตภาพต่อไป
2. การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาโปรแกรมการฝึกจินตภาพทั้งภายนอก และภายในควบคู่กับการฝึกเลิร์ฟตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดังนั้น จึงควรมีการพัฒนาโปรแกรมการฝึกในด้านอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น จินตภาพในการฟาดแบบตีลังกาเต็มรอบหรือแบบครึ่งรอบ ในกีฬาตะกร้อประเภทคู่ หรือกีฬาเซปักตะกร้อ เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์สถานที่และเครื่องมือในการศึกษาวิจัย และขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- Boonveerabut, S. (1998). **Sport Psychology**. Chonburi: Chonburi Publishing.
- Boonban, S. (2011). **Training Skill Takraw Sport**. Bangkok: Odeon-store.
- Channarongsak, T. (2011). **The Effects of Imagery Relaxation Training upon Heart Rate Variability**. Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.
- Corbin, C.B. (1972). **Mental Practice in W.P. Morgan Ergogenic and Muscular Performance**. New York: Academic press.
- Murphy, S., Nordin, S., and Coming, J. (2008). In Horn, S.T. (Editor). **Advances in Sport Psychology**. (3rd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pranee, S. (1996). **Manual to Training Sport Sepak Takraw. (Basic)**. Bangkok : Odeon-store.
- Sittilor, S. (2009). **Biomechanical Analysis of Sepak Takraw Serves in 24th Sea Games**. Bangkok : Research and Development Section, Bureau of Sport Science, Office of Sport and Recreation Development.
- The Takraw Association of Thailand. (2011). **History Sepak Takraw**, 19/09/12. www.takraw.or.th.
- The Takraw Association of Thailand. (2011). **Rules Takraw**, 19/09/12. www.takraw.or.th.
- Trogdon, D.A. (1986). **Mental Imagery and the Development of Pitching Accuracy Dissertation Abstracts International**. University of Arkansas.
- Verges, I. (2003). An exploration of factors affecting vividness of physically-orientated mental imagery. In R. Stelter (Ed.). **New approaches to exercise and sport psychology theories, methods and applications. Proceeding of the 11th European Congress of Sport Psychology**. (pp180). Copenhagen, Denmark: FEBSAC.
- Weinberg, R. S. and P. A. Richardson. (1990). **Psychology of officiating**. Illinois: University of North Texas.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2005). **Foundations of Sport and Exercise Psychology**. (4th Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

การศึกษากลยุทธ์การประชาสัมพันธ์ของการแข่งขันเทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553

สุนทรี อาภาณุกุล และจุฑา ดิงศภัทัย

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา กลยุทธ์ และกลวิธีการประชาสัมพันธ์ของการแข่งขัน เทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553 โดยศึกษากลยุทธ์ ขององค์กรที่จัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553 และการวิเคราะห์เอกสารจากการ ประชาสัมพันธ์ของการแข่งขัน

วิธีดำเนินการวิจัย การวิจัยเชิงคุณภาพโดยกลุ่ม ตัวอย่าง คือ ผู้จัดการแข่งขัน ผู้จัดการฝ่ายติดต่อสื่อสาร และผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์ ซึ่งใช้การสัมภาษณ์ แบบเจาะลึก และการวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับการ ประชาสัมพันธ์การจัดการแข่งขัน

ผลการวิจัย กลยุทธ์การประชาสัมพันธ์ของการ จัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553 ได้แก่

1. กลยุทธ์การสร้างความสัมพันธ์กับลูกค้า โดยการ สร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มลูกค้า 4 กลุ่ม ประกอบด้วย

บริษัทแม่ (กลุ่มบริษัท บีอีซี เวิลด์) กลุ่มผู้สนับสนุน กลุ่มสื่อมวลชน และกลุ่มลูกค้า ด้วยกลวิธีการจัดกิจกรรม พิเศษ และการให้ของตอบแทนลูกค้า

2. กลยุทธ์การสร้างภาพลักษณ์ ภาพลักษณ์ของ ตัวองค์กรที่ดี ย่อมก่อให้เกิดความน่าเชื่อถือและไว้วางใจ ให้เห็นว่า เป็นองค์กรที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม ด้วยกลวิธีการเป็นผู้สนับสนุนการแข่งขัน

สรุปผลการวิจัย การประชาสัมพันธ์ให้ประสบ- ความสำเร็จนั้น ต้องอาศัยการวางแผน และการร่วมมือ กันอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อการสร้างเชื่อมั่นว่า กิจกรรมต่างๆ ที่แต่ละองค์กรได้ดำเนินไปตามแผนที่ วางไว้ และประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย นอกจากนี้ ยังทำให้การสื่อสารเป็นไปอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ทำให้เกิดความน่าสนใจเพิ่มขึ้น

คำสำคัญ : กลยุทธ์ / การประชาสัมพันธ์ / การแข่งขัน เทนนิส ไทยแลนด์ โอเพ่น

A STUDY OF STRATEGIC PUBLIC RELATIONS IN TENNIS PTT THAILAND OPEN 2010

Sunthree Apanukul and Juta Tingsabhat

Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University

Abstract

Purpose The purpose of the research to study the public relations strategies in tennis PTT Thailand Open 2553. Study of corporate strategy at tennis tournaments PTT Thailand Open 2553 and documents from the public relations of the competition.

Methods Qualitative research sample is Tournament Director, Communications Manager and Public Relations Manager. The use of in-depth interviews and documents relating to the promotion of competition.

Results The research strategies of promotion of competition tennis PTT Thailand Open 2553 were

1. Strategies to build relationships with customers in order to facilitate business and foster business cooperation with of customers

4 groups consisting of Agency (BEC World), Sponsorship, Mass Communication, Customer. Special events were organized and reward were given to customers sponsored of the competition.

2. Strategic Image Building. The good image of an organization is one that is trustworthy and responsible to the society. sponsorship provides such image.

Conclusion Promoted to achieve it requires planning and collaborate more effectively. To ensure that activities each organization is proceeding as planned and achieve goals. In addition, the communication is continuous and consistent makes it more interesting.

Key Words : Strategic / Public Relation / Tennis Thailand Open

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาเทนนิสได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทั่วโลก ทั้งการเล่นเพื่อสุขภาพ การเล่นเพื่อความเป็นเลิศ หรือการเล่นเพื่ออาชีพก็ตาม เทนนิสมีการแข่งขันอยู่ในกีฬานัดสำคัญๆ ของโลก เช่น กีฬาโอลิมปิกเกมส์ กีฬาเอเชียนเกมส์ กีฬาซีเกมส์ รวมถึงมีการจัดเฉพาะในเทนนิสระดับอาชีพ เช่น เฟรนช์โอเพ่น (French Open) ยูเอสโอเพ่น (U.S. Open) ออสเตรเลียโอเพ่น (Australian Open) และวิมเบิลดัน (Wimbledon) มีนักกีฬาและผู้ชมให้ความสนใจเป็นอย่างมากในทุกประเทศ ทำให้มีการส่งเสริมกีฬาเทนนิสมากขึ้นเป็นลำดับ (Sports Authority of Thailand, 1988)

งานด้านการประชาสัมพันธ์ได้รับการยอมรับว่าเป็นกิจกรรมทางการบริหารที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าความสำคัญของการลงทุน การตลาด การเงิน และการบัญชี ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นกิจการงานประชาสัมพันธ์ที่มีองค์การเป็นแกนนำ (Organization Orientation) แทบทั้งสิ้น ที่ผ่านมามาประเทศไทยเริ่มมีเหตุการณ์สำคัญๆ ระดับประเทศเกิดขึ้นทำให้มีความจำเป็นต้องทำการประชาสัมพันธ์ให้กับเหตุการณ์นั้นๆ ซึ่งก็คือ การประชาสัมพันธ์ที่มีเหตุการณ์เป็นแกนหลัก หรือที่เรียกว่าอีเวนท์ โอเรียนเตชัน (Event Orientation) โดยมีองค์กรทั้งของรัฐและเอกชนเข้ามาเกี่ยวข้อง รับผิดชอบในด้านกลยุทธ์การประชาสัมพันธ์ เช่น ด้านการวางแผนการประชาสัมพันธ์ และสื่อประชาสัมพันธ์

นพดล วสินสุนทร (Wasinsuntorn, 2006) ได้กล่าวถึง การประชาสัมพันธ์ว่าเป็นสิ่งที่มีบทบาทและมีความสำคัญอย่างมากในองค์กรต่างๆ ทั้งหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน การประชาสัมพันธ์เป็นเครื่องมือสำคัญในการสื่อสารเพื่อจัดการองค์กรให้เกิดสัมพันธภาพอันดีกับสาธารณชนที่เกี่ยวข้อง เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กรที่วางไว้ การประชาสัมพันธ์ต้องสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องระหว่างองค์กรกับกลุ่มเป้าหมาย ดังนั้น

กลยุทธ์การประชาสัมพันธ์จึงต้องมีการวางแผนอย่างมีระบบ มีทิศทาง มีกระบวนการทำงานที่ชัดเจน และมีความสอดคล้องกับกลวิธีในการประชาสัมพันธ์ เพื่อให้องค์กรสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น บริษัท ฮอนด้า ออโตโมบิล ไทยแลนด์ (Honda Automobile Thailand) ได้กำหนดแผนกลยุทธ์การประชาสัมพันธ์ และการนำแผนไปปฏิบัตินั้น โดยมีการวิเคราะห์ปัญหา การวางแผนการดำเนินงาน นำแผนไปปฏิบัติ และการประเมินผล และควบคุม เป็นไปตามมาตรฐาน รวมทั้งมีการสร้างความสัมพันธ์กับสื่อมวลชนประเภทของงานประชาสัมพันธ์ มีทั้งการประชาสัมพันธ์ในองค์กรและภายนอกองค์กร

จุฑามาศ สุขสวัสดิ์ (Suksawas, 2008) ได้กล่าวถึงกลุ่มบริษัท ปตท. ว่ามีการใช้กลยุทธ์การประชาสัมพันธ์ 2 กลยุทธ์หลักด้วยกันคือ 1. กลยุทธ์การใช้สื่อประชาสัมพันธ์ 2. กลยุทธ์การนำเสนอสาร กลุ่มเป้าหมายมีการเปิดรับสื่อและกิจกรรมประชาสัมพันธ์ภายในองค์กรผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ สื่ออินเทอร์เน็ต (Internet) และสื่อเว็บไซต์ (Web Site) และมีการเปิดรับสื่อเสียงตามสาย การเปิดรับสื่อและกิจกรรมประชาสัมพันธ์ภายในองค์กรมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทัศนคติของพนักงานต่อสื่อและกิจกรรมประชาสัมพันธ์ภายในองค์กร ทำให้เกิดความน่าเชื่อถือ ความน่าสนใจ และแรงจูงใจในการให้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์

ปัจจุบันนี้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อวิธีการทำธุรกิจของบริษัทต่างๆ มากขึ้น จำเป็นที่ผู้บริหารธุรกิจต้องเข้าใจและสามารถประยุกต์ใช้เทคโนโลยีเหล่านี้เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อธุรกิจของตนเองในแง่มุมต่างๆ ทั้งทางด้านการตลาด การค้าสินค้าอุปโภคบริโภค การผลิต การนำมาสรางคุณค่าและบริการให้กับลูกค้า รวมถึงการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเป็นเครื่องมือในการแข่งขันทางธุรกิจ และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานในองค์กรหรือ

นำมาใช้สร้างธุรกิจใหม่ๆ ดังนั้นอินเทอร์เน็ต/เว็บไซต์เป็นกลวิธีหนึ่งที่ทำให้องค์กรสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้เป็นอย่างดี

การจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพน 2552 (Tennis PTT Thailand Open 2009) ที่ผ่านมา จึงถือได้ว่าเป็นเหตุการณ์สำคัญระดับประเทศ เพราะมีผู้ที่เข้าชมการแข่งขันเป็นจำนวนถึง 25,000 คน ซึ่งเป็นรายการที่มีผู้เข้าชม และมีผู้ให้การสนับสนุนเป็นจำนวนมาก มีการใช้งบประมาณด้านเงินรางวัลในการจัดการแข่งขันประมาณ 608,500 ดอลลาร์สหรัฐ หรือประมาณ 18 ล้านบาท แสดงให้เห็นว่าการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพน 2552 มีกลยุทธ์ในการประชาสัมพันธ์ที่ดี สามารถดึงดูดความสนใจจากผู้เข้าชมได้เป็นจำนวนมาก จึงนับได้ว่าการจัดการแข่งขันในปี 2552 ประสบความสำเร็จ ทำให้ผู้ที่จัดการแข่งขันได้รับทราบถึงกลยุทธ์ในการประชาสัมพันธ์และนำมาปรับใช้เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้

เพราะเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษา กลยุทธ์ และกลวิธีการประชาสัมพันธ์ของการแข่งขันเทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพน 2553 เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขการจัดการแข่งขันในปีถัดไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษากลยุทธ์ และกลวิธีการประชาสัมพันธ์ของการแข่งขันเทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพน 2553

ปัญหาของการวิจัย

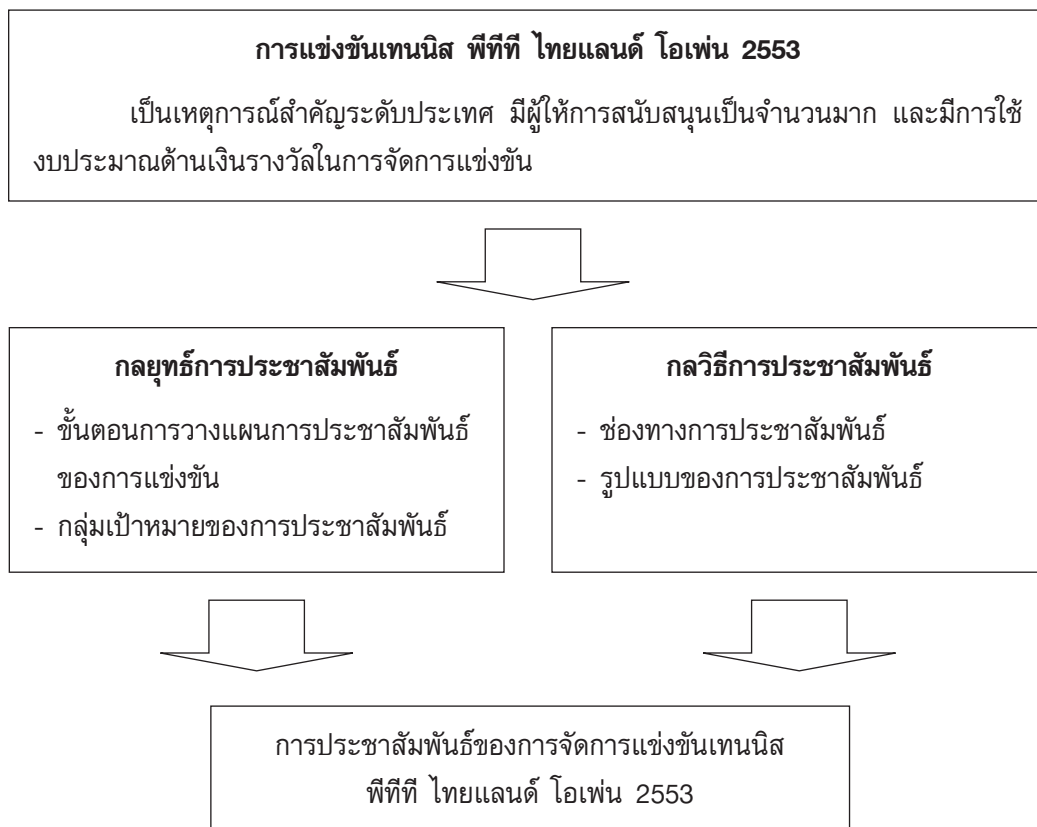
การแข่งขันเทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพน 2553 ใช้กลยุทธ์และกลวิธีใดในการประชาสัมพันธ์

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ศึกษาเกี่ยวกับกลยุทธ์การประชาสัมพันธ์ และกลวิธีการประชาสัมพันธ์ของการแข่งขันเทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพน 2553 โดยศึกษา 2 องค์ประกอบ ได้แก่ กลยุทธ์การสร้างความสัมพันธ์ กลยุทธ์การสร้างภาพลักษณ์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ได้ข้อมูลกลยุทธ์การประชาสัมพันธ์ของการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพน 2553 เป็นต้นแบบสำหรับการประชาสัมพันธ์ในการแข่งขันรายการอื่นๆ ต่อไป
2. เพื่อทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกลยุทธ์การประชาสัมพันธ์ของการจัดการแข่งขัน
3. เพื่อให้ทราบถึงกลวิธีการประชาสัมพันธ์ของการจัดการแข่งขัน
4. สามารถนำกลยุทธ์และกลวิธีการประชาสัมพันธ์ไปปรับปรุงแก้ไขในการจัดการแข่งขันครั้งต่อไป ดังที่แสดงในรูปที่ 1



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัยเกี่ยวกับการวิเคราะห์กลยุทธ์การประชาสัมพันธ์ของการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553

แนวคิดเกี่ยวกับกลยุทธ์การประชาสัมพันธ์

วิรัช ลภีรัตนกุล (Laphirattanakun, 2001) ได้กล่าวว่า “กลยุทธ์การประชาสัมพันธ์” หมายถึง การจัดการวางแผนในการดำเนินการประชาสัมพันธ์ อันประกอบด้วยเทคนิค รายละเอียดของวิธี ตลอดจนขั้นตอนการนำมาใช้ เพื่อให้สัมฤทธิ์ผลในจุดมุ่งหมายของการดำเนินการประชาสัมพันธ์ กลยุทธ์นี้อาจใช้ได้ ในหลายทางด้วยกัน เช่น ใช้สอดแทรกในการวางแผน การใช้ระดับนี้เป็นการแสดงวิถีทางของแผนที่สมบูรณ์ ของแต่ละขั้นตอนหรือหมวดหมู่ต่างๆ ในแผนใช้กลยุทธ์ เพื่อการดำเนินการให้เกิดแนวทางพฤติกรรมของกลุ่มประชาชนและผู้ดำเนินการและใช้เป็นแบบฉบับ

(Model) สำหรับการดำเนินการในบางส่วนบางตอนได้ ใช้กลยุทธ์เพื่อวางแผนสำหรับการใช้เครื่องมือหรือ อุปกรณ์การดำเนินการหรือระบบการดำเนินการทั้งหมด เพื่อให้สื่อต่างๆ รวมทั้งบุคลากรสัมฤทธิ์ผลสมความ มุ่งหมายอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

กลยุทธ์การสร้างความสัมพันธ์

กลยุทธ์การสร้างความสัมพันธ์กับลูกค้า แม้ว่า การรับมือในสมรภูมิการตลาดจะเต็มไปด้วยวิธีการ อันหลากหลาย แต่ที่สุดของกลยุทธ์แล้ว “ลูกค้า” ยังคง เป็นปัจจัยที่ขาดการ แพ้-ชนะ อยู่แน่นอน ผู้ประกอบการ ที่ชาญฉลาดจึงไม่ควรมองข้ามวิธีการสร้างความสัมพันธ์

กับลูกค้า การสะสมข้อมูลลูกค้า การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อลูกค้า การเปิดโอกาสให้ลูกค้าประเมินธุรกิจ จะเป็นการรักษาลูกค้าให้อยู่กับธุรกิจตลอดไปนั้น

กลยุทธ์การสร้างภาพลักษณ์

วิรัช ภิริชรัตนกุล (Laphirattanakun, 1997) ได้อธิบายว่า ภาพลักษณ์ของบริษัท (Corporate Image) คือ ภาพที่เกิดขึ้นในจิตใจของประชาชนที่มีต่อบริษัท หรือหน่วยงานธุรกิจแห่งใดแห่งหนึ่ง หมายรวมไปถึงด้านการบริหารหรือการจัดการ (Management) ของบริษัทแห่งนั้นด้วย และหมายรวมไปถึงสินค้าผลิตภัณฑ์ (Product) และบริการ (Service) ที่บริษัทนั้นจำหน่าย ฉะนั้น คำว่าภาพลักษณ์ของบริษัท จึงมีความหมายค่อนข้างกว้าง โดยครอบคลุมทั้งตัวหน่วยงานธุรกิจ ฝ่ายจัดการ และสินค้าหรือบริการของบริษัทแห่งนั้นด้วย ดังนั้น เมื่อกล่าวถึงภาพลักษณ์เพื่อส่งเสริมการตลาด จึงสื่อความหมายรวมถึงภาพลักษณ์ทุกด้านที่ประกอบขึ้นจากส่วนต่างๆ ของธุรกิจและสามารถส่งผลต่อความเคลื่อนไหวของภาวะทางการตลาดของธุรกิจทั้งในทางตรงและทางอ้อม เช่น เมื่อผลิตภัณฑ์มีภาพลักษณ์ที่ดีจะช่วยให้ผู้บริโภคต้องการซื้อส่งผลให้ยอดขายเพิ่มขึ้น และหากภาพลักษณ์ของตัวองค์กรดีด้วยอีกส่วนหนึ่ง ย่อมก่อให้เกิดความเชื่อถือไว้วางใจจนอาจถึงขั้นชื่นชมและศรัทธา อันจะมีผลต่อความจงรักภักดีในตราหือของสินค้า (Brand Loyalty) ทำให้สินค้าอยู่ในตลาดได้อย่างยั่งยืนและส่วนครองตลาด (Market Share) เติบโตรวดเร็ว

วิธีดำเนินการวิจัย

ระเบียบงานวิจัยที่ใช้ในการศึกษา คือ การวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์ และการวิเคราะห์จากเอกสารการประชาสัมพันธ์ของบริษัท บีอีซี เทโรเอ็นเตอร์เทนเมนท์ จำกัด และผู้สนับสนุนที่เกี่ยวข้อง

ในการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553

แหล่งที่มา

ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้จาก

1. ข้อมูลปฐมภูมิจากบุคคล (Primary Data) โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับกลยุทธ์ และกลวิธีการประชาสัมพันธ์ของการแข่งขันเทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553 เกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล คือ ทำหน้าที่การจัดการแข่งขัน การติดต่อสื่อสาร และการประชาสัมพันธ์การจัดการแข่งขัน เพราะผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ทำการประชาสัมพันธ์ และวางแผนด้านการประชาสัมพันธ์โดยตรง

บุคคลที่ให้สัมภาษณ์ครั้งนี้เป็นบุคคลที่ปฏิบัติหน้าที่ด้านการจัดการแข่งขัน การติดต่อสื่อสาร และการประชาสัมพันธ์โดยตรง มีความรู้ความเข้าใจในกลยุทธ์ และกลวิธีการประชาสัมพันธ์ขององค์กร และการจัดการแข่งขันเป็นอย่างดี และได้รับมอบหมายจากทางบริษัท และผู้บริหารให้เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก สามารถให้ข้อมูลได้ครบถ้วนเกี่ยวกับกลยุทธ์และกลวิธีการประชาสัมพันธ์การจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553 มีเวลาเพียงพอแก่การให้สัมภาษณ์และให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์กับงานวิจัย

บุคคลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553 ได้แก่

ตัวแทนผู้ให้สัมภาษณ์จากบริษัท บีอีซี เทโรเอ็นเตอร์เทนเมนท์ จำกัด จำนวน 3 ท่าน คือ

คุณสจ๊วต แมคดอนแนล ตำแหน่ง ผู้จัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553 โดยผู้วิจัยได้เข้าสัมภาษณ์ 2 ครั้ง ในวันที่ 27 สิงหาคม 2553 เวลา 10.00 น. ได้สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการวางกลยุทธ์

ต่างๆ ในการจัดการแข่งขัน งบประมาณที่ใช้ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากทางบริษัทไม่สามารถให้แบบเจาะลึกได้ เพราะเป็นข้อมูลที่เป็นความลับของบริษัท สอบถามเกี่ยวกับการวางแผนทางการตลาด และการประชาสัมพันธ์ ติดต่อสื่อสาร และได้เข้าสัมภาษณ์ในวันที่ 10 กันยายน 2553 เวลา 13.30 น. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์ การติดต่อสื่อสาร และรูปแบบของการประชาสัมพันธ์

คุณรุ่งรัศมี กาญจนหฤทัย ตำแหน่ง ผู้จัดการฝ่ายติดต่อสื่อสารการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553 โดยผู้วิจัยได้เข้าสัมภาษณ์ตลอดช่วงก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ระหว่างการแข่งขัน และหลังจากการแข่งขัน ได้สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกลุ่มผู้สนับสนุน การแยกกลุ่มผู้สนับสนุน การจัดกิจกรรมต่างๆ ภายในบูธของบริษัท และการกำหนดกลุ่มเป้าหมาย

คุณอนงค์ลิริ อุดมสุข ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์การจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553 บริษัท บีอีซี โทเร เอ็นเตอร์เทนเมนท์ จำกัด โดยผู้วิจัยสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมในวันที่ 1 มีนาคม 2555 เวลา 13.00 น. ซึ่งได้ข้อมูลเกี่ยวกับการวางแผนประชาสัมพันธ์ การทำการประชาสัมพันธ์ช่วงก่อนการแข่งขัน และช่วงระหว่างการแข่งขัน ไม่สามารถให้ข้อมูลได้มากกว่านั้น เพราะเป็นความลับของทางบริษัท

ลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ผู้วิจัยได้ยื่นหนังสือขอเข้าสัมภาษณ์ ทางสมาคมเทนนิสไม่สามารถให้ข้อมูลได้ เนื่องจากไม่ได้ทำการประชาสัมพันธ์ แต่เป็นผู้ดำเนินการจัดการแข่งขัน และจัดการประชุมผู้ที่เกี่ยวข้อง

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ผู้วิจัยได้ยื่นหนังสือ

ขอเข้าสัมภาษณ์ แต่ทางบริษัทไม่สามารถให้ข้อมูลได้ เนื่องจากไม่ได้ทำการประชาสัมพันธ์ และข้อมูลต่างๆ เป็นความลับของทางบริษัท

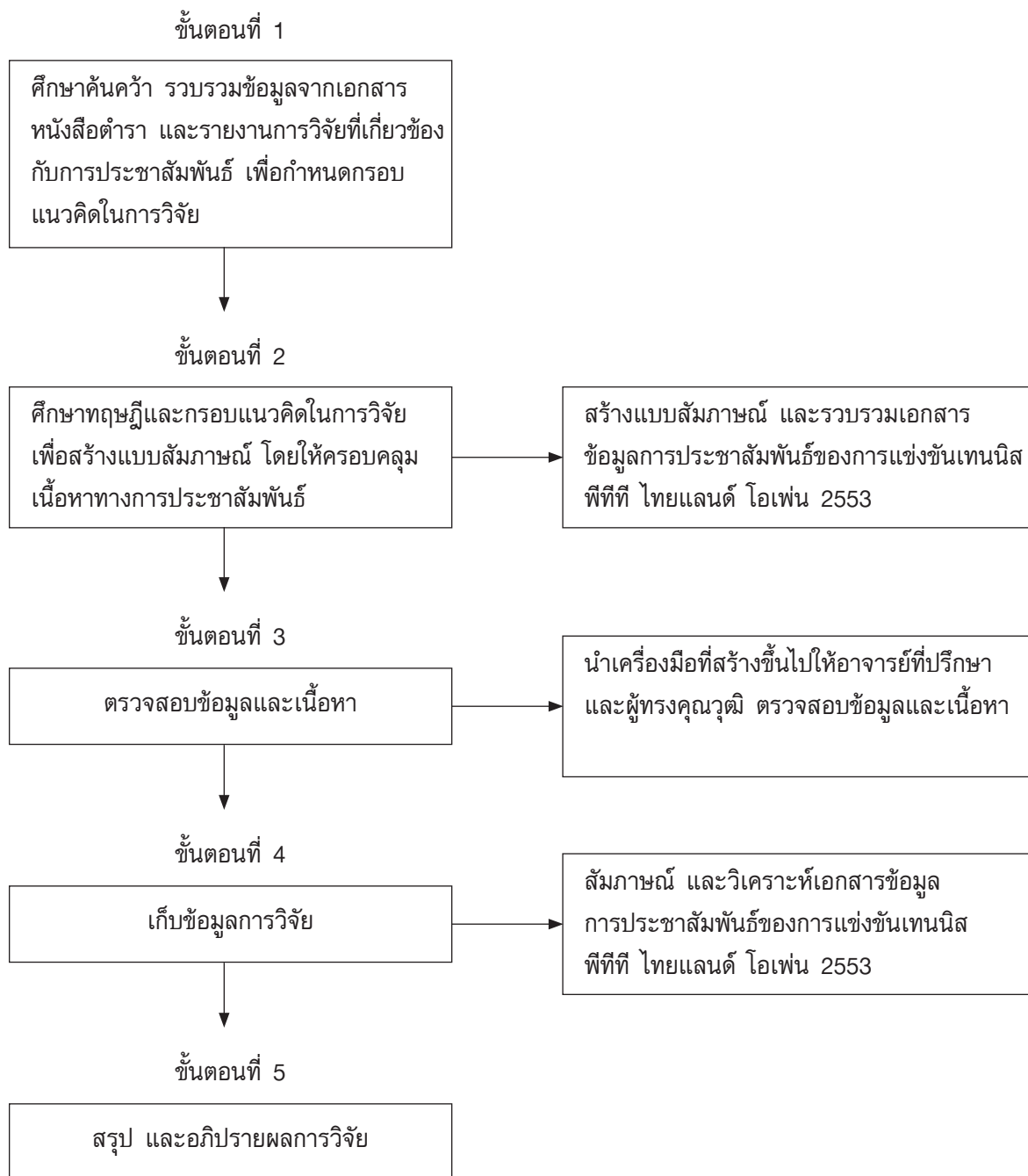
บริษัท ลาคอสต์ (Lacoste) จำกัด ผู้วิจัยได้ยื่นหนังสือขอเข้าสัมภาษณ์ แต่ทางบริษัทไม่สามารถให้ข้อมูลได้ เนื่องจากไม่ได้ทำการประชาสัมพันธ์

บริษัท ดี แอล พี (ประเทศไทย) จำกัด ผู้วิจัยได้ยื่นหนังสือขอเข้าสัมภาษณ์ และเข้าสัมภาษณ์ในวันที่ 3 กันยายน 2553 โดยทำการสัมภาษณ์คุณพรศักดิ์ จิโนวาท ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์ของบริษัท ซึ่งทางคุณพรศักดิ์ได้กล่าวว่า ทางบริษัทไม่ได้ทำการประชาสัมพันธ์ แต่ได้สนับสนุนเป็นงบประมาณด้านลูกเทนนิส สำหรับใช้ในการแข่งขัน เพื่อแลกกับการได้โฆษณาตราสินค้าของทางบริษัท และการวางแผนการตลาด การติดต่อสื่อสารกับกลุ่มเป้าหมาย

หนังสือพิมพ์บางกอก โพสต์ ผู้วิจัยได้ยื่นหนังสือขอเข้าสัมภาษณ์ แต่ทางหนังสือพิมพ์ไม่สามารถให้ข้อมูลได้ เพราะทางหนังสือพิมพ์ไม่ได้ทำการประชาสัมพันธ์ แต่ได้ให้เนื้อหาข่าวของข่าวจากทางบริษัทที่ทำการประชาสัมพันธ์

2. ข้อมูลปฐมภูมิจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง (Secondary Data) โดยศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับข่าวการประชาสัมพันธ์ของการแข่งขันเทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553 ได้แก่

- ข่าวที่ได้รับการเผยแพร่จากสื่อมวลชนแขนงต่างๆ เช่น ข่าวจากหนังสือพิมพ์ สื่อวิทยุ โทรทัศน์
- ข่าวที่ได้รับการเผยแพร่จากอินเทอร์เน็ต/เว็บไซต์
- วารสารข่าว และข่าวแจกขององค์กร ดังที่แสดงในรูปที่ 2



รูปที่ 2 แผนภูมิแสดงกระบวนการดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึก

- แบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) สำหรับเก็บข้อมูลจากตัวแทนผู้ให้สัมภาษณ์จากบริษัท บีอีซี เทโร เอ็นเตอร์เทนเมนท์ จำกัด เพื่อศึกษากลยุทธ์และกลวิธีการประชาสัมพันธ์การจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553 จำนวน 8 คน โดยเลือกจากการทำหน้าที่การจัดการแข่งขัน การติดต่อสื่อสาร และการประชาสัมพันธ์การจัดการแข่งขันโดยตรง

2. เอกสารที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

- ข่าวที่ได้รับการเผยแพร่จากสื่อมวลชนแขนงต่างๆ เช่น ข่าวจากหนังสือพิมพ์ สื่อวิทยุ โทรทัศน์
- ข่าวที่ได้รับการเผยแพร่จากอินเทอร์เน็ต/เว็บไซต์
- วารสารข่าว และข่าวแจกขององค์กร

3. เทปบันทึกเสียง เพื่อให้การเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกเป็นไปอย่างสมบูรณ์ จึงมีการบันทึกเสียงในขณะที่สัมภาษณ์แล้วนำมาถอดเทปเพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างครบถ้วน

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของเครื่องมือ

ก่อนที่ผู้วิจัยนำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้ให้สัมภาษณ์นั้น ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์หรือแนวคำถามดังกล่าวไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการประชาสัมพันธ์ มีทั้งหมด 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย ศิริกายะ คณบดี คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นภวรรณ ดันติเวชกุล

ภาควิชาประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และผู้ช่วยศาสตราจารย์เมธา เสรีธินาวงค์ ภาควิชาการสื่อสารมวลชน คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และแบบสัมภาษณ์ที่ตรวจสอบแล้วไปใช้ในการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายเพื่อตรวจสอบความเที่ยงของแนวคำถาม ความครอบคลุมของแนวคำถาม ผู้วิจัยจึงนำแบบสัมภาษณ์ดังกล่าวมาให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาอีกครั้งหนึ่ง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เนื่องจากการศึกษางานวิจัยส่วนนี้เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยใช้สมุดจดบันทึกและเครื่องอัดเทปบันทึกเสียง เพื่อช่วยในการบันทึกคำตอบของผู้ให้สัมภาษณ์ หลังจากนั้นนำมาถอดเทปและทำการสรุปอีกครั้งหนึ่งเพื่อให้ได้รายละเอียดในประเด็นที่ชัดเจนและครบถ้วน โดยผู้วิจัยจะใช้ประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์เพื่อตอบปัญหาในการวิจัย

ประเด็นคำถามที่ใช้สัมภาษณ์ มีดังนี้

1. ในการจัดการแข่งขันครั้งนี้มีนโยบายในการจัดทำประชาสัมพันธ์ การดำเนินงานอย่างไร
 2. ท่านมีการสร้างความสัมพันธ์กับลูกค้าอย่างไร ทำไมถึงใช้วิธีนี้ มีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง ท่านมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไร
 3. ท่านมีการวางแผนในการประชาสัมพันธ์อย่างไรบ้าง ใช้วิธีการใดในการประชาสัมพันธ์
 4. ท่านมีการวางแผนในการกำหนดกลุ่มเป้าหมายอย่างไร และได้รับผลประโยชน์หรือสิ่งตอบแทนอะไรบ้าง
- การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนดังนี้

1. การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับกลุ่มเป้าหมาย โดยมีขั้นตอนดังนี้

1) **ขั้นแนะนำตัว** ผู้วิจัยได้แนะนำตัวอย่างเปิดเผย (Overt Role) และแจ้งให้กลุ่มเป้าหมายถึงจุดประสงค์ของการสัมภาษณ์และวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ก่อนจะดำเนินการสัมภาษณ์

2) **ขั้นสัมภาษณ์** ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับกลุ่มเป้าหมาย โดยใช้แบบสัมภาษณ์ซึ่งได้จัดเตรียมไว้ล่วงหน้าแล้ว พร้อมทั้งมีการบันทึกเสียงลงเทปบันทึกเสียงในระหว่างการสัมภาษณ์ทุกครั้ง

3) **ขั้นเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์** หลังจากการสัมภาษณ์เสร็จสิ้น ผู้วิจัยได้ถอดเทป บันทึกเสียง และบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษรที่ชัดเจน

2. การศึกษาจากเอกสาร ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกลยุทธ์และกลวิธีการประชาสัมพันธ์การจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553

การวิเคราะห์และการนำเสนอผลการวิจัย

การวิเคราะห์และการนำเสนอผลการวิจัย โดยวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับกลยุทธ์และกลวิธีการประชาสัมพันธ์การจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553 ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

- กลยุทธ์การประชาสัมพันธ์
- ขั้นตอนการวางแผนการประชาสัมพันธ์ของการแข่งขัน
- กลุ่มเป้าหมายของการประชาสัมพันธ์

2. วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารเกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์การจัดการแข่งขัน

- ข่าวที่ได้รับการเผยแพร่จากสื่อมวลชนแขนงต่างๆ เช่น ข่าวจากหนังสือพิมพ์ สื่อวิทยุ โทรทัศน์
- ข่าวที่ได้รับการเผยแพร่จากอินเทอร์เน็ต/เว็บไซต์
- วารสารข่าว และข่าวแจกขององค์กร

ผลการวิจัย

การเสนอผลการวิจัยเรื่อง “การศึกษากลยุทธ์การประชาสัมพันธ์ของการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553” ได้ดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ของผลการวิจัยที่กำหนดไว้ จากการเก็บข้อมูลด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการเก็บรวบรวมจากเอกสารต่างๆ และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก พบว่า

1. ข้อมูลปฐมภูมิจากบุคคล (Primary Data) การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) โดยนำข้อมูลมาจากการสัมภาษณ์กลยุทธ์ และกลวิธีการประชาสัมพันธ์ของการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553 โดยเลือกจากกลุ่มบริษัทที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ และวางแผนด้านการประชาสัมพันธ์โดยตรง

1.1 กลยุทธ์การสร้างความสัมพันธ์กับลูกค้า

โดยการสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มลูกค้า 4 กลุ่ม คือ

(1) บริษัทแม่ (กลุ่มบริษัท บีอีซี เวิลด์) โดยใช้วิธีการจัดประชุมการจัดการแข่งขัน แกล่งข่าว และยังได้ช่วยเหลือในด้านการโฆษณา และการประชาสัมพันธ์การจัดการแข่งขัน

(2) กลุ่มผู้สนับสนุน เช่น บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สายการบินเตอร์กิช แอร์ไลน์ ลาออกสต์ ผลิตภัณฑ์สิ่งหัตถ์ บริษัทบุญรอด เบอเวรี จำกัด โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ หนังสือพิมพ์บางกอก โพสต์ หนังสือพิมพ์ โพสต์ทูเดย์ 95.5 เวิร์จิ้น ฮิตซ์ หนังสือพิมพ์สยามกีฬารายวัน โดยใช้วิธีการจัดประชุมการจัดการแข่งขัน และจัดแกล่งข่าวการแข่งขัน

(3) กลุ่มสื่อมวลชน เช่น นักข่าว ผู้สื่อข่าว โดยใช้วิธีการจัดให้เข้าร่วมประชุมการจัดการแข่งขัน และร่วมแกล่งข่าว

(4) กลุ่มลูกค้า เช่น ผู้ชมที่เข้ามาดู โดยใช้วิธีการจัดกิจกรรมพิเศษ เช่น บริจาคแร่เม็ดในโครงการ

พลังเร็กซ์เกิด เพื่อเด็กไทย ปี 2 กิจกรรมในโครงการ บีเอ็มเอ เทนนิส ฮ็อต ช็อตส์ 2010 โซว์คิลปะ แม่ไม่มว้ยไทย กิจกรรมปลูกต้นไม้ โครงการลดโลกร้อน “1 ล้านกล้าถวายพ่อหลวง” และการให้ของตอบแทน ลูกค้าภายในแต่ละบูท เช่น การแจกตั๋วเข้าชมการแข่งขัน แจกตั๋วเครื่องบินไปเที่ยวยุโรป และซื้อครบ 50 บาท ได้รับส่วนลด 15% ในการซื้อบัตรเข้าชม

1.2 กลยุทธ์การสร้างภาพลักษณ์ ภาพลักษณ์ ทุกด้านที่ประกอบขึ้นจากส่วนต่างๆ ของธุรกิจ และสามารถส่งผลต่อความเคลื่อนไหวของภาวะทางการตลาด ของธุรกิจทั้งในทางตรงและทางอ้อม ย่อมก่อให้เกิด ความเชื่อถือไว้วางใจ จนอาจถึงขั้นชื่นชมและศรัทธา จึงมีผลต่อความจงรักภักดีในตราหือของสินค้า (Brand Loyalty) ทำให้สินค้าอยู่ในตลาดได้อย่างยั่งยืนและ ส่วนครองตลาด (Market Share) เติบโตรวดเร็ว โดยใช้ กลวิธีการเป็นผู้สนับสนุนการแข่งขัน

2. ข้อมูลปฐมภูมิจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง (Secondary Data) คือข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมจาก ผู้ที่ให้ข้อมูลหรือแหล่งที่มาโดยตรง ด้วยการนำข้อมูล มาจากข่าวที่ได้รับการเผยแพร่จากสื่อมวลชนแขนง ต่างๆ เช่น ข่าวจากหนังสือพิมพ์ สื่อวิทยุ โทรทัศน์ ข่าวที่ได้รับการเผยแพร่จากอินเทอร์เน็ต/เว็บไซต์ วารสารข่าว ข่าวแจก (News release) เอกสารของ องค์กร เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้ทราบถึงข่าวการจัดการ แข่งขัน และสามารถกระจายข่าวสารสู่กลุ่มเป้าหมาย ได้ทั่วถึง

อภิปรายผลการวิจัย

การแข่งขันเทนนิส ฟิฟตี ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553 เป็นกิจกรรมที่ทางบริษัท บีอีซี เทโร เอ็นเตอร์เทนเมนท์ จำกัด ได้จัดขึ้นร่วมกับไอเอ็มจี (IMG) โดยเป็นการแข่งขัน เทนนิสอาชีพชายที่ยิ่งใหญ่ระดับโลก โดยจะมีนักเทนนิส ชั้นนำของโลกเข้าร่วมการแข่งขันด้วย นอกจากนี้ก็ยัง

เป็นมาตรฐานสากล โดยทางสถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสี ช่อง 3 เป็นผู้ดำเนินการถ่ายทอดสด ซึ่งนับว่าเป็นการ สร้างความจดจำ และสร้างการติดตามชมรายการของ ทางสถานีฯ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมภาพลักษณ์ของการ แข่งขัน และของทางสถานีฯ ในการเป็นผู้นำอันดับหนึ่ง ทางด้านกีฬา

กลยุทธ์ที่ดียอมทำให้สามารถทำตามวัตถุประสงค์ ได้โดยง่าย และมีประสิทธิภาพ กลยุทธ์ที่บีอีซี เทโร เอ็นเตอร์เทนเมนท์ จำกัด ใช้ได้แก่

กลยุทธ์การสร้างความสัมพันธ์กับลูกค้า โดยการ สร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มลูกค้า 4 กลุ่ม ประกอบด้วย

(1) บริษัทแม่ (กลุ่มบริษัท บีอีซี เวิลด์) กลยุทธ์ ดังกล่าวได้ผลดี เพราะได้รับการร่วมมือในการวางแผน นโยบาย จัดสรรงบประมาณในการแข่งขัน และช่วยเหลือ ในด้านการโฆษณา และการประชาสัมพันธ์ โดยการ ถ่ายทอดสด และกระจายข่าวสารทางไทยทีวีสีช่อง 3

(2) กลุ่มผู้สนับสนุน กลยุทธ์ดังกล่าวได้ผลดี เพราะ เป็นการเอื้อประโยชน์ทางธุรกิจ ความร่วมมือทางธุรกิจ และเป็นช่องทางในการประชาสัมพันธ์ขององค์กร

(3) กลุ่มสื่อมวลชน กลยุทธ์ดังกล่าวได้ผลดี เพราะ เป็นการเปิดช่องทางในการเผยแพร่ข่าวการแข่งขัน และการประชาสัมพันธ์การแข่งขัน

(4) กลุ่มลูกค้า กลยุทธ์ดังกล่าวได้ผลดี เพราะทำให้ มีผู้ชมและผู้สนใจเข้ามาดูจำนวนมากขึ้น ทำให้สามารถ เข้าถึงกลุ่มผู้ชมและผู้สนใจ สามารถกระจายข้อมูล ข่าวสารขององค์กรให้กลุ่มผู้ชมและผู้สนใจได้รับทราบ ถึงกิจกรรมที่ได้จัดขึ้นในแต่ละบูท

กลยุทธ์การสร้างภาพลักษณ์ ภาพลักษณ์ที่ดี ย่อม ก่อให้เกิดความน่าเชื่อถือและไว้วางใจ แสดงให้เห็นว่า เป็นองค์กรที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม โดยใช้กลวิธีการ เป็นผู้สนับสนุนการแข่งขัน เพราะทำให้เกิดทัศนคติที่ดี ต่อองค์กร ทำให้เกิดความรัก คลั่งไคล้ และชื่นชอบ ในตัวองค์กร

ผลของการใช้กลยุทธ์ ถือว่าประสบความสำเร็จในการจัดการแข่งขัน เนื่องจากมีผู้ชมเข้าร่วมการแข่งขันเป็นจำนวนมาก มียอดจำหน่ายบัตรเข้าชมการแข่งขันมากขึ้น ทำให้องค์กรมีภาพลักษณ์จากกลยุทธ์การสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมาย และได้ใช้กลวิธีในการประชาสัมพันธ์เพื่อกระจายข้อมูลข่าวสารขององค์กรให้กลุ่มเป้าหมายได้รับทราบกิจกรรมที่ได้จัดขึ้น ดังคำกล่าวของช็องจิดด์ แฉงเจนกิจ (Chaengchenkit, 2001) กล่าวว่า การบริหารลูกค้าสัมพันธ์ จะทำให้ลูกค้าเกิดความเข้าใจ มีการรับรู้ที่ดี ตลอดจนรู้สึกชอบบริษัทและสินค้าของบริษัททั้งนี้จะมุ่งเน้นที่กิจกรรมสารสื่อสารแบบสองทาง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างลูกค้าให้ได้รับประโยชน์ทั้งสองฝ่าย เป็นระยะเวลายาวนาน

สรุปผลการวิจัย

การประชาสัมพันธ์จะทำให้ประสบความสำเร็จนั้นต้องอาศัยการวางแผน และการร่วมมือกันอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อการสร้าง ความมั่นใจว่ากิจกรรมต่างๆ ที่แต่ละองค์กรได้ดำเนินไปตามแผนที่วางไว้ และประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย นอกจากนี้ยังทำให้การสื่อสารเป็นไปอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ทำให้เกิดความน่าสนใจเพิ่มขึ้น ดังนั้นการจัดการแข่งขันเทนนิสพีทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553 จึงถือว่าประสบความสำเร็จในการจัดการแข่งขัน เนื่องจากมีผู้ชมเข้าร่วมการแข่งขันเป็นจำนวนมาก มียอดจำหน่ายบัตรเข้าชมการแข่งขันมากขึ้น ทำให้องค์กรมีภาพลักษณ์จากกลยุทธ์การสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อกระจายข้อมูลข่าวสารขององค์กรให้กลุ่มเป้าหมายได้รับทราบถึงกิจกรรมที่ได้จัดขึ้น

การประชาสัมพันธ์คือการสร้างความสัมพันธ์ ทำให้กลุ่มเป้าหมายชื่นชอบและสนใจองค์กร ซึ่งบริษัท บีอีซี เทโร เอ็นเตอร์เทนเมนท์ จำกัด ได้ใช้การแข่งขัน

เทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553 เป็นผลิตภัณฑ์ขององค์กร เพื่อเป็นตัวแทนขององค์กร ทำให้การแข่งขันเทนนิส พีทีที ไทยแลนด์ โอเพ่น 2553 ไม่ใช่การประชาสัมพันธ์ แต่เป็นการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร การโฆษณา และการตลาดขายตรงขององค์กร เพื่อแจ้งให้กลุ่มเป้าหมายทราบถึงการจัดการแข่งขันครั้งนี้

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณขอขอบคุณบริษัท บีอีซี เทโร เอ็นเตอร์เทนเมนท์ จำกัด ที่ให้ข้อมูล และเอกสารในการทำวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้มอบทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ให้แก่ผู้วิจัย

รายการอ้างอิง

- Book, C.M. (1994). **Sport marketing: Competitive business strategies for sport**. NJ: Prentice-Hill.
- Busser, J.A. Benson, T.M. & Feinstein, A.H. (2002). **The impact of sponsorship type and exposure on spectator recognition of sponsorships**. *Hospitality, Tourism and Leisure Science*. Available online at: <http://www.unlv.edu/Tourism/HTL2002-1>.
- Chaengchenkit, C. (2001). **Customer relationship management**. Bangkok : Tipping Point.
- Clarke L. Caywood, (1997). **The handbook of strategic public relations & integrated Communication**.
- Dozier, David M., and William P. Ehling. (1992). **Evaluation of Public Relation Program: What Tell Us About Their Effects, in Public Relation and Communication**

- Management**, James E.Grunig, ed. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Jefkins, Frank. (1993). **Planned Press and Public Relations**, 3rd ed. Great Britain: Alden Press.
- Grace A.de Laguna (1927). **Its Function and Development (New Haven)**. Yale University Press.
- Kikulis L.M., Slack T. & Hinings C.R. (2001). **Sector-specific patterns of organizational design change**, In: **Journal of Management Studies**.
- Kotler, P. (2003). **Marketing management**. 11th ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Laphiratthanakun, W. (1997). **Public Relations**. 5th ed. Bangkok : Chulalongkorn University publisher.
- Laphiratthanakun, W. (2001). **Public Relations**. 8th ed. Bangkok : Chulalongkorn University publisher.
- Sports Authority of Thailand. (1988). **Process The Royal words and Speech for Sports 1958-1988**. Bangkok : Chitralada Villa Royal Residence.
- Suksawat, J. (2008). **Internal public relations strategies of PTT group of company**. Chulalongkorn University.
- Wasinsuntorn, N. (2006). **Proactive Public Relations technique and Public Relation Crisis Typology**. Chiangmai Rajabhat University.

การศึกษาการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012

อภิวัฒน์ ปัญญามี และจุฑา ดิงศภัทัย

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยาโอเพ่น ค.ศ. 2012 ในด้านทรัพยากรในการจัดการกระบวนการจัดการและความพึงพอใจของผู้ฝึกสอนและนักกีฬาในการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012

วิธีดำเนินการวิจัย ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 86 คน เป็นบุคลากรที่มีส่วนดูแลรับผิดชอบในการจัดการแข่งขัน จำนวน 50 คน ผู้ฝึกสอนจำนวน 4 คน และนักกีฬาจำนวน 32 คนโดยใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบบสอบถามชุดที่ 1 เพื่อศึกษาทรัพยากรในการจัดการและกระบวนการจัดการซึ่งสอบถามจากบุคลากรที่มีส่วนดูแลรับผิดชอบในการจัดการแข่งขันและแบบสอบถามชุดที่ 2 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ฝึกสอนและนักกีฬาในการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 ดำเนินการวิจัยโดยการส่งแบบสอบถามให้ประชากรตอบและทำการสัมภาษณ์ผู้บริหารงานด้านการจัดการแข่งขันจำนวน 3 คน หลังจากนั้นนำข้อมูลจากแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำมาแจกแจงความถี่และคำนวณหาค่าร้อยละค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสรุปผลการสัมภาษณ์ในรูปแบบความเรียง

ผลการวิจัย

1. การจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ.2012 ในส่วนทรัพยากรในการจัดการและกระบวนการจัดการโดยรวมอยู่ในระดับดี

2. ความพึงพอใจของผู้ฝึกสอนและนักกีฬาในการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 อยู่ในระดับดีมาก

สรุปผลการวิจัย การจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 ในส่วนทรัพยากรในการจัดการและกระบวนการจัดการโดยรวมอยู่ในระดับดี รวมทั้งความพึงพอใจของผู้ฝึกสอนและนักกีฬาในการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 อยู่ในระดับดีมาก แสดงให้เห็นว่าการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 นั้นสามารถจัดการแข่งขันได้เป็นอย่างดี

คำสำคัญ : เทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 / การจัดการ / ทรัพยากรในการจัดการ / กระบวนการจัดการ

A STUDY OF PTT PATTAYA OPEN 2012 TENNIS TOURNAMENT MANAGEMENT

Apiwat Panyamee and Juta Tingsabhat

Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University

Abstract

Purpose The purposes of this research were to study a management in the aspects of resource management, management process and the coach and athletes satisfaction in “PTT PATTAYA OPEN 2012 TENNIS TOURNAMENT”.

Methods The populations are 86 people were divided according to the staff totaling 50 people and 4 coaches, 32 athletes in “PTT PATTAYA OPEN 2012 TENNIS TOURNAMENT”. Questionnaires and interviews were used as research tools for data collection. The first questionnaire was used to study the resource of management and management process form staff in “PTT PATTAYA OPEN 2012 TENNIS TOURNAMENT”. The second questionnaire was used to study coaches and athletes satisfaction in “PTT PATTAYA OPEN 2012 TENNIS TOURNAMENT”, and the 3 board of tournament was interviewed. Afterwards, the data from the replied questionnaires was analyzed using statistical methods by determining the means and standard deviations. The interviews results were summarized in the form of essays.

Results

1. The management of “PTT PATTAYA OPEN 2012 TENNIS TOURNAMENT” in part of resource of management and management process as overall were in good level.

2. The overall of coaches and athletes satisfaction in “PTT PATTAYA OPEN 2012 TENNIS TOURNAMENT” were in very good level.

Conclusion The management of “PTT PATTAYA OPEN 2012 TENNIS TOURNAMENT” in part of resource of management and management process as overall were in good level and coach and athletes satisfaction in “PTT PATTAYA OPEN 2012 TENNIS TOURNAMENT” was at the very good level. The “PTT PATTAYA OPEN 2012 TENNIS TOURNAMENT” had good management.

Key Words : PTT PATTAYA OPEN 2012 TENNIS TOURNAMENT / Management / Resource of management / Management process

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เทนนิสจัดได้ว่าเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายอีกชนิดหนึ่ง และยังมีผู้ชมให้ความสนใจติดตามความเคลื่อนไหวของกีฬานี้อย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันมีการจัดการแข่งขันเทนนิสขึ้นมากมาย และได้มีการจัดรายการแข่งขันขึ้นในประเทศไทย คือ ฟิทีพี พัทยา โอเพ่น (PTT Pattaya Open) ที่มีนักกีฬาหญิงระดับโลกมาเข้าร่วมการแข่งขันรายการนี้อย่างมากมาย ทำให้กีฬาเทนนิสในประเทศไทยได้รับความนิยมขึ้น

การแข่งขันเทนนิส ฟิทีพี พัทยา โอเพ่น เป็นการแข่งขันเทนนิสรายการดับเบิลยูทีเอ ทัวร์ (Women's Tennis Association; WTA Tour) และยังเป็นการแข่งขันเทนนิสหญิงอาชีพรายการหนึ่งที่มีการจัดต่อเนื่องยาวที่สุดในโลก ได้มีนักเทนนิสมือดีของโลกเข้าร่วมการแข่งขันมากมายตลอดการจัดการแข่งขัน ซึ่งเงินรางวัลรวม 220,000 เหรียญสหรัฐ ณ โรงแรมดุสิตธานี ระหว่างต้นเดือนกุมภาพันธ์ของทุกปี และอีกทั้งยังได้ผู้ให้การสนับสนุนอย่างมากมาย ซึ่งรายการ ฟิทีพี พัทยา โอเพ่น ยังได้รับการโหวตจากนักเทนนิสหญิงทั่วโลก ให้เป็นสุดยอดทัวร์นาเมนต์ ที่ได้รับความนิยมสูงสุดแห่งปีเมื่อปี ค.ศ. 2010 (Tournament of the Year) และยังมีการถ่ายทอดสดในรอบรองชนะเลิศและรอบชิงชนะเลิศไปยังประเทศรัสเซีย ยูเครน ภูมิภาคเอเชีย และภูมิภาคยุโรปมากกว่า 200,000,000 ครั้วเรือน รายการ ฟิทีพี พัทยา โอเพ่น เป็นการแข่งขันเทนนิสหญิงอาชีพชั้นนำในภูมิภาคเอเชียที่มีการจัดแข่งขันยาวนานกว่ารายการแข่งขันเทนนิสหญิงอาชีพใดๆ ในภูมิภาคเดียวกันอีกด้วย (Pentangle Promotions, 2011)

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีพี พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 จะต้องอาศัยการจัดการแข่งขันที่ดี และการจัดการองค์กรให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายที่ต้องการนั้น จะต้องมีการจัดการองค์กรอย่างเป็นระบบซึ่งประกอบด้วย สิ่งนำเข้า (Input)

กระบวนการ (Process) สิ่งส่งออก (Output) และ ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) (Naveekarn, 1983) ในการวิจัยครั้งนี้ ปัจจัยนำเข้า ก็คือทรัพยากรในการจัดการปัจจัยพื้นฐานทางการจัดการ 4 ประการ (4M's) ได้แก่ บุคลากร (Man) การเงินและงบประมาณ (Money) สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ (Materials) และการจัดการ (Management) (Bangmo, 2002) ปัจจัยในการจัดการทั้ง 4 ประการนี้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการจัดการ เพราะประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการจัดการขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์และคุณภาพของปัจจัยดังกล่าว ในส่วนของกระบวนการในการจัดการประกอบด้วย 7 ประการ คือ การวางแผน การจัดองค์กรการบริหารงานบุคคล การอำนวยความสะดวก การประสานงาน การรายงานผล และการจัดงบประมาณ (Bunyajitra-dulya, 1986) ปัจจัยส่งออกได้แก่ ผลการดำเนินงานด้านการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีพี พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 และข้อมูลป้อนกลับของการจัดการกีฬา ได้แก่ ผลการวิเคราะห์ผลลัพธ์ความพึงพอใจของผู้ฝึกสอนและนักกีฬาในการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีพี พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012

จากที่กล่าวมาจึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจอย่างยิ่งว่าการดำเนินงานด้านการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีพี พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 ว่าเป็นไปในรูปแบบใด มีลักษณะการดำเนินงาน และจัดการงานอย่างไร ดังนั้นจึงต้องการศึกษาการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีพี พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 เพื่อที่จะช่วยพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานของการจัดการแข่งขัน และเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่จัดการแข่งขันเทนนิสหรือกีฬาอื่นๆ ภายในประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีพี พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 ในด้านทรัพยากรในการจัด

และกระบวนการจัดการ

2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ฝึกสอนและนักกีฬาในการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012” ใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์โดยการวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงสำรวจ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้เนื่องจากจำนวนประชากรมีไม่มาก กลุ่มตัวอย่างมาจากประชากรทั้งหมด ได้แก่ บุคลากรที่มีส่วนดูแลรับผิดชอบในการจัดการแข่งขัน จำนวน 50 คน ผู้ฝึกสอนจำนวน 7 คน และนักกีฬาจำนวน 32 คน ในการจัดการแข่งขันเทนนิสฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 นอกจากนั้นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ได้แก่ ประธานคณะกรรมการฝ่ายการจัดการแข่งขัน คณะกรรมการฝ่ายการจัดการแข่งขัน และผู้อำนวยการแข่งขัน จำนวน 3 คน ซึ่งได้มาจากวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive selection sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม 2 ชุด และแบบสัมภาษณ์ 1 ชุด

ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์ เพื่อศึกษาการจัดการแข่งขันใน 2 ส่วน คือ ทรัพยากรในการจัดการและกระบวนการจัดการ ผู้ให้สัมภาษณ์ คือ กลุ่มผู้บริหารที่บริหารงานด้านการจัดการแข่งขัน แบบสัมภาษณ์แบ่งเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ เวลาสถานที่ และรายละเอียดต่างๆ ในการสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับทรัพยากรในการจัดการงานด้านการจัดการแข่งขัน คือ

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านการเงิน และงบประมาณ
3. ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่ง

อำนวยความสะดวก

4. ด้านการจัดการ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับกระบวนการจัดการงานด้านการจัดการแข่งขัน คือ

1. ด้านการวางแผน
2. ด้านการจัดองค์กร
3. ด้านการบริหารงานบุคคล
4. ด้านการอำนวยความสะดวก
5. ด้านการประสานงาน
6. ด้านการรายงานผล
7. ด้านการจัดการงบประมาณ

ชุดที่ 2 แบบสอบถาม (ชุดที่ 1) เพื่อศึกษาการจัดการแข่งขันเทนนิส ซึ่งสอบถามจากบุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดการแข่งขันเทนนิสฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 แบ่งเป็น 3 ตอนประกอบด้วย

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับทรัพยากรในการจัดการ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับกระบวนการจัดการ

ชุดที่ 3 แบบสอบถาม (ชุดที่ 2) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ฝึกสอนและนักกีฬาในการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 แบ่งออกเป็น 2 ตอนประกอบด้วย

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ฝึกสอนและนักกีฬา

แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ชนิด 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด โดยแบบสอบถามชุดที่ 1 และชุดที่ 2 ระดับความคิดเห็นมีเกณฑ์คะแนนแต่ละอันดับ (Best, 1989)

ระดับความคิดเห็นมีเกณฑ์คะแนนแต่ละอันดับของเบสท์ (Best, 1989) ดังนี้

ดีมาก	ให้คะแนน	4
ดี	ให้คะแนน	3
พอใช้	ให้คะแนน	2
ปรับปรุง	ให้คะแนน	1

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ศึกษาค้นคว้าจากวารสารเอกสารตำราหนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการแข่งขันกีฬาสกีนิตต่างๆ นำข้อมูลและแนวทางที่ได้มาสร้างแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์จากนั้นนำไปผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์และเนื้อหา (Index of Item Objective Congruence; IOC) ได้ค่าเท่ากับ 0.92 นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) ในการจัดการแข่งขันเทนนิสฟิฟตี พัทยาโอเฟ่น ค.ศ. 2012 ในรอบสตาร์เลิร์ซเพื่อหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ในแบบสอบถามชุดที่ 1 ไปทดลองใช้กับบุคลากรที่มีส่วนดูแลรับผิดชอบจำนวน 10 ชุดได้ค่าเท่ากับ 0.93 และแบบสอบถามชุดที่ 2 ไปทดลองใช้กับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา จำนวน 10 ชุดได้ค่าเท่ากับ 0.90 นำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์มาทำการปรับปรุงให้สมบูรณ์แล้วนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลด้วยตนเอง ณ โรงแรม

ดุสิตธานี พัทยา จังหวัดชลบุรี ในวันที่ 6-12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การสัมภาษณ์ นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยการเรียบเรียงประเด็นตามกรอบแนวคิดการวิจัยและปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งมีลักษณะเป็นความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ จะนำมาถอดใจความสำคัญตามประเด็นเนื้อหา แล้วนำเสนอในลักษณะความเรียง

2. แบบสอบถามผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์หาค่าสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ และนำเสนอรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ (Frequency) หาค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ตอนที่ 2 และ 3 นำมาวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ (Frequency) หาค่าร้อยละ (Percentage) หาค่าเฉลี่ย (Mean) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

3. นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ เสนอแนะข้อคิดเห็นในการพัฒนาการดำเนินการจัดการแข่งขัน

ผลการวิจัย

สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถามชุดที่ 1 เป็นบุคลากรที่มีส่วนดูแลรับผิดชอบในการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิฟตี พัทยา โอเฟ่น ค.ศ. 2012 จำนวน 50 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 62 มีอายุอยู่ในช่วง 20-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 60 มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 70 มีประสบการณ์

ในการจัดการแข่งขันอยู่ในช่วง 1-2 ปี คิดเป็นร้อยละ 50 ปฏิบัติหน้าที่ในการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 เป็นครั้งที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 30

ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับทรัพยากรการจัดการในการจัดการของบุคลากรที่มีส่วนดูแลรับผิดชอบในการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 โดยรวมอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.21)

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าในทุกด้านอยู่ในระดับดี ได้แก่ ด้านบุคลากร (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39) ด้านสถานที่วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.02) ด้านการเงินและงบประมาณ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.89) ยกเว้นด้านการจัดการ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53) อยู่ในระดับดีมาก ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับทรัพยากรการจัดการในการจัดการแข่งขันของบุคลากรที่มีส่วนดูแลรับผิดชอบในการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยาโอเพ่น ค.ศ.2012

ความคิดเห็นเกี่ยวกับทรัพยากรในการจัดการ	$\bar{X}$	SD	ระดับความคิดเห็น
ด้านบุคลากร	3.39	0.60	ดี
ด้านการเงินและงบประมาณ	2.89	0.74	ดี
ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.02	0.89	ดี
ด้านการจัดการ	3.53	0.59	ดีมาก
รวม	3.21	0.70	ดี

ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการในการจัดการของบุคลากรที่มีส่วนดูแลรับผิดชอบในการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 โดยรวมอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าในทุกด้านอยู่ในระดับดี ได้แก่ ด้านการวางแผน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42) ด้านการ

จัดองค์กร (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30) ด้านการบริหารงานบุคคล (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.28) ด้านการอำนวยความสะดวก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40) ด้านการจัดการงบประมาณ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.02) ยกเว้นด้านการรายงานผล (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80) ด้านการประสานงาน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52) อยู่ในระดับดีมาก ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการในการจัดการของบุคลากรที่มีส่วนดูแลรับผิดชอบในการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012

ความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการในการจัดการ	$\bar{X}$	SD	ระดับความคิดเห็น
ด้านการวางแผน	3.42	0.67	ดี
ด้านการจัดองค์กร	3.30	0.80	ดี
ด้านการบริหารงานบุคคล	3.28	0.81	ดี
ด้านการอำนวยความสะดวก	3.40	0.70	ดี
ด้านการประสานงาน	3.52	0.72	ดีมาก
ด้านการรายงานผล	3.80	0.42	ดีมาก
ด้านการจัดการงบประมาณ	3.02	0.87	ดี
รวม	3.39	0.71	ดี

สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถามชุดที่ 2 เป็นผู้ฝึกสอนที่เข้าร่วมในการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 จำนวน 4 คน เป็นเพศชาย มีอายุ 40 ปี ขึ้นไปและมีอายุอยู่ในช่วง 20-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 50 มีการศึกษาระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 75 เข้าร่วมการแข่งขันเป็นครั้งที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 50 และเป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมในการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 จำนวน 32 คน เป็นเพศหญิงมีอายุอยู่ในช่วง 20-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 59.38 มีการศึกษาระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 75 เข้าร่วมการแข่งขัน

เป็นครั้งที่ 3 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 28.125

ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ฝึกสอนที่เข้าร่วมในการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าในทุกด้านอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ ด้านบุคลากร (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67) ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54) ด้านการเงินและงบประมาณ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61) ด้านการจัดการ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67) ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความพึงพอใจของผู้ฝึกสอนที่เข้าร่วมในการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012

ความพึงพอใจเกี่ยวกับการจัดการแข่งขัน	$\bar{X}$	SD	ระดับความพึงพอใจ
ด้านบุคลากร	3.67	0.53	ดีมาก
ด้านการเงินและงบประมาณ (ภาพรวมของการจัดการแข่งขัน)	3.61	0.59	ดีมาก
ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.54	0.55	ดีมาก
ด้านการจัดการ	3.67	0.27	ดีมาก
รวม	3.62	0.49	ดีมาก

ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าในทุกด้านอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ ด้านบุคลากร (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ

3.59) ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50) ด้านการเงินและงบประมาณ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55) ด้านการจัดการ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52) ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความพึงพอใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012

ความพึงพอใจเกี่ยวกับการจัดการแข่งขัน	$\bar{X}$	SD	ระดับความพึงพอใจ
ด้านบุคลากร	3.59	0.61	ดีมาก
ด้านการเงินและงบประมาณ (ภาพรวมของการจัดการแข่งขัน)	3.55	0.63	ดีมาก
ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.50	0.55	ดีมาก
ด้านการจัดการ	3.52	0.54	ดีมาก
รวม	3.54	0.58	ดีมาก

จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้ปฏิบัติงานด้านการจัดการแข่งขันมีจำนวนน้อยหากเปรียบเทียบกับภาระงาน แต่บุคลากรมีคุณภาพ งบประมาณผู้สนับสนุนน้อย จึงจำเป็นต้องมีการควบคุมและจัดสรรให้เพียงพอต่อการจัดการแข่งขัน การจัดการแข่งขันได้มาตรฐานของการแข่งขันเทนนิสหญิงอาชีพ จึงมีความพร้อมทั้งด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดการแข่งขัน มีการเตรียมการวางแผนการจัดการแข่งขันมาเป็นเวลานาน เป็นไปอย่างมีระบบ มีการมอบหมายงานหรือภาระหน้าที่ชัดเจนในการจัดการแข่งขันไปยังหน่วยงานต่างๆ และรายงานผลการดำเนินงานการจัดการแข่งขันให้กับผู้บังคับบัญชาทราบ

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่องการจัด

การแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 มีประเด็นอภิปรายดังนี้

ทรัพยากรในการจัดการ

จากผลการวิจัยพบว่า ทรัพยากรในการจัดการที่ใช้ในการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 โดยรวมอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านการจัดการ อยู่ในระดับดีมาก และด้านอื่นๆ อยู่ในระดับดี แสดงให้เห็นว่า การแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 มีทรัพยากรในการจัดการด้านการจัดการในการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 ที่ดีมาก

ด้านบุคลากร (Man) จากผลการวิจัยพบว่า ทรัพยากรในการจัดการที่ใช้ในการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 ด้านบุคลากรโดยรวม

อยู่ในระดับดี จากแบบสอบถามพบว่า ผู้ที่ปฏิบัติงานมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีในการทำงาน อยู่ในระดับดีมาก และผู้ที่ปฏิบัติงานด้านการจัดการแข่งขันมีจำนวนเหมาะสมกับการะงานที่ได้รับมอบหมาย อยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ผู้บริหารซึ่งได้ให้ข้อมูลว่า บุคลากรที่มีของเรามีความรู้ความสามารถเหมาะสมกับงาน และมีทัศนคติที่ดีในการทำงาน ทำให้การทำงานนั้นเป็นไปด้วยดีด้วยดีดังคำกล่าวของสมพงษ์ เกษมสิน (Kasemsin, 1980) คนเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการบริหารงาน ซึ่งเป็นไปตามแนวความคิดของธงชัย สันติวงษ์ (Santiwong, 1992) ที่กล่าวว่า การคัดเลือกบุคคลที่มีคุณภาพและมีคุณสมบัติที่ดีเข้าทำหน้าที่ปฏิบัติงานต่างๆ เพราะถือว่าคนเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญที่สุดขององค์การ เจ้าหน้าที่ เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบกระตือรือร้นในการทำงานได้มีส่วนร่วมในการวางแผนการปฏิบัติงานอีกด้วย จึงทำให้องค์กรสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและสมรรถภาพ

ด้านการเงิน และงบประมาณ (Money) จากผลการวิจัยพบว่า ทรัพยากรในการจัดการที่ใช้ในการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 ด้านการเงิน และงบประมาณโดยรวมอยู่ในระดับดี จากแบบสอบถามพบว่าการจัดสรรงบประมาณให้กับฝ่ายต่างๆ มีความเหมาะสม อยู่ในระดับดี จากการสัมภาษณ์พบว่าในการจัดการแข่งขันครั้งนั้นงบประมาณที่ได้รับค่อนข้างจะน้อยหากเปรียบเทียบกับจัดการแข่งขันระดับเดียวกันดังนั้นจึงต้องหางบประมาณจากจังหวัดชลบุรี และลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยเพิ่มเติม เพื่อให้เพียงพอในการจัดการแข่งขัน และใช้การควบคุมค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องอุปโภคบริโภค และให้ผู้สนับสนุนช่วยในอุปกรณ์การแข่งขันดังที่สมพงษ์ เกษมสิน (Kasemsin, 1980) ได้กล่าวว่า งบประมาณและการเงินเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งสำหรับการบริหารงาน ฝ่ายบริหารมีหน้าที่จัดทำบ-

ประมาณ และขอเงินทุนให้กับหน่วยต่างๆ และบุคลากรควบคุมดูแลว่าเงินที่ขอมานั้นใช้อย่างถูกต้องหรือไม่ งานดังกล่าวนี้ต้องอาศัยความซื่อสัตย์ ความเฉลียวฉลาดรอบรู้และความหนักแน่น การจัดงบประมาณ ผู้บริหารต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของการจัดการในเรื่องการเงิน ผู้บริหารจะต้องทราบเพื่อป้องกันการใช้จ่ายเงินในทางที่ผิดและสูญเสียเงินไปโดยเปล่าประโยชน์ ผู้บริหารมีหน้าที่รับผิดชอบ การจัดเตรียมงบประมาณเป็นงานที่ต้องประสานกันหลายๆ อย่าง ต้องมีแผนโครงการ ตลอดจนค่าใช้จ่ายและเงินทุนที่ได้รับมาจากสายงานต่างๆ ผู้บริหารจะต้องทราบหรือพิจารณาเตรียมจัดงบประมาณ

ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (Materials) จากผลการวิจัยพบว่า ทรัพยากรในการจัดการที่ใช้ในการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับดี จากแบบสอบถามพบว่ามีสถานที่ที่จอดรถบริเวณใกล้เคียงสนามแข่งขันและมีเพียงพอกับความต้องการของผู้เข้าชมสนามแข่งขันและอุปกรณ์ต่างๆ ได้มาตรฐานอยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน และพร้อมในการแข่งขัน อยู่ในระดับดีมาก เนื่องจากสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่ให้บริการมีเพียงพอต่อผู้ใช้บริการไม่ว่าจะเป็นห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ ที่จอดรถ รวมถึงอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดการแข่งขันที่ได้มาตรฐาน จากการสัมภาษณ์พบว่า การจัดการแข่งขันครั้งนี้ได้รับการตรวจสอบจากสหพันธ์เทนนิสหญิงนานาชาติทำให้อุปกรณ์และสนามแข่งขันค่อนข้างจะได้มาตรฐาน รวมถึงสถานที่ในการจัดการแข่งขันมีความพร้อมดังที่สำเนาฯ ขจรศิลป์ (Kachornsinsin, 1999) ได้กล่าวว่าสามารถจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์และอาคารสถานที่ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้การจัดการประสบผลสำเร็จได้ผลสมบูรณ์อย่างแท้จริงและให้เกิดประโยชน์มากที่สุดโดยยึดหลักการใช้วัสดุตามความเหมาะสมให้คุ้มค่าประหยัดสะดวก

ด้านการจัดการ (Management) จากผลการวิจัยพบว่า ทรัพยากรในการจัดการที่ใช้ในการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 ด้านการจัดการโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก จากแบบสอบถามพบว่าการจัดการแข่งขันได้มาตรฐานของการแข่งขันเทนนิสหญิงอาชีพ การจัดทำระบบข้อมูลสารสนเทศของการจัดการแข่งขัน การจัดผู้เข้าชมและนักข่าวให้ได้รับความสะดวก อย่างเป็นระบบอยู่ในระดับดีมาก ในการดำเนินงานของฝ่ายต่างๆ มีการแบ่งงานกันอย่างเป็นระบบ มีฝ่ายประชาสัมพันธ์ ฝ่ายดำเนินการจัดการแข่งขัน ฝ่ายสารสนเทศ เพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างมีระบบและรวดเร็ว ทำให้การปฏิบัติงานนั้นมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับสมคิด บางโม (Bangmo, 2002) กล่าวว่า การจัดการ คือ ศิลปะในการใช้คน เงิน วัสดุอุปกรณ์ขององค์กรและนอกองค์กรเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ

กระบวนการในการจัดการ

จากผลการวิจัยพบว่า กระบวนการจัดการที่ใช้ในการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 โดยรวมอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการประสานงานและการรายงานผลอยู่ในระดับดีมาก และด้านอื่นอยู่ในระดับดี แสดงให้เห็นว่า การแข่งขันเทนนิส พีทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 มีกระบวนการจัดการด้านการประสานงานและด้านการรายงานผลในการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 ที่ดีมาก

ด้านการวางแผน (Planning) จากผลการวิจัยพบว่า กระบวนการจัดการที่ใช้ในการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 ด้านการวางแผนโดยรวมอยู่ในระดับดี จากแบบสอบถามพบว่า แผนการปฏิบัติงานสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดการแข่งขัน อยู่ในระดับดีมาก สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์

ของประธานคณะกรรมการฝ่ายการจัดการแข่งขันว่า ในการจัดการแข่งขันแต่ละปี ทางฝ่ายจัดจะมีแผนการดำเนินงานจัดการแข่งขันอยู่เป็นประจำทุกปีอยู่แล้ว ทำให้การวางแผนในการทำงานและลงรายละเอียดของงานง่ายขึ้น และจะมีการกำหนดเป้าหมายผลงานต่างๆ และจะกำหนดแผนงานหรือแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสมที่จะช่วยให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ต่างๆ สอดคล้องกับแนวคิดของอิโตชิ คูเบะ (Kubae, 1997) ที่กล่าวว่า ในส่วนประกอบทั้งสี่ส่วนของวงจรการจัดการนั้นการวางแผนเป็นส่วนที่สำคัญที่สุด เพราะการวางแผนจะเป็นส่วนที่ทำให้ส่วนอื่นสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าแผนการไม่เหมาะสมจะมีผลทำให้ส่วนอื่นไร้ประสิทธิผลตามไปด้วย แต่ถ้ามีการเริ่มต้นวางแผนที่ดี จะทำให้มีการแก้ไขน้อยลง และกิจกรรมจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น และสอดคล้องกับแนวคิดของสมพงษ์ เกษมสิน (Kasemsin, 1980) ที่กล่าวถึงความสำคัญของการวางแผนว่า การวางแผนเป็นหลักการสำคัญขั้นมูลฐานของกระบวนการจัดการ แผนที่ดีจะช่วยให้การจัดการสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความราบรื่น

ด้านการจัดองค์กร (Organizing) จากผลการวิจัยพบว่า กระบวนการจัดการที่ใช้ในการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 ด้านการจัดองค์กรโดยรวมอยู่ในระดับดี จากแบบสอบถามพบว่าการจัดการแข่งขัน หรือการดำเนินงานบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ และบุคลากรปฏิบัติงานได้ดี มีความเหมาะสมกับหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย อยู่ในระดับดีมาก จากการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการแข่งขันพบว่า การจัดการแข่งขันมีการกำหนดวัตถุประสงค์และนโยบายไว้เป็นอย่างดีในการสั่งงานและมอบหมายงานนั้น จะต้องคำนึงถึงความรู้ความสามารถของบุคลากร แบ่งการทำงานเป็นฝ่ายๆ อย่างเป็นระบบทำให้การดำเนินงานต่างๆ มีความสะดวกและรวดเร็ว ดังที่ธงชัย สันติวงษ์ (Santiwong,

1992) กล่าวว่า การจัดองค์กร คือ การจัดระเบียบกิจกรรมให้เป็นกลุ่มก้อนเข้ารูป และการมอบหมายงานให้คนปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของงานที่ตั้งไว้ การจัดองค์กรจะเป็นกระบวนการที่เกี่ยวกับการจัดระเบียบความรับผิดชอบต่างๆ ทั้งนี้เพื่อให้ทุกคนต่างฝ่ายต่างทราบว่า ใครต้องทำอะไร และใครหรือกิจกรรมใดต้องสัมพันธ์กับฝ่ายอื่นๆ อย่างไรบ้าง

ด้านการบริหารงานบุคคล (Staffing) จากผลการวิจัยพบว่า กระบวนการจัดการที่ใช้ในการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 ด้านการบริหารงานบุคคล โดยรวมอยู่ในระดับดี จากแบบสอบถามพบว่า อาสาสมัครคอยช่วยงานและเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยเพียงพอและประธานฝ่ายมีความรู้ความสามารถ และความเข้าใจในการะงาน จากการสัมภาษณ์พบว่า การแบ่งงานจะแบ่งตามความสามารถและสายงานที่ผู้ปฏิบัติงานถนัด รวมทั้งมีการอบรมประจำปีและประชุมฝ่ายต่างๆ เพื่อให้การดำเนินงานและประสิทธิภาพในการทำงานมีมากที่สุด สอดคล้องกับคำกล่าวของ ธงชัย สันติวงศ์ (Santiwong, 1992) ได้กล่าวว่า การศึกษาดูงาน การฝึกอบรมและพัฒนาพนักงาน นับว่ามีความสำคัญยิ่งต่อองค์กร เพราะสภาพแวดล้อม หรือความก้าวหน้าทางวิทยาการที่เปลี่ยนแปลงไป อาจทำให้พนักงานตามไม่ทันความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ดังนั้นจึงต้องพยายามรักษา และเพิ่มพูนคุณสมบัติของพนักงานให้มีคุณภาพสูงอยู่เสมอ ทั้งนี้พนักงานที่ขาดความรู้ ความสามารถ มักจะทำให้ต้องกลายเป็นภาระงาน และมักจะมีแนวโน้มทำให้เกิดผลเสีย คือทำงานได้น้อยกว่าที่ควร โดยสูญเสียวัตถุดิบ และวัสดุต่างๆ มาก ทำให้งานของพนักงานฝ่ายอื่นๆ ต้องสะดุดหยุดลง และทำให้เป็นภาระ ต้องมีการควบคุมดูแลมากกว่าปกติ

ด้านการอำนวยความสะดวก (Directing) จากผลการวิจัยพบว่า กระบวนการจัดการที่ใช้ในการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 ด้านการ

อำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับดี จากแบบสอบถามพบว่า ความรวดเร็วในการสั่งการเมื่อมีเหตุเร่งด่วน การติดตามตรวจสอบการปฏิบัติงาน คำสั่งต่างๆ ในการปฏิบัติงาน มีความชัดเจนไม่ซ้ำซ้อน จากการสัมภาษณ์พบว่า การสั่งการจะอาศัยการสั่งงานตามสายงานและให้เป็นไปตามระบบการทำงาน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานได้มีสิทธิ์แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับหัวหน้าฝ่าย และให้การสั่งการเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับ นพพงษ์ บุญจิตราดุล (Bunyajitradulya, 1986) กล่าวว่า การที่ผู้บริหารจะสั่งการใดๆ ผู้บริหารจำเป็นต้องสนใจและศึกษาอย่างถ่องแท้ ในการแก้ปัญหาต่างๆ หากมีข้อสงสัยสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือให้คำปรึกษาได้โดยที่ผู้บริหารจะต้องมีความเข้าใจงานเข้าใจผู้ปฏิบัติงานจึงจะทำให้การสั่งการเป็นไปด้วยดี

ด้านการประสานงาน (Coordinating) จากผลการวิจัยพบว่า กระบวนการจัดการที่ใช้ในการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 ด้านการประสานงาน โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก จากแบบสอบถามพบว่า ผู้ปฏิบัติงานมีความรู้ความสามารถและมนุษยสัมพันธ์ที่ดีในการประสานงาน การติดต่อประสานงานกับหน่วยงานอื่นอย่างต่อเนื่อง การชี้แจงหน้าที่ของและบุคคลให้เข้าใจตรงกัน อยู่ในระดับดี จากการสัมภาษณ์พบว่า ยังมีการประสานงานในการดำเนินงานกับหน่วยงานภาครัฐ เพื่อขอรับการสนับสนุนและความช่วยเหลือประสานงานต่างๆ ดังคำกล่าวของ สมพงศ์ เกษมสิน (Kasemsin, 1980) กล่าวว่า การประสานงานเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับตัวบุคคลเป็นสำคัญ และสิ่งที้นักบริหาร หรือหัวหน้างานจะต้องสร้างสรรค์บรรยากาศของความร่วมมือ ร่วมใจ เพื่อให้การปฏิบัติงานประสานสอดคล้องกลมกลืนราบรื่น และเรียบร้อยบรรลุเป้าหมายภายในระยะเวลาที่กำหนด

ด้านการรายงานผล (Reporting) จากผลการวิจัยพบว่า กระบวนการจัดการที่ใช้ในการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 ด้านการรายงานผล

โดยรวมอยู่ในระดับดีมากจากแบบสอบถามพบว่าการนำผลการรายงานมาเป็นข้อมูลในการตรวจสอบติดตามผลงานและควบคุมการปฏิบัติงาน และการจัดทำแบบฟอร์มรายงานผลการปฏิบัติงาน อยู่ในระดับดีมาก การรายงานการปฏิบัติงานนั้น การรายงานต่อผู้บังคับบัญชาสามารถรายงานผลได้ทั้งการรายงานผลเป็นลายลักษณ์อักษร และการรายงานด้วยวาจา ซึ่งสอดคล้องกับอาพันธ์ เตียวตระกูล (Tiaotrakul, 2005) ที่กล่าวไว้ว่าการรายงานผล อาจจะใช้วิธีการรายงานได้ทั้ง 2 วิธี ได้แก่ การรายงานด้วยวาจา การรายงานด้วยลายลักษณ์อักษร

ด้านการจัดการงบประมาณ (Budgeting) จากผลการวิจัยพบว่า กระบวนการจัดการที่ใช้ในการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที พทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 ด้านการจัดการงบประมาณ โดยรวมอยู่ในระดับดี จากแบบสอบถามพบว่า ควบคุมและตรวจสอบการใช้งานงบประมาณให้เป็นไปตามแผนจัดทำงานงบประมาณ การปฏิบัติงานของฝ่ายไว้ล่วงหน้า และทำแบบฟอร์มเบิกจ่ายที่ชัดเจน จากการสัมภาษณ์พบว่า เนื่องจากได้รับงบประมาณที่ค่อนข้างน้อย จึงต้องมีการกำหนดงบประมาณให้แต่ละฝ่ายเป็นจำนวนที่จำกัดและควบคุมให้เบิกจ่ายสิ่งที่จำเป็นต่อการจัดการแข่งขันซึ่งสอดคล้องกับสมพงษ์ เกษมสิน (Kasemsin, 1980) ที่กล่าวว่า “งบประมาณและการเงินเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งสำหรับการบริหารงานฝ่ายบริหารมีหน้าที่จัดทำงานงบประมาณและขอเงินทุนให้กับหน่วยต่างๆ และบุคลากรควบคุมดูแลว่าเงินที่ขอมานั้นใช้อย่างถูกต้องหรือไม่

ความพึงพอใจของผู้ฝึกสอนและนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันเทนนิส พีทีที พทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012

จากผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจของผู้ฝึกสอนและนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันเทนนิส พีทีที พทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก จากแบบสอบถามพบว่า ความสะอาดบริเวณสนามแข่งขัน

มีความเหมาะสม สถานที่จัดการแข่งขันมีความเหมาะสมที่จอดรถ หรือสิ่งอำนวยความสะดวกเพียงพอระบบถ่ายเทอากาศภายในสนามมีความเหมาะสมสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ในการแข่งขันได้มาตรฐานการแข่งขันเทนนิสหญิงอาชีพซึ่งสอดคล้องกับ (Shelly cited in Vierra, 2004) กล่าวว่าสิ่งใดที่ทำให้เกิดความพึงพอใจของมนุษย์ ได้แก่ ทรัพยากร (Resource) หรือ สิ่งเร้า (Stimuli) การวิเคราะห์ระบบความพึงพอใจคือ การศึกษาว่าทรัพยากรหรือสิ่งเร้าแบบใด เป็นสิ่งที่ต้องการที่จะให้เกิดความพึงพอใจและความสุขแก่มนุษย์ ความพึงพอใจจะเกิดได้มากที่สุดเมื่อมีทรัพยากรทุกอย่างที่เป็นที่ต้องการครบถ้วน

สรุปผลการวิจัย

การจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที พทยาโอเพ่น ค.ศ. 2012 ในส่วนทรัพยากรในการจัดการและกระบวนการจัดการโดยรวมอยู่ในระดับดี รวมทั้งความพึงพอใจของผู้ฝึกสอนและนักกีฬาในการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที พทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 อยู่ในระดับดีมาก จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้ปฏิบัติงานด้านการจัดการแข่งขันมีจำนวนน้อยหากเปรียบเทียบกับภาระงานแต่บุคลากรมีคุณภาพ งบประมาณผู้สนับสนุนน้อยจึงจำเป็นต้องมีการควบคุมและจัดสรรให้เพียงพอต่อการจัดการแข่งขัน การจัดการแข่งขันได้มาตรฐานของการแข่งขันเทนนิสหญิงอาชีพ จึงมีความพร้อมทั้งด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดการแข่งขัน มีการเตรียมการวางแผนการจัดการแข่งขันมาเป็นเวลานาน เป็นไปอย่างมีระบบ มีการมอบหมายงานหรือภาระหน้าที่ชัดเจนในการจัดการแข่งขันไปยังหน่วยงานต่างๆ และรายงานผลการแข่งขันให้กับผู้บังคับบัญชาทราบแสดงให้เห็นว่าการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที พทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 นั้นสามารถจัดการแข่งขันได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัยครั้งนี้

การศึกษากิจการการจัดการแข่งขันนี้ทำให้ทราบถึงวิธีการดำเนินการจัดการแข่งขันเทนนิส ฟิฟตี พัทยา โอเพ่น และเป็นแนวทางในการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาชนิดต่างๆ และเพื่อให้การจัดการแข่งขันเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ควรจะศึกษารูปแบบการจัดการแข่งขันเพื่อสร้างรูปแบบการจัดการแข่งขัน และความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการแข่งขันด้วย

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัยที่ให้การสนับสนุนทุนอุดหนุนในการทำวิทยานิพนธ์

เอกสารอ้างอิง

- Bangmo, S. (2002). **Principles of Management**. Bangkok: Witthayapat Press.
- Best, John W. (1989). **Research in Education**. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hill.
- Bunyajitradulya, N. (1986). **Principle of Educational Administration**. Bangkok: Bangkok Center Press.
- Dabgnoen, P. (1980). **A study of state and problems of operating the Provincial Sport Associations**. (M.A.), Faculty of Education. Chulalongkorn University.
- Kachornsins S. (1999). **New dimension of student affair 2 : Students Development**. (2nd ed.). Edition 2. Bangkok: Kasembundit University.
- Kannasoot, P. (1999). **Statistics for The Behavioral Sciences**. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Kasemsin, S. (1980). **Management**. (7th ed.). Bangkok: thaiwattanapanit Press.
- Kubae, H. (1997). **Management By Quality**. Bangkok: Technology Promotion Association (Thailand-Japan).
- Longenecker, J. G., and Prigle, C. D. (1981). **Management**. Ohio: Merrill.
- Naveekarn, S. (1983). **Organization Theory**. Bangkok: Bunnakij Press.
- Pentangle Promotions. (2011). **PTT Pattaya Open 2012**. Retrieved August 17, 2011, from website: <http://www.pentanglepromotions.com/pattaya-open-2012.html>.
- Pragobmas, P. and Gulthawatvichai, T. (2007) The Study of His Majesty The King'80th birthday anniversary stadium (5th December 2007). **Journal of Sports Science and Health**, 11(3), 68-82.
- Santiwong, T. (1992). **Principle of Management**. Bangkok: Thaiwattanapanit Press.
- Tiaotrakul, A. (2005). **Analysis of Sports Organization achievement at public and private University in Bangkok Metropolis**. (M.A.). School of Sport Science Chulalongkorn University.
- Vierra, P. (2004). **Satisfaction of tourists with the recreational area: a case study of siam park**. (M.A.). Faculty of Science Srinakharinwirot University.

กิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคมของบริษัทจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ แห่งประเทศไทยด้านการเป็นผู้สนับสนุนกิจกรรมกีฬา

สรศักดิ์ ชัยสถาผล¹ อัจฉรา จันทรฉาย² และชัยพัฒน์ หล่อศิริรัตน์¹

¹คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

²คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

ปัจจุบันบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยเริ่มมีบทบาทในการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาเพิ่มขึ้นในรูปแบบและเหตุผลที่ต่างกัน เช่น การเป็นผู้สนับสนุนการแข่งขันกีฬา ซึ่งการสนับสนุนดังกล่าวอาจทำเพื่อต้องการสร้างภาพลักษณ์ความรับผิดชอบต่อสังคมหรือเพื่อเป็นกลยุทธ์การสื่อสารทางการตลาด แต่อย่างไรก็ตามการเข้ามาสนับสนุนกีฬาของภาคเอกชนสามารถส่งผลต่อวงการกีฬาโดยตรง เพราะภาคเอกชนถือเป็นแหล่งเงินทุนที่มีความสำคัญต่อวงการกีฬาให้ดำเนินไปได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงเหตุผลของการพิจารณาการเข้าเป็นผู้สนับสนุนกิจกรรมกีฬาและผลกระทบต่องานลักษณะและผลประกอบการเมื่อเข้าเป็นผู้สนับสนุนกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมโดยใช้กิจกรรมกีฬาของบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

วิธีดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.72 และนำแบบสอบถามไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียง จำนวน 30 ราย เพื่อหาความเที่ยง โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ 0.88 แล้วจึงทำการจัดส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ให้กับผู้บริหารหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเพื่อการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาของบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์

แห่งประเทศไทย ซึ่งมีผู้ตอบแบบสอบถามกลับมาจำนวน 136 บริษัท จึงนำผลมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ ประกอบกับผลการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้บริหารบริษัทเอกชน จำนวน 12 บริษัท และ ผู้บริหารสมาคมกีฬาจำนวน 2 สมาคม

ผลการวิจัย บริษัทเอกชนที่จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยมีความเห็นว่าการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาไม่ได้ส่งผลให้ภาพลักษณ์ของกิจการหรือผลประกอบการดีขึ้น และเหตุผลที่องค์กรธุรกิจเข้าสนับสนุนกิจกรรมกีฬาส่วนมากเพื่อเป็นกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคมแต่แฝงด้วยเหตุผลทางการตลาด

สรุปผลการวิจัย การเข้ามาเป็นผู้สนับสนุนกีฬาขององค์กรธุรกิจภาคเอกชนถือเป็นกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคม (CSR) กิจกรรมหนึ่งที่ช่วยสนับสนุนการดำเนินการด้านการตลาดขององค์กรธุรกิจ ซึ่งการเข้ามาสนับสนุนกิจกรรมกีฬาไม่ได้ช่วยให้องค์กรธุรกิจภาคเอกชนมีภาพลักษณ์หรือผลประกอบการที่ดีขึ้น ดังนั้นองค์กรธุรกิจเอกชนและองค์กรทางกีฬาที่ภาคเอกชนให้การสนับสนุนต้องร่วมมือกันในการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กรต่อกลุ่มลูกค้าเป้าหมาย เพื่อให้การสนับสนุนกีฬาขององค์กรธุรกิจภาคเอกชนเป็นไปอย่างต่อเนื่องและได้ผลตามที่ต้องการ

คำสำคัญ : กีฬา / การเป็นผู้สนับสนุน / ผู้สนับสนุนกิจกรรมกีฬา / องค์กรธุรกิจ / ภาพลักษณ์ตราสินค้า / กำไร / ความได้เปรียบเชิงแข่งขัน

CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY OF LISTED COMPANIES IN STOCK EXCHANGE OF THAILAND IN SPORTS SPONSORSHIP

Sorasak Chaisathapol¹, Achara Chandrachai² and Chaipat Lawsirirat¹

¹Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University

²Faculty of Commerce and Accountancy, Chulalongkorn University

Abstract

Private companies have been increasingly taking their shares in supporting sports activities with various forms and reasons, such as, sponsoring a whole sport organization, sport team, or an individual athlete. By sponsoring sport activities, these private companies may want to develop their image to the public as a good corporate-social-responsibility company or as an effective marketing strategy. However, becoming a sponsor directly impacts sport industry, because these private companies provide necessary budget in supporting sport industry and smoothing its operations.

Purpose The purposes of this research were to study the impacts of public images and turnover of private companies which perform corporate social responsibility through sport sponsoring, and to find reasons why private companies choose to sponsor sport.

Method The questionnaires, which were faced validated from five experts having an IOC value of 0.72 and tested for its reliability obtaining Cronbach's alpha of 0.88, were sent to executives or decision makers of listed companies in stock exchange of Thailand who

had direct responsibility. 136 questionnaires were returned and used to analyze statistically. An in-depth interview with twelve executives from private companies and two executives from sport associations was also conducted.

Results Sponsoring sports did not improve public image and turnover of private companies, and the reason that private companies sponsored sport was for corporate social responsibility which involved with some marketing strategies.

Conclusions Becoming sport sponsor was one of corporate-social-responsibility activities for private companies that helped marketing the companies. However, sponsoring sport did not improve their public image and turnover. As a result, private companies together with sport associations need to work cooperatively to improve companies' public image to their targeted customers in order to make sport sponsorship be lasting and effective.

Key Words : Sports Sponsorship / Brand image / Profit / Competitive Advantage / Corporate Social Responsibility / Listed Companies in Stock Exchange of Thailand

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จำนวนผู้บริโภคสินค้าของตลาดกีฬามีอัตราการเจริญเติบโตเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งจากการศึกษาของสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า อัตราการประกอบธุรกิจที่มีความเกี่ยวข้องกับด้านกิจกรรมนันทนาการ วัฒนธรรมและกีฬาในประเทศไทยนั้น มีอัตราส่วนเพิ่มสูงขึ้นมาก โดยในปี พ.ศ. 2545 มีจำนวนผู้ประกอบการทั้งสิ้น 17,598 ราย ต่อมาในปี พ.ศ. 2551 ได้มีผู้ประกอบการเพิ่มขึ้นเป็น 28,581 ราย ซึ่งเพิ่มขึ้นคิดเป็น 38.42% แสดงให้เห็นว่ามีบุคคลที่สนใจและเห็นโอกาสในการประกอบอาชีพที่มีความเกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ วัฒนธรรมและกีฬาเพิ่มสูงขึ้นเป็นอย่างมาก (National Statistical Office, 2002-2008 : Online) ทั้งนี้เนื่องจากสินค้าของตลาดกีฬามีหลากหลายสำหรับผู้บริโภค เช่น การเข้าชมการแข่งขัน มีการติดตามข่าวสารและนักกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ ซึ่งการบริโภคสินค้าเหล่านี้ทำให้เกิดการบริโภคภายในตลาดอุตสาหกรรมทางการกีฬาทั้งทางตรงและทางอ้อม (Lagae, 2005)

จากความสำคัญของกีฬาและการมีสุขภาพที่ดี และจำนวนผู้บริโภคสินค้าของตลาดกีฬาที่เพิ่มขึ้น ทำให้ผู้ประกอบการธุรกิจในภาคเอกชน ให้ความสำคัญกับการสนับสนุนกีฬาทั้งภายในและภายนอกองค์กร การสนับสนุนกีฬายานในองค์กรหมายถึงองค์กรมีการสนับสนุนให้พนักงานได้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดี เช่น มีการสร้างศูนย์ออกกำลังกายหรือสนามกีฬา การจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬายานในองค์กร เป็นต้น ส่วนการสนับสนุนกีฬายานนอกองค์กร คือ การสนับสนุนการจัดการแข่งขันกีฬา การสนับสนุนสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย การสร้างศูนย์ฝึกอบรมทางกีฬา (Sports Academy) การสนับสนุนงบประมาณให้แก่ทีมกีฬาหรือนักกีฬา เป็นต้น ทั้งนี้การสนับสนุนกีฬาขององค์กรธุรกิจภาคเอกชนมีสาเหตุหลัก คือ การใช้กีฬาเพื่อเป็นเครื่องมือในการสื่อสาร ประยุกต์ใช้เพื่อ

การจัดกิจกรรมต่างๆหรือเพื่อการทำการตลาดทั้งภายในและภายนอกองค์กร

การใช้กีฬาเพื่อประยุกต์ใช้เป็นกิจกรรมภายในองค์กรมีความสัมพันธ์และเกี่ยวโยงกัน คือ การส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายภายในองค์กรทำให้พนักงานมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น อารมณ์ดีขึ้น และยังสามารถลดพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องทางจิตใจได้ เมื่อบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตที่ดีย่อมส่งผลกระทบต่อการทำงานที่ดีขึ้นจะทำให้คนรอบข้างและสังคมตั้งแต่ระดับสถาบันครอบครัวจนถึงระดับประเทศชาติมีการพัฒนาในทางที่ดีต่อไป (Karnjanakit, 1999)

ในส่วนต่อมาคือการใช้กีฬาเพื่อการสื่อสารภายนอกองค์กรมีความสัมพันธ์และเกี่ยวโยงกันโดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

1. การนำกิจกรรมกีฬามาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคม (Corporate Social Responsibility : CSR) ซึ่งในปัจจุบันบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยได้ตระหนักถึงการนำกิจกรรมกีฬามาเพื่อการทำกิจกรรมด้าน CSR เพิ่มมากขึ้นซึ่งกีฬาถือได้ว่าเป็นเครื่องมือหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการที่บริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยจะนำมาใช้เพื่อสร้างกิจกรรมให้กับทั้งภายในและภายนอกองค์กร (The Stock Exchange of Thailand Group, 2007) โดยภายในองค์กรนั้นเปรียบเหมือนการนำกิจกรรมด้านกีฬาเข้ามาเป็นกิจกรรมหลังเลิกงานหรือเป็นกิจกรรมพิเศษให้กับพนักงานในองค์กรซึ่งเป็นเครื่องมือที่ทำให้พนักงานในองค์กรเกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์ ความคิด ผ่อนคลาย และทำให้เกิดผลกระทบที่เป็นประโยชน์ต่อองค์กร ส่วนภายนอกองค์กรนั้นกิจกรรมกีฬาสามารถเป็นเครื่องมือเพื่อทำกิจกรรมด้าน CSR ที่สำคัญอย่างหนึ่ง โดยองค์กรสามารถนำกิจกรรมกีฬาไปใช้เพื่อการพัฒนาสังคมชุมชนภายนอกที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกิจการของ

ตนเองได้ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อทางด้านภาพลักษณ์ที่ดีต่อองค์กรและยังถือว่าการสื่อสารถึงกลุ่มผู้บริโภคได้อีกทางหนึ่ง (Kotler and Lee, 2005)

2. การนำกิจกรรมกีฬามาประยุกต์ใช้เพื่อการส่งเสริมการตลาด (Sports Marketing) ที่มีประสิทธิภาพและเป็นเครื่องมือสื่อสารที่ได้เป็นที่นิยมเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ (Kranchanaroad, 1998) นักการตลาดได้ใช้กีฬาเป็นเครื่องมือในการสื่อสารทางการตลาด (Sports Marketing Communication) เพราะปัจจุบันกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล อเมริกันฟุตบอล เป็นต้น เป็นกีฬาที่มีผู้นิยมและติดตามเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ นอกจากนี้มหกรรมกีฬา เช่น โอลิมปิกเกมส์ ฟุตบอลโลก เอเชียนเกมส์ ซีเกมส์ ก็เป็นมหกรรมกีฬาที่มีผู้เข้าร่วมการแข่งขันเป็นจำนวนมาก ดังนั้นการทำการตลาดในรูปแบบการเป็นผู้สนับสนุนกิจกรรมกีฬา (Sports Sponsorship) จึงได้รับความนิยมเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง (Chantakit, 2004) เพราะเป็นการสื่อสารถึงกลุ่มผู้บริโภคโดยมีการใช้เงินทุนที่ต่ำกว่าการทำโฆษณาประชาสัมพันธ์ การขายทางตรง การขายโดยบุคคล ทำให้องค์กรธุรกิจในปัจจุบันเล็งเห็นถึงศักยภาพของการใช้กีฬาเป็นเครื่องมือสำหรับการกำหนดกลยุทธ์ทางการตลาดเพิ่มสูงขึ้น และยังเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับตราสินค้าและองค์กรของตนเองรวมถึงผลประโยชน์ที่ผู้สนับสนุนกีฬามี (Papadimitriou et al., 2008)

จากความนิยมต่อการเล่นกีฬาและการชมกีฬาในประเทศไทยที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ทำให้มีการนำกีฬาเข้ามาเป็นเครื่องมือทางการสื่อสารการตลาดขององค์กรธุรกิจภาคเอกชนที่เพิ่มสูงขึ้นตามไปด้วย จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาถึงกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคมของบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยด้านการเป็นผู้สนับสนุนกิจกรรมกีฬา ซึ่งบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่ง

ประเทศไทยถือได้ว่าเป็นตัวแทนขององค์กรธุรกิจภาคเอกชนในประเทศไทย ว่าได้มีการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาด้วยเหตุผลใด กล่าวคือ ทำเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคมหรือเพื่อการตลาดและมีการพิจารณากิจกรรมกีฬาที่จะให้การสนับสนุนอย่างไรและบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย มีความคิดเห็นเช่นไรต่อผลกระทบต่อภาพลักษณ์และผลประโยชน์เมื่อได้ทำการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาเพื่อการทำกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคมหรือการทำเพื่อการตลาด ตลอดจนฝั่งของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการสนับสนุนขององค์กรธุรกิจภาคเอกชน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการสนับสนุนกีฬาเพื่อเป็นกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคมหรือการส่งเสริมการตลาดของบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
2. เพื่อเปรียบเทียบการให้การสนับสนุนกีฬาและไม่ให้การสนับสนุนกีฬาที่มีผลต่อกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคมหรือการส่งเสริมการตลาดของบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
3. เพื่อศึกษาเหตุผลในการสนับสนุนเพื่อเป็นกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคมหรือการส่งเสริมการตลาดของบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ คือ ผู้บริหารด้านการตลาดหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องด้านการตลาดที่มี

ส่วนในการตัดสินใจเพื่อให้องค์กรเข้าเป็นผู้สนับสนุนกีฬาของบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย มีจำนวนทั้งสิ้น 559 บริษัท โดยไม่รวมกิจการที่อยู่ในระหว่างการฟื้นฟูกิจการจำนวน 22 บริษัท (The Stock Of Thailand, 2012 : Online) และสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยซึ่งมีการจดทะเบียนกับการกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 69 สมาคม (Sport Authority of Thailand, 2012 : Online)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยจัดส่งแบบสอบถามเพื่อการวิจัยเชิงปริมาณ คือ ผู้บริหารด้านการตลาดหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องด้านการตลาดที่มีส่วนในการตัดสินใจเพื่อให้องค์กรเข้าเป็นผู้สนับสนุนกีฬาของบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย จำนวน 559 บริษัท ได้ตอบแบบสอบถามกลับมา จำนวน 136 บริษัท คิดเป็นร้อยละ 24.32 ซึ่งมีความเพียงพอตามหลักกระบวนการวิจัยเชิงสังคมศาสตร์ และกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยเข้าสัมภาษณ์แบบเจาะลึก คือ บริษัทที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย จำนวน 12 บริษัท และ สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 2 สมาคม โดยมีวิธีการสุ่มแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น (Non-Probability) จากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ คือ ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย สถาบันธุรกิจเพื่อสังคม รายงานประจำปีของแต่ละบริษัท และการกีฬาแห่งประเทศไทย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการในการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่าง เดือนกุมภาพันธ์-เดือนเมษายน พ.ศ. 2555 โดยมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สร้างแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหา

(Content Validity) เพื่อนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC, Index of Item Objective Congruence) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC เท่ากับ 0.72 และจึงนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างอ้างอิงจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา เท่ากับ 0.88 รวมถึงการหาข้อมูลรายชื่อองค์กรธุรกิจภาคเอกชนบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยจากฐานข้อมูลของตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย และข้อมูลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยจากการกีฬาแห่งประเทศไทย

ขั้นตอนที่ 2 จัดเตรียมแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว และซองเปล่าติดแสตมป์เพื่อรับแบบสอบถามกลับคืนพร้อมกำหนดรหัส เพื่อความสะดวกในการทวงแบบสอบถาม และจัดเตรียมแบบสัมภาษณ์พร้อมทั้งติดต่อประสานงานขออนุญาตเข้าสัมภาษณ์ผู้บริหารที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้านการตลาด ซึ่งเป็นผู้ดูแลด้านองค์กรด้านสนับสนุนกีฬา และผู้บริหารของสมาคมทางกีฬา เพื่อเตรียมการสัมภาษณ์ในวันนัดหมายต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 จัดส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์และนัดเข้าทำการสัมภาษณ์ผู้บริหารองค์กรธุรกิจภาคเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง และผู้บริหารสมาคมกีฬา

ขั้นตอนที่ 4 ภายหลังจากส่งแบบสอบถามหากไม่ได้รับคืนภายใน 1 เดือน จะดำเนินการติดตามแบบสอบถามคืนโดยการโทรศัพท์ติดตามพร้อมกับส่งแบบสอบถามกลับไปอีกเป็นครั้งที่ 2

ขั้นตอนที่ 5 นำแบบสอบถามกลับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบ และนำบทสัมภาษณ์มาถอดเทปประมวลผล

ขั้นตอนที่ 6 นำแบบสอบถามมาลงรหัส กรณีที่ข้อมูลขาดหาย (Missing Data) ผู้วิจัยจะแทนที่ค่าเฉลี่ย

(Replace by Mean) จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีลักษณะใกล้เคียงกับผู้ให้ข้อมูลที่มีข้อมูลนั้นขาดหายไปเพื่อการวิเคราะห์ทางสถิติ และทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 2. การวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของข้อมูล ได้แก่ ความเที่ยงตรง (Reliability) ของเครื่องมือ
 3. การวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ เพื่อการเลือกใช้สถิติที่เหมาะสมในการวิเคราะห์ข้อมูลและตรวจสอบสมมติฐานที่ผู้วิจัยได้ตั้งไว้
 4. การวิเคราะห์เพื่อตอบสมมติฐานการวิจัย
- ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม SPSS for Windows โดยสถิติที่ใช้ได้แก่ วิธีการวิเคราะห์ทดสอบค่าที (t-test) เพื่อตรวจสอบสมมติฐาน H1 และ H2 และการวิเคราะห์หาค่าสัดส่วน (Proportion Test) เพื่อตรวจสอบสมมติฐาน H3 ดังนี้

H1 : ภาพลักษณ์ของบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยมีความแตกต่างกันระหว่างผู้ที่ให้การสนับสนุน และไม่ให้การสนับสนุนกิจกรรมกีฬาเพื่อกิจกรรมทางด้านความรับผิดชอบต่อสังคมหรือเพื่อกิจกรรมทางการตลาดใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test)

H2 : ผลประกอบการของบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยมีความแตกต่างกันระหว่างผู้ที่ให้การสนับสนุน และไม่ให้การสนับสนุนกิจกรรมกีฬาเพื่อกิจกรรมทางด้านความรับผิดชอบต่อสังคมหรือเพื่อกิจกรรมทางการตลาดใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test)

H3 : บริษัทเอกชนซึ่งเป็นบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยทำการสนับสนุนกีฬาด้วยเหตุผลของการกระทำเพื่อกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคมมากกว่าเหตุผลทางการตลาดทดสอบโดยใช้สถิติหาค่าสัดส่วน (Proportion Test)

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยด้านภาพลักษณ์กับการเข้าเป็นผู้สนับสนุนกีฬากับไม่เป็นผู้สนับสนุนกีฬา

ปัจจัยด้านภาพลักษณ์ของกิจการ	สนับสนุนกีฬา		ไม่สนับสนุนกีฬา		t-test	p
	Mean	SD	Mean	SD		
1. ชื่อเสียงของกิจการเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย	3.54	1.315	3.14	.875	1.522	.131
2. ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เช่น ลูกค้า พนักงาน คู่ค้า และชุมชน ชื่นชมยกย่องกิจการ	3.57	1.410	3.41	1.376	.510	.611
3. ตราสินค้าของกิจการเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย	3.40	1.488	3.48	1.430	-.255	.800
4. เกิดการสร้างภาพลักษณ์ใหม่ให้กับตราสินค้า	3.04	1.377	3.00	1.439	.139	.890
5. สร้างภาพลักษณ์ได้ตรงกับวัตถุประสงค์ทางการสื่อสารทางการตลาดไปยังผู้บริโภค	2.74	1.315	2.69	1.312	.183	.855
6. กิจการมีวิสัยทัศน์ด้านการสนับสนุนทางกีฬาในอนาคตที่ชัดเจน	3.00	1.394	2.83	1.391	.561	.576
7. การสนับสนุนกิจกรรมทางกีฬาสร้างภาพลักษณ์ที่ดี และสามารถส่งผลต่อผลประโยชน์ที่ดี	2.47	1.073	2.21	1.292	1.050	.296
8. กิจการมีการใช้โอกาสในตลาดให้เกิดประโยชน์กับกิจการเองกับการเข้าเป็นผู้สนับสนุนทางกีฬา	2.19	1.183	2.31	1.285	-.465	.643
9. มูลค่าของตราสินค้าของกิจการเพิ่มสูงขึ้น	3.00	1.263	2.48	1.214	1.876	.064
10. กิจการมีความโดดเด่นในด้านการใช้กีฬาเพื่อเป็นเครื่องมือในการสื่อสารการตลาดเหนือคู่แข่งในอุตสาหกรรมเดียวกัน	2.94	1.306	2.59	1.500	1.183	.240
11. กิจการสามารถใช้ช่องทางการสนับสนุนทางกีฬาเพื่อแนะนำสินค้าหรือตราสินค้าใหม่ได้	2.84	1.199	2.52	1.455	1.153	.252
ค่ารวมเฉลี่ย	2.98	1.102	2.79	1.129	.774	.441

จากตารางที่ 1 พบว่า บริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการเข้าทำการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาของตนเองทำให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียชื่นชมยกย่ององค์กรของตนเอง ($\bar{X} = 3.57$) เพื่อการสร้างชื่อเสียงของกิจการ ($\bar{X} = 3.54$) ซึ่งระดับความคิดเห็นอยู่ในช่วงปานกลางค่อนข้างมาก

และในทางกลับกันพบว่าองค์กรธุรกิจภาคเอกชนทำเพื่อเป็นเครื่องมือทางการสื่อสารการตลาด ($\bar{X} = 2.94$) และเพื่อเป็นช่องทางแนะนำสินค้า ($\bar{X} = 2.84$) ซึ่งระดับความคิดเห็นอยู่ในช่วงปานกลางค่อนข้างน้อย และผลการทดสอบสมมติฐานพบว่าผู้ที่ให้การสนับสนุนไม่มีความแตกต่างด้านภาพลักษณ์ของกิจการกับองค์กรธุรกิจภาคเอกชนที่ไม่สนับสนุนกิจกรรมกีฬา

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยด้านผลกระทบต่อผลประโยชน์จากการเข้าเป็นผู้สนับสนุนกีฬากับไม่เป็นผู้สนับสนุนกีฬา

ผลกระทบต่อผลประโยชน์ของกิจการ	สนับสนุนกีฬา		ไม่สนับสนุนกีฬา		t-test	p
	Mean	SD	Mean	SD		
1. อัตราการเติบโตในการบริโภคของกลุ่มลูกค้าเป้าหมาย	2.76	1.756	3.07	2.017	-.769	.444
2. อัตราการเติบโตของอัตราผลตอบแทนต่อสินทรัพย์ (ROA)	2.94	1.841	2.83	1.713	.289	.773
3. อัตราการเพิ่มขึ้นของกลุ่มลูกค้าของกิจการ	3.16	1.870	3.03	1.822	.299	.765
4. อัตราการเติบโตของยอดขาย	2.90	1.905	3.17	2.001	-.638	.525
ค่ารวมเฉลี่ย	2.94	0.166	3.03	0.143	-.222	.825

จากตารางที่ 2 พบว่า บริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการเข้าทำการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาของตนเองมีผลต่ออัตราการเพิ่มขึ้นของกลุ่มลูกค้าเป้าหมาย ($\bar{X} = 3.16$) รองลงมาคืออัตราการเติบโตของอัตราผลตอบแทนต่อสินทรัพย์ (ROA) ($\bar{X} = 2.94$) อัตราการเติบโตของยอดขาย ($\bar{X} = 2.90$) และอัตราการเติบโตในการบริโภค

ของกลุ่มลูกค้าเป้าหมาย ($\bar{X} = 2.76$) ซึ่งค่าเฉลี่ยทั้งหมดยังอยู่ในช่วงระดับความเห็นต่อผลกระทบด้านผลประโยชน์ของกิจการเมื่อมีการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างน้อย และจากผลการทดสอบสมมติฐานพบว่าองค์กรธุรกิจภาคเอกชนที่ให้การสนับสนุนกิจกรรมกีฬาไม่มีความแตกต่างด้านผลกระทบต่อผลประโยชน์ขององค์กรกับองค์กรธุรกิจภาคเอกชนที่ไม่สนับสนุนกิจกรรมกีฬา

ตารางที่ 3 แสดงค่าสัดส่วนเหตุผลของกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างกับเหตุผลในการเข้าสนับสนุนกิจกรรมกีฬา

วัตถุประสงค์ของกิจการในการเข้าสนับสนุนกิจกรรมกีฬา	จำนวน	ร้อยละ*
1. เพื่อกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคม (CSR)	81	59.56
2. เพื่อการสร้างภาพลักษณ์ที่ดี	64	47.06
3. เพื่อกิจกรรมทางการตลาด	49	36.03

*หมายเหตุ ร้อยละคิดจากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด และคำถามนี้ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้หลายคำตอบ

จากตารางที่ 3 พบว่า กิจกรรมกลุ่มตัวอย่างที่มีให้กับกิจการของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 47.06 และทำเพื่อกิจกรรมทางการตลาดเพียงอย่างเดียวคิดเป็นร้อยละ 36.03 เพื่อเป็นกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคม (CSR) คิดเป็นร้อยละ 59.56 และทำเพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดี

ตารางที่ 4 แสดงการทดสอบสมมติฐานของวัตถุประสงค์ในการเข้าสนับสนุนกิจกรรมกีฬาขององค์กรธุรกิจภาคเอกชน

วัตถุประสงค์	ผลการทดสอบ	จำนวน	ค่าสัดส่วนการสำรวจ	ค่าสัดส่วนที่ทดสอบ	p
1. กิจการมีวัตถุประสงค์เพื่อกิจกรรมทางการตลาด		49	.49	.5	1.000
2. กิจการไม่มีวัตถุประสงค์เพื่อกิจกรรมทางการตลาด		50	.51		
รวม		99	1.00		

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลการทดสอบค่าสัดส่วนบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยที่มีการพิจารณาความสอดคล้องในการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาพบว่าค่า P-Value < 0.05 หมายถึงบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยไม่ได้ทำการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาโดยพิจารณาความสอดคล้องกับกลุ่มลูกค้าเป้าหมายขององค์กรที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์

จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารด้านการตลาดหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการตัดสินใจเพื่อให้องค์กรเข้าเป็นผู้สนับสนุนกีฬาของบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย จำนวน 12 บริษัทพบว่า บริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยมีความคิดเห็นต่อการเป็นผู้สนับสนุนกิจกรรมกีฬาในประเด็นต่างๆ ดังนี้

ด้านผลกระทบต่อภาพลักษณ์ต่อองค์กรธุรกิจภาคเอกชน องค์กรธุรกิจภาคเอกชนมีความเห็นว่าปัจจุบันกีฬาเป็นเสมือนเครื่องมือหนึ่งที่นำมาประยุกต์ใช้กับกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคมมากกว่าการนำกีฬาไปใช้เพื่อผลทางการทำการตลาดโดยตรง ซึ่งทำให้องค์กรที่สนับสนุนกีฬามีความเห็นว่าการเป็นผู้สนับสนุนกิจกรรมกีฬาไม่ได้มีส่วนช่วยในการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีกว่าหรือมีความแตกต่างกับองค์กรที่ไม่ได้สนับสนุนกีฬาแต่อย่างใด

ด้านผลกระทบต่อผลประโยชน์ตอบแทนบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย องค์กรธุรกิจภาคเอกชนมีความเห็นว่าการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาในปัจจุบันยังไม่มีผลต่อผลประโยชน์แต่อย่างใดอาจสืบเนื่องจากสภาพสังคมในประเทศไทยที่ยังไม่ได้มีความเหมาะสมเท่ากับประเทศที่กีฬาเข้าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันทำให้องค์กรธุรกิจภาคเอกชนซึ่งจดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยมีความเห็นว่าสนับสนุนกิจกรรมกีฬาไม่ว่าด้วยเหตุผลเพื่อการทำกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคมหรือเพื่อการตลาดก็ยังคงไม่มีผลกระทบต่อผลประโยชน์ขององค์กร

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่า บริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยที่ให้การสนับสนุนไม่ได้มีภาพลักษณ์ที่แตกต่างจากองค์กรธุรกิจภาคเอกชนที่ไม่สนับสนุนกิจกรรมกีฬา ทั้งนี้เนื่องจากองค์กรธุรกิจเอกชนซึ่งจดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ส่วนมากมีวัตถุประสงค์ในการสนับสนุนกีฬาหรือกิจกรรมกีฬาเป็นเพียงส่วนหนึ่งของกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคมโดยสอดคล้องกับผลการทดสอบสมมติฐาน H3 ซึ่งบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยมีการทำกิจกรรม

ด้านความรับผิดชอบต่อสังคมอยู่ตลอดเวลาและต่อเนื่อง อีกทั้งองค์กรธุรกิจเอกชนซึ่งจดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ส่วนใหญ่ไม่ได้ทำธุรกิจหลักเกี่ยวกับกีฬาทำให้ภาพลักษณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาไม่ได้สัมพันธ์กับกลุ่มลูกค้าเป้าหมายหลักขององค์กรธุรกิจเอกชนซึ่งจดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย เป็นผลทำให้ภาพลักษณ์ขององค์กรธุรกิจซึ่งจดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยที่ให้การสนับสนุนกิจกรรมกีฬาและบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยที่ไม่ได้ให้การสนับสนุนกิจกรรมกีฬานอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ที่พบว่า องค์กรภาคธุรกิจเอกชนซึ่งจดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ส่วนมากใช้วิธีการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาเพื่อเป็นการทำกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคมมากกว่าจะเป็นการทำกลยุทธ์ทางการตลาดซึ่งเป็นการทำเพื่อวัตถุประสงค์เพื่อการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่องค์กร (Kotler and Lee, 2005)

จากผลการวิจัยและการทดสอบสมมติฐาน H2 พบว่าผลประโยชน์ของบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยที่สนับสนุนกีฬาไม่แตกต่างจากผลประโยชน์ขององค์กรธุรกิจเอกชนที่ไม่สนับสนุนกีฬา สาเหตุดังกล่าวสอดคล้องกับผลการวิจัยและการทดสอบสมมติฐาน H1 ที่พบว่าภาพลักษณ์ของบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ที่สนับสนุนกีฬาไม่แตกต่างจากภาพลักษณ์ของบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ที่ไม่สนับสนุนกีฬา เนื่องจากบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยที่มีภาพลักษณ์ที่ดี ย่อมมีฐานลูกค้า

ที่กว้างและมีลูกค้าที่พร้อมจะสนับสนุนการดำเนินการขององค์กร เนื่องจากลูกค้ามีความเชื่อมั่นและศรัทธาต่อองค์กร แต่จากสมมติฐาน H1 ไม่มีความแตกต่างกัน ทำให้ผลประกอบการขององค์กรธุรกิจภาคเอกชนซึ่งจดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยจึงไม่มีความแตกต่างกันไปด้วย (Papadimitriou et al., 2008)

ความต้องการในการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาของแต่ละสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยมีความแตกต่างกันเนื่องจากบางสมาคมมีผู้ให้การสนับสนุนมาเป็นระยะเวลานาน อาจสืบเนื่องมาจากสมาคมกีฬานั้นๆ มีการบริหารจัดการทรัพยากรที่ได้รับการสนับสนุนมานั้นเป็นอย่างดีและสามารถสร้างความน่าเชื่อถือต่อบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยจึงได้รับเงินทุนในการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง ในส่วนของสมาคมกีฬาที่ได้รับการสนับสนุนน้อยนั้นอาจสืบเนื่องมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน คือ สมาคมกีฬานั้นๆ อาจมีการบริหารจัดการภายในองค์กรที่ยังคงมีประสิทธิภาพไม่เพียงพอต่อการสร้างความเชื่อมั่นให้กับองค์กรธุรกิจภาคเอกชนซึ่งเป็นนายทุน ประกอบกับกีฬานั้นไม่ได้เป็นที่นิยมของประชาชน และขาดบุคลากรในการบริหารจัดการหาเงินทุนให้ โดยส่วนมากสมาคมกีฬาของประเทศไทยต่างยอมรับว่างบประมาณส่วนมากที่ได้และนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพแท้จริงจะได้มาจากองค์กรธุรกิจภาคเอกชน อาจสืบเนื่องมาจากมีการเบิกจ่ายที่รวดเร็วกว่า และได้งบประมาณจากองค์กรธุรกิจภาคเอกชนมากกว่าภาครัฐ และจากผลสัมภาษณ์พบว่าเมื่อองค์กรธุรกิจภาคเอกชนเข้ามา มีบทบาทและให้การสนับสนุนกีฬาสูงขึ้นจะสามารถกระตุ้นให้กีฬาที่ได้รับการสนับสนุนพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่ากีฬาที่องค์กรธุรกิจภาคเอกชนไม่ได้ให้ความสนใจในการสนับสนุน (Lagae, 2005)

แต่อย่างไรก็ตามโดยพื้นฐานแล้วนโยบาย อำนาจในการสั่งการย่อมเกิดจากทางภาครัฐด้วยเช่นเดียวกันจึงถือว่าภาครัฐมีส่วนที่สำคัญในการสร้างพื้นฐานที่ดีในการสร้างมาตรฐานการจัดการกีฬาที่ดีในแต่ละองค์กร/สมาคมกีฬาต่างๆในประเทศไทยด้วยเช่นกัน

สรุปผลการวิจัย

การเข้ามาเป็นผู้สนับสนุนกีฬาของบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยถือได้ว่าเป็นการทำให้กิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคมกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยสนับสนุนการดำเนินการด้านการตลาดขององค์กรธุรกิจ (Kotler and Lee, 2005) แต่อย่างไรก็ตามการเข้ามาสนับสนุนกิจกรรมกีฬาไม่ได้ช่วยให้องค์กรธุรกิจภาคเอกชนซึ่งจดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยมีภาพลักษณ์หรือผลประกอบการที่ดีขึ้น ดังนั้นองค์กรธุรกิจภาคเอกชนและองค์กรทางกีฬาที่ภาคเอกชนให้การสนับสนุนต้องร่วมมือกันในการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กรต่อกลุ่มลูกค้าเป้าหมาย เพื่อให้การสนับสนุนกีฬาขององค์กรธุรกิจภาคเอกชนเป็นไปอย่างต่อเนื่องและได้ผลตามที่ต้องการ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการวิจัยทำให้เห็นมุมมองของบริษัทเอกชนที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยที่มีต่อวงการกีฬา และมุมมองจากสมาคมกีฬาของประเทศไทยต่อองค์กรธุรกิจภาคเอกชน ทำให้เรารู้ว่าควรมีการพัฒนาการบริหารจัดการในวงการกีฬาให้เพิ่มสูงขึ้นเพื่อการพัฒนากีฬาเข้าสู่การพัฒนาในรูปแบบเชิงพาณิชย์ซึ่งต้องมีการวางแผนอย่างถูกต้องเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนขององค์กรกีฬา และวงการกีฬาในประเทศไทย

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงได้ผลสำเร็จตามความมุ่งหมายของผู้วิจัยครั้งนี้ต้องขอขอบคุณผู้บริหารระดับสูงของบริษัทที่จัดระเบียบอยู่ในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยทุกท่าน และสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ที่ให้ความร่วมมือในเก็บรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- Chantakitch, W. (2004). **Influences of Sponsorship on Brand Image**. Degree of Master of Arts in Advertising, Chulalongkorn University.
- Karnjanakit, S. (1999). **Sport Recreation and Society**. Documentation in the teaching of social and recreational sports community. Master's degree.
- Kotler, P., Lee, N. (2005). **Corporate Social Responsibility Doing the Most Good for Your Company and Your Cause**. New Jersey : John Wiley & Son Inc.
- Kranchanaroad, S. (1998). **Sport Sponsorship in The 13TH ASIAN GAME**. Degree of Master of Arts in Advertising, Chulalongkorn University.
- Lagae, W. (2005). **Sport Sponsorship and Marketing Communication A European Perspective**. Peason Education Limited 2005. Amsterdam : Arrangement with Peason Education,
- National Statistical Office (2002-2008). **The relevant aspects of business activities about culture and Sports in Thailand**. (Online), http://service.nso.go.th/nso/nso__center/project/search__center/23project-th.htm.
- Papadimitriou, D., Apostolopoulou A. and Dounis T. (2008). Event Sponsorship as A Value Creating Strategy for Brands. **Journal of Product and Brand Management**, 212-222.
- Sport Authority of Thailand. (2012). **Sports Association of Thailand**. (Online), <http://www.sat.or.th/th/sport-for-excellence/sport-association-of-thailand.aspx>.
- The Stock Exchange of Thailand Group (2007). **Corporate / Securities**. (Online), <http://www.set.or.th/set/commonslookup.do?language=th&country=TH>.
- The Stock Of Thai Land (2012). **Croporate Social Responsibility : CSR**. (Online), <http://www.csri.or.th/knowledge/csr>

ผลของการฝึกกล้ามเนื้อหายใจร่วมกับการออกกำลังกายด้วยยางยืด ที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจ การขยายตัวของทรวงอก สมรรถภาพปอด และสุขสมรรถนะในหญิงสูงอายุ

ธนวัฒน์ กิจสุขสันต์ และณอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกกล้ามเนื้อหายใจร่วมกับการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืด ที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจ การขยายตัวของทรวงอก สมรรถภาพปอด และสุขสมรรถนะในหญิงสูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครหญิงสูงอายุ อายุระหว่าง 60-74 ปี จำนวน 40 คน โดยการเลือกแบบสุ่มลงใน 3 กลุ่มทดลอง ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ฝึกกล้ามเนื้อหายใจเพียงอย่างเดียว 14 คน กลุ่มที่ 2 ฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดเพียงอย่างเดียว 13 คน และกลุ่มที่ 3 ฝึกกล้ามเนื้อหายใจร่วมกับการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืด 13 คน ทำการฝึกกล้ามเนื้อหายใจเข้า 20 นาที และฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืด 20 นาที โดยฝึก 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ดำเนินการเก็บข้อมูลทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจ การขยายตัวของทรวงอก สมรรถภาพปอด และสุขสมรรถนะ นำผลจากก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ความแตกต่างภายในกลุ่มโดยทดสอบค่าทีแบบรายคู่ และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัย หลังการทดลอง 8 สัปดาห์พบว่า ทุกกลุ่มมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจเข้าเพิ่มขึ้น แต่พบว่ากลุ่มที่ 3 มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจเข้ามากกว่ากลุ่มอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การขยายตัวของทรวงอกพบว่า ทุกกลุ่มมีการขยายตัวของทรวงอกเพิ่มขึ้น แต่พบว่ากลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 มีการขยายตัวของทรวงอกมากกว่ากลุ่มที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สมรรถภาพปอดพบว่า กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 3 มีความแตกต่างจากกลุ่มที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับสุขสมรรถนะพบว่า กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 มีความแตกต่างจากกลุ่มที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ ยังพบว่า กลุ่มที่ 3 มีระยะทางการเดินภายใน 6 นาที มากกว่ากลุ่มอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย การฝึกกล้ามเนื้อหายใจร่วมกับการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดสามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจเข้าได้มากกว่าการฝึกกล้ามเนื้อหายใจหรือการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดเพียงอย่างเดียว นอกจากนี้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจเข้ายังมีผลต่อระยะทางที่เดินได้ภายใน 6 นาที

คำสำคัญ: การฝึกกล้ามเนื้อหายใจ / ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจ / การออกกำลังกายด้วยยางยืด

EFFECTS OF COMBINED RESPIRATORY MUSCLE TRAINING AND RESISTANCE BAND EXERCISE ON RESPIRATORY MUSCLE STRENGTH, CHEST EXPANSION, PULMONARY FUNCTION AND HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS IN THE ELDERLY WOMEN

Thanawat Kitsuksan and Thanomwong Kritpet

Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University

Abstract

Purpose The purpose of this research was to study the effects of combined respiratory muscle training and resistance band exercise on respiratory muscle strength, chest expansion, pulmonary function and health-related physical fitness in the elderly women.

Method Forty healthy elderly women aged 60-74 years were volunteered for this study. The subjects were randomized into three groups: fourteen women in group 1 were assigned to receive only respiratory muscle training; thirteen women in group 2 received only resistance band exercise and thirteen women in group 3 received combined training. The combined training group consisted of 20 minutes of inspiratory muscle training and 20 minutes of resistance band exercise while respiratory muscle training group only performed 20 minutes of inspiratory muscle training and resistance band exercise group only performed 20 minutes of resistance band exercise. All participants trained three times a week, for 8 weeks. Respiratory muscle strength, chest expansion, pulmonary function and health-related physical fitness were measured before and following training. Then, the obtained data were compared and analyzed by using paired samples t-test and one-way ANOVA. The test of significant difference was at the .05 level.

Results After 8 weeks, all training groups significantly improved maximal inspiratory pressure. However, the increase in combined

training was significantly greater than respiratory muscle training and resistance band exercise ($p < .05$). Maximal expiratory pressure improved following resistance band exercise and combined training ($p < .05$). Chest expansion was significantly improved in all training groups but resistance band exercise and combined training were significantly greater than respiratory muscle training ($p < .05$). Besides, only respiratory muscle training and combined training were significantly improved in pulmonary function ($p < .05$). Resistance band exercise and combined training were significantly improved arm curl test, chair stand test, back scratch test and chair sit and reach test following training ($p < .05$). There was significant increase in the distance walked in 6 minutes in all training groups. However, the increase in combined training was significantly greater than other two groups ($p < .05$).

Conclusion Respiratory muscle training combined with resistance band exercise was greater increase in inspiratory muscle strength rather than performed respiratory muscle training or resistance band exercise alone. The improvement in the inspiratory muscle performance has also impacted on an increase in the 6-minute walk distances.

Key Words: Respiratory muscle training / Respiratory muscle strength / Resistance band exercise

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น การเสื่อมของอวัยวะและระบบต่างๆ ของร่างกายก็จะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปตามอายุขัย การเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ในร่างกายโดยเฉพาะระบบหายใจก็ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน โดยพบว่ากระดูกสันหลังซึ่งเป็นแกนหลักของทรวงอกจะบางลงจากภาวะกระดูกพรุน ทำให้กระดูกสันหลังคดงอขณะเดียวกันกระดูกซี่โครงจะยุบห่อตัวเข้าหากันทำให้ผนังทรวงอกติดแข็งส่งผลต่อการขยายตัวของทรวงอก (Maranate, 2003) ผู้สูงอายุจึงต้องออกแรงหายใจในขณะที่ปอดมากขึ้นเพื่อให้ทรวงอกสามารถยืดขยายในขณะที่มีการหายใจเข้า โดยอาศัยกล้ามเนื้อหน้าอกเข้ามาช่วยในการหายใจเพิ่มจากกล้ามเนื้อกระบังลมมากขึ้น ซึ่งทำให้เพิ่มงานการหายใจในผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทกล้ามเนื้อยังทำให้ความแข็งแรงและความอดทนโดยรวมของกล้ามเนื้อหายใจในผู้สูงอายุลดลง ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อหายใจหดตัวได้กำลังที่น้อยและเกิดการล้าได้เร็วมากขึ้น (Ekstrum et al., 2009) นอกจากนั้นแล้วยังพบว่า การแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนระหว่างอากาศที่หายใจเข้ากับเลือดที่ไหลเวียนมารับออกซิเจนที่ปอดด้อยประสิทธิภาพลงเนื่องจากปอดมีจำนวนถุงลมน้อยลงและผนังของถุงลมเสื่อมสภาพ ทำให้ระดับออกซิเจนในเลือดแดงลดต่ำกว่าคนในวัยหนุ่มสาวที่ไม่ค่อยมีปัญหาการเสื่อมสภาพปอด ผู้สูงอายุจึงทนต่อสภาวะที่ต้องการออกซิเจนเพิ่มขึ้นได้ไม่ดีเท่าที่ควร เช่น ในขณะที่ทำกิจวัตรประจำวัน หรือการออกกำลังกาย (Maranate, 2003) จากการเปลี่ยนแปลงของระบบหายใจดังกล่าว จึงทำให้ผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพการหายใจลดลง และมีอาการเหนื่อยง่ายในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การทำกิจวัตรประจำวันและการออกกำลังกาย เป็นต้น

การฝึกกล้ามเนื้อหายใจ (Respiratory muscle

training) โดยใช้เทคนิคการให้แรงต้านทานการหายใจทางปากจะเป็นการประยุกต์แรงต้านทางปากหรือทางเดินอากาศ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหายใจ ซึ่งรูปแบบการฝึกดังกล่าวจะมีอุปกรณ์หรือเครื่องมือเข้ามาเกี่ยวข้อง (Woravutrangkul, 2000) การฝึกกล้ามเนื้อหายใจโดยใช้แรงต้านทานการหายใจทางปากสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับบุคคลในหลากหลายประเภท เช่น ในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง พบว่าช่วยลดอาการหอบเหนื่อยและช่วยเพิ่มความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (Shahin et al., 2008) ในนักกีฬา พบว่า ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายและเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬา (Griffiths and McConnell, 2007) และในหญิงสูงอายุ พบว่า การฝึกกล้ามเนื้อหายใจสามารถทำให้กล้ามเนื้อหายใจมีความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้นและสมรรถภาพปอดดีขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมทางกายได้นานขึ้น (Aznar-Lain et al., 2007) ทั้งยังช่วยลดอาการหอบเหนื่อยและช่วยเพิ่มความสามารถในการออกกำลังกายในระดับเกือบสูงสุดได้ (Watsford and Murphy, 2008)

ในผู้สูงอายุ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลต่อระบบทางเดินหายใจ ทำให้การหายใจมีความแข็งแรง ลึกและอัตราการหายใจขณะพักลดลง ซึ่งจะส่งผลทำให้ปริมาตรของอากาศที่เข้าไปในปอดมีมากขึ้น การแลกเปลี่ยนก๊าซเพิ่มขึ้นเนื่องมาจากปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น มีเลือดหล่อเลี้ยงมากขึ้นและความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกายมีค่าเพิ่มขึ้นทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกายและสมองได้มากขึ้น กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการหายใจมีความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้น ความยืดหยุ่นของปอดดีขึ้น การขยายตัวของทรวงอกเพิ่มขึ้น เป็นต้น ทำให้ผู้สูงอายุเหนื่อยน้อยลงและสามารถทำกิจกรรมทางกายได้นานมากขึ้น การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องปฏิบัติ

อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยเฉพาะวัยสูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาามากที่สุดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย (Institute of geriatric medicine, 2002) ซึ่งในปัจจุบันมีการเผยแพร่ความรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยยางยืดกันมากขึ้น การออกกำลังกายด้วยยางยืดนั้น ส่งผลในการช่วยกระตุ้นประสาทรับรู้ความรู้สึกของกล้ามเนื้อให้มีปฏิกิริยาการรับรู้และตอบสนองต่อแรงดึงของยางที่กำลงึงยืด (Krabuonrat, 2007) การออกกำลังกายด้วยยางยืดมีประโยชน์ต่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในการเพิ่มสุขสมรรถนะและชะลอความเสื่อมของเซลล์บุผนังหลอดเลือด โดยการออกกำลังกายด้วยยางยืดมีผลช่วยลดไขมันและอนุคลิอัสในร่างกายของผู้สูงอายุ (Lapo et al., 2007) นอกจากนี้ยังเป็นวิธีการออกกำลังกายเพื่อการรักษาที่ปลอดภัย (Therapeutic exercise) สามารถเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยส่งเสริมให้ทำกิจกรรมทางกายได้นานขึ้น ทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงจากการหกล้มและช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตในกลุ่มผู้สูงอายุได้ (Zion et al., 2003)

จึงเป็นที่น่าสนใจว่าการฝึกกล้ามเนื้อหายใจน่าจะมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุมีอาการหอบเหนื่อยลดน้อยลงและทำให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังอาจส่งผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจ การขยายตัวของทรวงอก สมรรถภาพปอด และสุขสมรรถนะได้ดีกว่าเมื่อมีการฝึกกล้ามเนื้อหายใจและฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดควบคู่กัน แต่การศึกษาเรื่องการออกกำลังกายด้วยยางยืด ยังไม่เคยมีการศึกษาใดที่สนใจการฝึกร่วมกับการฝึกกล้ามเนื้อหายใจมาก่อน จึงยังไม่มีข้อมูลเป็นที่ประจักษ์ ผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกกล้ามเนื้อหายใจร่วมกับการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจ การขยายตัวของทรวงอก สมรรถภาพปอด และสุขสมรรถนะในหญิงสูงอายุ เพื่อเป็นการพิสูจน์ทราบจนเห็นประจักษ์ ถึงประโยชน์และประสิทธิภาพ

ของการฝึกกล้ามเนื้อหายใจร่วมกับการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการฝึกกล้ามเนื้อหายใจร่วมกับการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจ การขยายตัวของทรวงอก สมรรถภาพปอด และสุขสมรรถนะในหญิงสูงอายุ

สมมติฐานการวิจัย

การฝึกกล้ามเนื้อหายใจเพียงอย่างเดียว การฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดเพียงอย่างเดียวและการฝึกกล้ามเนื้อหายใจร่วมกับการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืด มีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจ การขยายตัวของทรวงอก สมรรถภาพปอด และสุขสมรรถนะในหญิงสูงอายุแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) และได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมโดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครหญิงสูงอายุ อายุระหว่าง 60-74 ปี ที่มีสุขภาพแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติและไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ ใช้ตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของโคเฮน (Cohen, 1988) กำหนดค่าแอลฟาที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ค่าขนาดของผลกระทบ (Effect size) ที่ .50 และค่าอำนาจการทดสอบ (Power of test) ที่ .80 ได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 14 คน รวมทั้งหมด 42 คน แต่เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง (Drop out) จึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 45 คน ซึ่งประกอบ

ด้วยกลุ่มละ 15 คน แบ่งออกเป็น กลุ่มฝึกกล้ามเนื้อหัวใจเพียงอย่างเดียว จำนวน 15 คน กลุ่มฝึกอกอกกำลังกายด้วยยางยืดเพียงอย่างเดียว จำนวน 15 คน และกลุ่มฝึกกล้ามเนื้อหัวใจร่วมกับการฝึกอกอกกำลังกายด้วยยางยืด จำนวน 15 คน เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง มีผู้ออกจากโครงการวิจัยจำนวน 5 คน เนื่องจากไม่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการวิจัยต่อจำนวน 3 คน และขาดการออกกำลังกายเกิน 2 สัปดาห์ ติดต่อกัน จำนวน 2 คน ดังนั้นมีกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 40 คน

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ
2. กลุ่มตัวอย่างมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย และยินยอมลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
3. ต้องผ่านเกณฑ์การตอบแบบสอบถามประวัติสุขภาพทั่วไปและแบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออกจากการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างไม่ผ่านเกณฑ์จากการตอบแบบสอบถามประวัติสุขภาพทั่วไปและแบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย
2. กลุ่มตัวอย่างขาดการออกกำลังกายตามโปรแกรมที่กำหนดติดต่อกันมากกว่า 2 สัปดาห์
3. กลุ่มตัวอย่างไม่สมัครใจหรือเข้าร่วมการวิจัยอีกต่อไป
4. กลุ่มตัวอย่างเกิดเหตุสุดวิสัยที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยต่อได้ เช่น เกิดการบาดเจ็บและมีอาการเจ็บป่วยในช่วงของการทดลอง เป็นต้น

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

1. ออกแบบโปรแกรมการฝึกอกอกกำลังกายด้วยยางยืดแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรง

เชิงเนื้อหา (Content validity) จำนวน 5 ท่าน เพื่อวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence, IOC) โดยได้ค่า IOC = 0.85 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเป็นโปรแกรมการฝึกอกอกกำลังกายที่เหมาะสม

2. ดำเนินการหากกลุ่มตัวอย่าง และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเลือก

3. ผู้สมัครใจเข้าร่วมและมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือก ได้รับทราบรายละเอียดวิธีปฏิบัติตัวในการทดสอบ และการเก็บข้อมูลพร้อมลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

4. กลุ่มตัวอย่างกรอกข้อมูลในแบบสอบถามประเมินสุขภาพทั่วไปและแบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย

5. ดำเนินการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกกล้ามเนื้อหัวใจเพียงอย่างเดียว (20 นาที) 3 ครั้งต่อสัปดาห์ คือ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ ในช่วงเวลา 15.00 น. - 16.00 น. กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกอกอกกำลังกายด้วยยางยืดเพียงอย่างเดียว (20 นาที) 3 ครั้งต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ในช่วงเวลา 16.00 น. - 17.00 น. และกลุ่มทดลองที่ 3 ฝึกกล้ามเนื้อหัวใจ (20 นาที) ร่วมกับการฝึกอกอกกำลังกายด้วยยางยืด (20 นาที) 3 ครั้งต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ในช่วงเวลา 15.00 น. - 16.00 น.

การฝึกกล้ามเนื้อหัวใจจะฝึกโดยการหายใจทางปากและฝึกเฉพาะกล้ามเนื้อหัวใจเข้าโดยใช้อุปกรณ์ฝึกกล้ามเนื้อหัวใจยี่ห้อ พาวเวอร์บริท (POWER breathe) รุ่นคลาสสิก (classic) ประเภทอังกฤษ โดยฝึกความหนักที่ 40-80% ของค่าแรงดันอากาศสูงสุดขณะหายใจเข้าอย่างรวดเร็วและแรงเต็มที่ (Maximum inspiratory pressure : MIP) โดยใน 2 สัปดาห์แรก จะใช้ความหนักที่ 40% MIP และอีก 3 สัปดาห์ต่อมา

จะใช้ความหนักที่ 60% MIP หลังจากนั้นจะเพิ่มความหนักขึ้นเป็น 80% MIP ใน 3 สัปดาห์หลังทำการฝึก 30 ครั้ง/เซต และฝึกต่อเนื่อง 4 เซต โดยมีเวลาพักระหว่างเซต 1-2 นาที (ดัดแปลงจากผลการศึกษาของเอ็นไรท์และอันนิธาน (Enright and Unnithan, 2011) ซึ่งใช้ความหนักของการฝึกในช่วงระหว่าง 40-80% MIP) การฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืด ใช้เวลา 20 นาที โดยฝึกบริหารกล้ามเนื้อด้วยยางยืด 10 ท่า ได้แก่ เซทเพรส (Chest press), รีเวิร์สฟลาย (Reverse fly), อินไคลนเซทเพรส (Incline chest press), เซทฟลาย (Chest fly), ดีไคลนเซทเพรส (Decline chest press), ไดอะโกนอลฟเล็กซ์ชัน (Diagonal flexion), โชลเดอร์เพรส (Shoulder press), เลทพูลดาวน์ (Lat pull down), สแนช (Snatches) และ ทรังก์เลเนอรอลฟเล็กซ์ชัน (Trunk lateral flexion) ท่าละ 10 ครั้ง พร้อมกำหนดลมหายใจเข้า-ออกให้สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวในขณะออกกำลังกาย ฝึกบริหารกล้ามเนื้อในแต่ละท่า 3 เซตอย่างต่อเนื่อง โดยมีเวลาพักระหว่างเซต 10 วินาที เมื่อฝึกครบทั้ง 3 เซต ให้พัก 30 วินาที แล้วฝึกบริหารในท่าลำดับถัดไป กลุ่มตัวอย่างได้รับการทดสอบค่าตัวแปรพื้นฐานทางสรีรวิทยาทั่วไป ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจขยายตัวของทรวงอก สมรรถภาพปอด และสุขสมรรถนะก่อนและหลังการทดลอง ดังนี้

1. น้ำหนัก เครื่องชั่งยี่ห้ออมรอน (Omron) รุ่น HBF-362 ประเทศญี่ปุ่น (กิโลกรัม)
2. อัตราการเต้นหัวใจในขณะพัก (ครั้ง/นาที), ความดันโลหิต โดยวัดค่าความดันโลหิต ขณะหัวใจบีบตัว (Systolic blood pressure) และความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว (Diastolic blood pressure) ในท่านั่งขณะพัก (มิลลิเมตรปรอท) ยี่ห้ออมรอน (Omron) รุ่น SEM-1 model ประเทศญี่ปุ่น
3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจเข้า-ออก

โดยใช้เครื่องวัดแรงดันอากาศของกล้ามเนื้อหายใจเข้าและออก (Mouth pressure manometer) ยี่ห้อไมโครเมดิคอล (Micro Medical) รุ่น Micro RPM™ ประเทศอังกฤษ (เซนติเมตรน้ำ) ทำการวัดซ้ำอย่างน้อย 5 ครั้ง โดยมีเวลาพักระหว่างการทดสอบ 1 นาที และเลือกใช้ค่าที่ดีที่สุด โดยมีความแปรปรวนของค่าที่วัดได้ไม่เกิน 10% หรือน้อยกว่า (Neder et al., 1999)

4. การขยายตัวของทรวงอก โดยใช้สายวัด (Plastic tape) ได้แก่ บริเวณอกส่วนบน อกส่วนกลาง และอกส่วนล่าง (เซนติเมตร)

5. สมรรถภาพปอด โดยใช้เครื่องวัดสมรรถภาพปอด ยี่ห้อสไปโรทัช (Spirotouch) ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้แก่ ปริมาตรของอากาศจากการหายใจเข้า-ออกเต็มที่ในเวลา 12 วินาที (ลิตร/นาที) ทำการวัดซ้ำ 2 ครั้ง โดยมีเวลาพักระหว่างการทดสอบ 1 นาที และเลือกใช้ค่าที่ดีที่สุด โดยมีความแปรปรวนระหว่างการทดสอบไม่เกิน 10% (Neder et al., 1999)

6. สุขสมรรถนะ ได้แก่ องค์ประกอบทางกาย ทดสอบด้วยเครื่องอมรอน (Omron) รุ่น HBF-362 ประเทศญี่ปุ่น ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ทดสอบด้วยการงอข้อศอก 30 วินาที (Arm curl test) และการลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที (Chair stand test) ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อทดสอบด้วยมือไขว้หลังแตะกัน (Back scratch test) และการนั่งเก้าอี้แตะปลายเท้า (Chair sit and reach test) และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ทดสอบด้วยการเดิน 6 นาที (6-minute walk test)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของแต่ละกลุ่มโดยทดสอบค่าที่แบบรายคู่ (Paired t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรต่างๆ ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของกลุ่มที่ 1 ฝึกกล้ามเนื้อหัวใจ เพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 ฝึกออกกำลังกายด้วยวิธีเดียว และกลุ่มที่ 3 ฝึกกล้ามเนื้อหัวใจร่วมกับ การฝึกออกกำลังกาย

ตัวแปร	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2		กลุ่มทดลองที่ 3	
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง	
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ						
- กล้ามเนื้อหัวใจเข้า (ซม.น้ำ)	62.35±16.29	105.29±20.56*	78.69±22.95	105.54±20.32*	72.15±18.91	124.15±14.72*†
- กล้ามเนื้อหัวใจออก (ซม.น้ำ)	100.36±29.39	101.21±26.42	110.15±27.75	129.92±27.75*#	96.69±31.58	131.46±26.26*#
การขยายตัวของทรวงอก						
- อกส่วนบน (ซม.)	3.29±.67	4.11±.53*	3.19±.66	4.73±.73*#	3.31±.52	4.85±.43*#
- อกส่วนกลาง (ซม.)	4.43±.78	5.14±.36*	4.15±.69	5.61±.62*#	4.35±.38	5.81±.38*#
- อกส่วนล่าง (ซม.)	5.04±.66	5.67±.64*	5.12±.77	6.19±.48*#	5.04±.56	6.27±.33*#
สมรรถภาพปอด						
- ปริมาตรของอากาศจากการหายใจเข้า-ออกเต็มที่ในเวลา 12 วินาที (ลิตรนาที)	65.64±11.12	80.14±.17.38*	61.92±.18.15	63.77±.19.14#	59.69±.10.69	80.85±.10.19*†
สุขสมรรถนะ						
องค์ประกอบทางกาย						
- มวลกล้ามเนื้อปราศจากไขมัน	38.42±6.48	38.48±6.51	39.36±4.65	39.46±4.57	39.13±4.00	39.77±4.25*
- ไขมัน (กก.)	21.35±6.81	21.07±6.73	22.40±5.61	21.99±5.51	23.31±5.44	22.90±5.47
- เปอร์เซ็นต์ไขมัน (%)	34.94±4.55	34.58±4.71	35.87±3.87	35.37±3.76	36.86±4.25	36.07±4.37

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรต่างๆ ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของกลุ่มที่ 1 ฟิสิกส์กล้ามเนื้อหัวใจ เพื่ออย่างเดี่ยว กลุ่มที่ 2 ฟิสิกส์ออกกำลังกายด้วยวิธีดัดเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ 3 ฟิสิกส์กล้ามเนื้อหัวใจร่วมกับการฟิสิกส์ออกกำลังกายด้วยวิธีดัด (ต่อ)

ตัวแปร	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2		กลุ่มทดลองที่ 3	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$
ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ						
- มือไขว้หลังแต่ละกัน (ซม.)	3.43 $\pm$ 1.79	3.64 $\pm$ 1.82	3.96 $\pm$ 2.92	6.38 $\pm$ 2.36*#	3.62 $\pm$ 2.96	6.23 $\pm$ 2.42*#
- นั่งเก้าอี้แต่ละปลายเท้า (ซม.)	16.29 $\pm$ 6.07	16.64 $\pm$ 6.03	14.46 $\pm$ 5.46	23.00 $\pm$ 5.12*#	14.08 $\pm$ 5.16	22.35 $\pm$ 5.37*#
ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ						
- การงอข้อศอก (ครั้ง/30 วินาที)	15.57 $\pm$ 1.45	16.14 $\pm$ 1.41	16.77 $\pm$ 3.06	22.23 $\pm$ 3.24*#	17.15 $\pm$ 1.91	22.46 $\pm$ 2.79*#
- การลุก-นั่งเก้าอี้ (ครั้ง/30 วินาที)	14.36 $\pm$ 1.08	15.36 $\pm$ 2.34	14.15 $\pm$ 2.40	18.38 $\pm$ 1.98*#	14.92 $\pm$ 1.85	18.69 $\pm$ 1.60*#
ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ						
- การเดิน 6 นาที (เมตร)	456.07 $\pm$ 49.93	490.00 $\pm$ 53.02*	441.54 $\pm$ 58.96	478.85 $\pm$ 39.85*	489.23 $\pm$ 51.39	538.85 $\pm$ 39.96*+

*p < .05

* หมายถึง มีความแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หมายถึง มีความแตกต่างจากกลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

+ หมายถึง มีความแตกต่างจากกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรระหว่างกลุ่มทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ผลการวิจัย

จากตารางที่ 1 หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า

1. ทุกกลุ่มมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจเข้าเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มที่ 3 มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจเข้ามากกว่ากลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 เท่านั้นที่มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจออกเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ทุกกลุ่มมีการขยายตัวของทรวงอกเพิ่มขึ้นในระดับแตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่พบว่า กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 มีการขยายตัวของทรวงอกในทุกระดับมากกว่ากลุ่มที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 3 เท่านั้นที่มีปริมาตรของอากาศจากการหายใจเข้า-ออกเต็มที่ในเวลา 12 วินาที (MVV12) เพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 มีสุขสมรรถนะเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ได้แก่มือไขว้หลังตะเกกัน และการนั่งเก้าอี้ ตะปลายเท้า มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ได้แก่ การงอข้อศอก และการลุก-นั่งเก้าอี้ มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า ทุกกลุ่มมีความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ได้แก่

การเดินภายใน 6 นาที เพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม พบว่า กลุ่มที่ 3 มีระยะทางการเดินภายใน 6 นาที มากกว่ากลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจ พบว่าเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ว่า การฝึกกล้ามเนื้อหายใจเพียงอย่างเดียว การฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดเพียงอย่างเดียว และการฝึกกล้ามเนื้อหายใจร่วมกับการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดมีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจในหญิงสูงอายุแตกต่างกัน โดยกลุ่มฝึกกล้ามเนื้อหายใจเพียงอย่างเดียวมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจเข้าเพิ่มขึ้นซึ่งอาจเกิดจากกล้ามเนื้อหายใจได้รับการฝึกแบบจำเพาะโดยมีการกระตุ้นให้กล้ามเนื้อทำงานในขีดความสามารถที่มากกว่าสภาวะปกติ (Mador et al., 2005) กลไกที่ช่วยอธิบายการเปลี่ยนแปลงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจเข้า คือ กล้ามเนื้อหน้าอก กล้ามเนื้อกระบังลม และกล้ามเนื้อยัดซี่โครงด้านนอกมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างโดยการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อมากขึ้น (Remirez-Sarmiento et al., 2002) จนทำให้กล้ามเนื้อหายใจเข้ามีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเกตตัง พาสฟิลด์ และเดวิส (Gething, Passfield and Davies, 2004) ได้ศึกษาผลของการฝึกกล้ามเนื้อหายใจเข้าด้วยความหนักต่างกันที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจและการรับรู้ความเหนื่อย พบว่า กล้ามเนื้อหายใจเข้ามีความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจออกไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงหลังการฝึก นอกจากนี้ยังพบว่า การฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืด สามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจเข้าและออกได้ ซึ่งอาจเกิดจากการฝึกบริหารกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก

ไหล่ หลัง ท้องและลำตัวซึ่งเป็นกลุ่มกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ จึงทำให้กลุ่มฝึกกล้ามเนื้อหายใจร่วมกับการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจเข้ามากกว่ากลุ่มอื่น จากผลการศึกษาของหทัยรัตน์ สีขำ และคณะ (Sekam, Bhatharobhas, Ruangthai et al., 2010) ได้ศึกษาผลของการฝึกซิทกิ้งกับการใช้ยางยืดรัดรอบอกที่มีต่อสมรรถภาพปอดในผู้สูงอายุ กล่าวว่า การใช้ยางยืดรัดรอบอกขณะฝึกซิทกิ้งเป็นการให้แรงต้านภายนอกมากกระท่อตรวงอกซึ่งจะเป็นผลดีต่อสมรรถภาพปอด กล้ามเนื้อหายใจ และการขยายตัวของทรวงอก ดังนั้น การฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดจึงสามารถพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจเข้าและออกผ่านทางกลไกหลักการใช้ความหนักมากกว่าปกติ (Overload principle) ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อหน้าอก กล้ามเนื้อยึดซี่โครงด้านนอกและด้านใน รวมทั้งกล้ามเนื้อหน้าท้องมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น

2. การขยายตัวของทรวงอก พบว่าเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า การฝึกกล้ามเนื้อหายใจ เพียงอย่างเดียว การฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดเพียงอย่างเดียว และการฝึกกล้ามเนื้อหายใจร่วมกับการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดมีผลต่อการขยายตัวของทรวงอกในหญิงสูงอายุแตกต่างกัน จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มฝึกกล้ามเนื้อหายใจเพียงอย่างเดียวมีการขยายตัวของทรวงอกเพิ่มขึ้นในทุกระดับ การขยายตัวดังกล่าวอาจเป็นผลมาจากกล้ามเนื้อหายใจเข้ามีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ซึ่งเคนดอลล์ แมคครีไรย์ และโพรแวนซ์ (Kendall, McCreary and Provance, 1993) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อหายใจเข้าและทรวงอกที่ขยายตัวเพิ่มขึ้นในทุกระดับเป็นผลมาจากกล้ามเนื้อหายใจเข้ามีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ความแข็งแรงดังกล่าวสามารถทำให้อากาศที่หายใจเข้าในขณะออกแรงพยายาม (Forced inspiration) สามารถช่วยยกและขยายทรวงอกในแนวหน้า-หลังได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ

มิโนกูชิ ชิบูยา มียากาวา และคณะ (Minoguchi, Shibuya, Miyagawa et al., 2002) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหน้าอกและการฝึกกล้ามเนื้อหายใจเข้า พบว่า การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหน้าอกทำให้ทรวงอกขยายตัวได้มากกว่าการฝึกกล้ามเนื้อหายใจเข้า ซึ่งโพรวันเฟลเตอร์ และแมสเซอร์รี่ (Frownfelter and Massery, 2006) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวของรยางค์ส่วนบน (Upper extremity movement) การบิดหมุนลำตัว (Trunk-rotation) เทคนิคการระบายอากาศ (Ventilatory movement strategies) และการเพิ่มการเคลื่อนไหว (Mobilization) นั้นสามารถนำมาใช้เพื่อเพิ่มการขยายตัวของทรวงอกได้ ดังนั้น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั้งก่อนและหลังการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืด อาจมีส่วนช่วยให้ทรวงอกมีการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น จากเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้การฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดมีการขยายตัวของทรวงอกที่มากกว่าการฝึกกล้ามเนื้อหายใจ แต่เมื่อนำการฝึกกล้ามเนื้อหายใจมาฝึกร่วมกับการออกกำลังกายด้วยยางยืด พบว่า ไม่สามารถทำให้ทรวงอกขยายตัวได้มากกว่า ดังนั้นการขยายตัวของทรวงอกในกลุ่มฝึกกล้ามเนื้อหายใจร่วมกับการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดอาจเป็นผลจากการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดอย่างสม่ำเสมอ จึงอาจกล่าวได้ว่า การขยายตัวของทรวงอกในทุกระดับเป็นผลมาจากกล้ามเนื้อหายใจเข้ามีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น นอกจากนี้การยืดกล้ามเนื้อบริเวณทรวงอกและการเคลื่อนไหวของแขน ไหล่ หลัง ท้องและลำตัวสัมพันธ์กับการกำหนดลมหายใจเข้าและออก สามารถเพิ่มการเคลื่อนไหวของทรวงอกได้มากกว่าการมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจเข้าเพียงอย่างเดียว

3. สมรรถภาพปอด พบว่าเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า การฝึกกล้ามเนื้อหายใจเพียงอย่างเดียว การฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดเพียงอย่างเดียว และ

การฝึกกล้ามเนื้อหายใจร่วมกับการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดมีผลต่อสมรรถภาพปอดในหญิงสูงอายุแตกต่างกัน จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มฝึกกล้ามเนื้อหายใจเพียงอย่างเดียวและกลุ่มฝึกกล้ามเนื้อหายใจร่วมกับการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดมีปริมาตรของอากาศจากการหายใจเข้า-ออกเต็มที่ในเวลา 12 วินาที (MVV12) เพิ่มขึ้นนั้น แสดงให้เห็นว่า กล้ามเนื้อหายใจมีความแข็งแรงและความอดทนเพิ่มมากขึ้น (Perret et al., 1999) ซึ่งการฝึกกล้ามเนื้อหายใจเข้า อาจมีส่วนช่วยเพิ่มความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อต่อการสร้างแรงหรือความดัน (Tzelepis et al., 1999) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จึงมีผลทำให้ปริมาตรอากาศขณะหายใจเข้าและออกเพิ่มมากขึ้นด้วยการเพิ่มความถี่ของการหายใจ สอดคล้องกับการศึกษาของศศิภา บุรณพันธุ์ฤกษ์ และคณะ (Buranapuntalug, Jalayondeja, Chaunchaiyakul et al., 2010) ได้ศึกษาผลของการฝึกกล้ามเนื้อหายใจเข้าต่อความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจ พบว่า ค่า MVV12 เพิ่มขึ้นภายหลังการทดลอง ผลจากการวิจัยในครั้งนี้ จึงช่วยยืนยันว่า การฝึกกล้ามเนื้อหายใจเข้ามีผลทำให้กล้ามเนื้อหายใจมีความแข็งแรงและความอดทนเพิ่มมากขึ้น และการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดสามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจได้เช่นกัน แต่ยังไม่สามารถพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อหายใจได้

4. สุขสมรรถนะ พบว่าเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า การฝึกกล้ามเนื้อหายใจเพียงอย่างเดียว การฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดเพียงอย่างเดียว และการฝึกกล้ามเนื้อหายใจร่วมกับการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดมีผลต่อสุขสมรรถนะในหญิงสูงอายุแตกต่างกัน จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดเพียงอย่างเดียวและกลุ่มฝึกกล้ามเนื้อหายใจร่วมกับการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดเท่านั้นที่มีความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า ทุกกลุ่มมีความ

อดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจเพิ่มขึ้น หลังการทดลอง ซึ่งความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่า การฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดสามารถเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้นั้น อาจเป็นผลมาจากการออกกำลังกายมีการเคลื่อนไหวในลักษณะยืดเหยียด นอกจากนี้ทั้งก่อนและหลังการฝึกออกกำลังกายทุกครั้ง จะมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดเพียงอย่างเดียว จึงสามารถพัฒนาความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ รวมทั้งความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อได้ สอดคล้องกับการศึกษาของยามาอูชิ อิสลาม โคอิซุมิ และคณะ (Yamauchi, Islam, Koizumi et al., 2005) ได้ทดลองใช้โปรแกรม WREP (Well-rounded exercise program) ในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบไปด้วย การฝึกเดิน การบริหารร่างกายด้วยยางยืด และการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น สำหรับความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ได้แก่ การเดิน 6 นาที พบว่า ทั้ง 3 กลุ่มเดินได้ระยะทางเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจเป็นผลมาจากกล้ามเนื้อหายใจเข้ามีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น วัตส์ฟอร์ด เมอร์ฟีย์ และไพน์ (Watsford, Murphy and Pine, 2007) กล่าวว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจออกมีความสัมพันธ์กับการเดินของชายสูงอายุ ในขณะที่ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจเข้ามีความสัมพันธ์กับการเดินของชายสูงอายุและหญิงสูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาของฮวง ยาง และวู (Huang, Yang and Wu, 2011) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกกล้ามเนื้อหายใจเข้าระหว่างหญิงสูงอายุและผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง พบว่า หญิงสูงอายุมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจเข้าและระยะทางการเดินภายใน 6 นาที เพิ่มขึ้น ซึ่งกลไกที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเดินหลังการฝึก

กล้ามเนื้อหายใจนั้น อาจเป็นผลมาจากกล้ามเนื้อหายใจมีความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้นซึ่ง แม็คคอนเนลล์ และ โรเมอร์ (McConnell and Romer, 2004) พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจมีความสัมพันธ์กับความรับรู้สึทหอบเหนื่อย นอกจากนี้การฝึกกล้ามเนื้อหายใจอาจช่วยลดทอนความพยายามในการหายใจเข้า (Kwok and Jones, 2009) ซึ่งมีผลทำให้เหนื่อยน้อยลงหรือรู้สึกไม่ต้องอาศัยความพยายามมากนัก การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเดินด้วยอัตราเร็วที่เพิ่มขึ้นและนานขึ้นโดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยเกินไป ผลจากการวิจัยในครั้งนี้จึงช่วยยืนยันว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจเข้ามีผลต่อระยะทางที่เดินได้ภายใน 6 นาที ซึ่งพบว่า กลุ่มฝึกกล้ามเนื้อหายใจร่วมกับการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจเข้ามากกว่ากลุ่มอื่น จึงมีระยะทางที่เดินได้ภายใน 6 นาที มากกว่า ในขณะที่กลุ่มฝึกกล้ามเนื้อหายใจเพียงอย่างเดียว และกลุ่มฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดเพียงอย่างเดียวมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจเข้าใกล้เคียงกัน จึงพบว่า ระยะทางที่เดินได้ภายใน 6 นาที ไม่มีความแตกต่างกัน และการฝึกกล้ามเนื้อหายใจเข้าไม่ได้มีส่วนช่วยพัฒนาความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ รวมทั้งความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ อย่างไรก็ตาม การฝึกร่วมกันด้วยวิธีการดังกล่าวช่วยพัฒนาความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจในหญิงสูงอายุได้ดีกว่า

สรุปผลการวิจัย

การฝึกกล้ามเนื้อหายใจร่วมกับการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดสามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจเข้าได้มากกว่าการฝึกกล้ามเนื้อหายใจหรือการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดเพียงอย่างเดียว นอกจากนี้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจเข้ายังมีส่วนต่อระยะทางที่เดินได้ภายใน 6 นาที ของหญิงสูงอายุ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. หญิงสูงอายุควรใชยางยืดในการออกกำลังกาย โดยเน้นการฝึกกล้ามเนื้อบริเวณอก ไหล่ หลัง ท้อง และลำตัว ซึ่งสามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจได้ทั้งกลุ่มกล้ามเนื้อหายใจเข้าและออก นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มการขยายตัวของทรวงอก รวมทั้งพัฒนาสมรรถภาพปอด และสุขสมรรถนะในหญิงสูงอายุให้ดีขึ้นได้

2. ควรนำผลงานวิจัยเสนอแก่หน่วยงานที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกาย เช่น หน่วยงานเวชกรรมฟื้นฟูของสถานพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น เพื่อส่งเสริมให้การออกกำลังกายด้วยยางยืดเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการออกกำลังกายสำหรับประชากรผู้สูงอายุ

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณศาสตราจารย์ผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากกองทุนอุดหนุนในการทำวิทยานิพนธ์บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารอ้างอิง

- Aznar-Lain, S., Webster, A. L., Caoete, S., San Juan, A. F., Pérez, M., et al. (2007). Effects of inspiratory muscle training on exercise capacity and spontaneous physical activity in elderly subjects: A randomized controlled pilot trial. **International Journal of Sports Medicine**, 28(12), 1025-1029.
- Buranapuntalug, S., Jalayondeja, W., Chaunchaiyakul, R., Chuaychoo, B., and Thanungkul, S. (2010). The effects of the respiratory muscle training by a respiratory resistance

- training unit. **Journal of Sports Science and Technology**, 10(2S), 44-45.
- Ekstrum, J. A., Black, L. L., and Paschal, K. A. (2009). Effects of a thoracic mobility and respiratory exercise program on pulmonary function and functional capacity in older adults. **Physical and Occupational Therapy in Geriatrics**, 27(4), 310-327.
- Enright, S. J., and Unnithan, V. B. (2011). Effect of inspiratory muscle training intensities on pulmonary function and work capacity in people who are healthy: A randomized controlled trial. **Physical Therapy**, 91(6), 894-905.
- Frownfelter, D., and Masery, M. (2006). Facilitating ventilation patterns and breathing strategies. In D. Frownfelter and E. Dean (Eds.), **Cardiovascular and Pulmonary Physical Therapy: Evidence and Practice**, (4th ed., pp. 337-403). St. Louis: Mosby.
- Gething, A. D., Passfield, L., and Davies, B. (2004). The effects of different inspiratory muscle training intensities on exercising heart rate and perceived exertion. **European Journal of Applied Physiology**, 92(1-2), 50-55.
- Griffiths, L., and McConnell, A. (2007). The influence of inspiratory and expiratory muscle training upon rowing performance. **European Journal of Applied Physiology**, 99(5), 457-66.
- Huang, C. H., Yang, G. G., Wu, Y. T., and Lee, C. W. (2011). Comparison of inspiratory muscle strength training effects between older subjects with and without chronic obstructive pulmonary disease. **Journal of the Formosan Medical Association**, 110(8), 518-526.
- Institute of geriatric medicine. (2002). **General and specific diseases exercise in the elderly**. Bangkok: The agricultural co-operative federation of Thailand.
- Kendall, F. P., McCreary, E. K., and Provance, P. G. (1993). **Muscles Testing and Function**. 4th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Krabuonrat, J. (2007). **Health Circle Rubber Chain**. Bangkok: Pimdee.
- Kwok, T. M. K., and Jones, A. Y. M. (2009). Target-flow inspiratory muscle training improves running performance in recreational runners: A randomized controlled trial. **Hong Kong Physiotherapy Journal**, 27(1), 48-54.
- Lapo, P., Krabuonrat, J., Patumraj, S., Suksom, D. (2007). Development of flexible stick exercise model for the elderly. **Journal of Sports Science and Health**, 8(2), 48-63.
- Mador, M. J., Deniz, O., Aggarwal, A., et al. (2005). Effect of respiratory muscle endurance training in patients with COPD undergoing pulmonary rehabilitation. **Chest**, 128(3), 1216-1224.
- McConnell, A. K., and Romer, L. M. (2004). Dyspnoea in health and obstructive pulmonary disease: The role of respiratory muscle function and training. **Sports Medicine**, 34(2), 117-132.

- Maranate, k., and others (2003). **The elderly**. In Thai Junior Encyclopedia. (Volume 27, pages 200-211). Bangkok: Thai Junior Encyclopedia.
- Minoguchi, H., Shibuya, M., Miyagawa, T., Kokubu, F., Yamada, M., Tanaka, H., et al. (2002). Cross-over comparison between respiratory muscle stretch gymnastics and inspiratory muscle training. **Internal medicine** (Tokyo, Japan), 41(10), 805-812.
- Neder, J. A., Andreoni, S., Lerario, M. C., and Nery, L. E. (1999). Reference values for lung function tests: II. Maximal respiratory pressures and voluntary ventilation. **Brazilian Journal of Medical and Biological Research**, 32, 719-727.
- Perret, C., Pfeiffer, R., Boutellier, U., Wey, H. M., and Spengler, C. M. (1999). Noninvasive measurement of respiratory muscle performance after exhaustive endurance exercise. **European Respiratory Journal**, 14(2), 264-269.
- Ramirez-Sarmiento, A., Orozco-Levi, M., Guell, R., Barreiro, E., Hernandez, N., Mota, S., et al. (2002). Inspiratory muscle training in patients with chronic obstructive pulmonary disease: Structural adaptation and physiologic outcomes. **American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine**, 166(11), 1491-1497.
- Sekam, H., Bhatharobhas, V., and Ruangthai, R. (2010). Effects of tai chi exercise with elastic chest wall restriction upon pulmonary function in the elderly. **Kamphaengsaen Academic Journal**, 8(2), 64-79.
- Shahin, B., Germain, M., Kazem, A., and Annat, G. (2008). Benefits of short inspiratory muscle training on exercise capacity, dyspnea, and inspiratory fraction in COPD patients. **Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease**, 3(3), 423-427.
- Tzelepis, G. E., Kasas, V., and McCool, F. D. (1999). Inspiratory muscle adaptations following pressure or flow training in humans. **European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology**, 79(6), 467-471.
- Watsford, M. L., Murphy, A. J., and Pine, M. J. (2007). The effects of ageing on respiratory muscle function and performance in older adults. **Journal of Sports Science and Medicine**, 10(1), 36-44.
- Watsford, M. L., & Murphy, A. J. (2008). The effects of respiratory muscle training on exercise in older women. **Journal of Aging and Physical Activity**, 16(3), 245-260.
- Woravuttrangkul, S. (2000). Respiratory muscle training. **Thai Journal of Physical Therapy**, 22 (2), 133-42.
- Yamauchi, T., Islam, M. M., Koizumi, D., et al. (2005). Effect of home-based well-rounded exercise in community-dwelling older adults. **Journal of Sports Science and Medicine**, 4, 563-567.
- Zion, A. S., De Meersman, R., Diamond, B. E., and Bloomfield, D. M. (2003). A home-based resistance training program using elastic bands for elderly patients with orthostatic hypotension. **Clinical Autonomic Research**, 13(4), 286-292.

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

พงษ์เอก สุขใส

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2555 มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วนโดยใช้คณะวิชา จำนวน 391 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบสมมติฐาน โดยการหาความสัมพันธ์ของตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายใช้สถิติไคร้สแคว และปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายใช้สถิติในการวิเคราะห์คือการวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพล ใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อยู่ในระดับปานกลาง เพศ ช่วงอายุ และรายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การรับรู้

เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทักษะคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ทักษะคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง โดยตัวแปรทั้งหมดสามารถอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 52.10

สรุปผลการวิจัย ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ทักษะคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง

คำสำคัญ : ปัจจัยที่มีอิทธิพล / พฤติกรรมการออกกำลังกาย / นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

FACTORS INFLUENCING ON EXERCISE BEHAVIORS OF STUDENTS IN NARESUAN UNIVERSITY

Phong-ek Suksai

Faculty of Education, Naresuan University

Abstract

Purpose This research aimed to study the exercise behaviors of undergraduate students in Naresuan University, the relationship between personal factors, leading factors toward exercise and the factors influencing exercise behaviors of students.

Methods The samples were 391 undergraduate students of Naresuan University obtained by stratified random sampling. Questionnaires were used to collect data. Percentage, Standard deviation, Pearson product moment correlation coefficient and Stepwise multiple regression analysis were applied for data analysis.

Results Undergraduate students Naresuan University had exercise behaviors in moderate level. The personal factors that influenced the students for exercise behaviors were gender, age and salary level and leading factors were

perceived benefits and value of the exercise, knowledge of the principles and methods of exercise, attitudes about exercise and the exercise of their own were associated with exercise behaviors of undergraduate students at .05 level. Perceived benefits and value of the exercise, attitudes about exercise and, readiness for self-exercise that all variable could explained about the exercise behaviors at 52.10 percent.

Conclusion Factors influencing on exercise behaviors of undergraduate students in Naresuan University were perceived benefits, value of the exercise, attitudes about exercise and the exercise of their own.

Key Words: Factors influencing / Exercise behaviors / Students in Naresuan University

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

การจะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญได้ ประชากรในประเทศต้องมีความสมบูรณ์ทั้งด้านจิตใจและร่างกาย การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรด้านการกีฬาให้มีคุณภาพหรือการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ประชากรไทยมีค่านิยมการออกกำลังกายและมีความสนใจเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติได้ต่อไป (Ministry of Tourism and Sports, 2007)

การพัฒนาคนเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนาในทุกๆ ด้านเพราะคนเป็นปัจจัยชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาประเทศในทุกด้าน ฉะนั้นสุขภาพของคนจึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะต้องนำมาพิจารณาวางแผนจัดการให้มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและสติปัญญาให้บุคคลได้ นั่นคือการจูงใจให้คนเรารู้จักการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกายเมื่อบุคคลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องก็จะทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความคล่องแคล่วว่องไว และมีภูมิต้านทานโรคสูง เพราะการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพลดปัญหาสุขภาพของประชาชน ซึ่งแปรผันไปตามสภาวะความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมในยุคโลกาวิวัฒน์ที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว และสังคมโดยรวม ซึ่งเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตในปัจจุบันส่วนใหญ่จะเกิดพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับรายงานของสำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุขแห่งชาติ กล่าวว่า ปัจจุบันการเสียชีวิตของประชาชน 5 อันดับแรก ได้แก่ โรคหัวใจ

ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคมะเร็งทุกชนิด และโรคหลอดเลือดสมอง อุบัติเหตุจากการขนส่ง โรคระบบหายใจ (ทางเดินหายใจส่วนบน) และอุบัติเหตุอื่นๆ ซึ่งล้วนมาจากการกระทำของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลทั้งสิ้น (National Health Policy and Planning Office, 2007)

ผลจากการสำรวจการใช้เวลาว่างของเด็กและเยาวชนทั้งชายและหญิง อายุ 6- 24 ปี จำนวน 20.9 ล้านคน โดยให้บันทึกกิจกรรมที่ทำในยามว่าง นอกเหนือจากการเรียนและการกิจประจำวัน โดยระบุกิจกรรมไม่เกิน 3 ประเภท พบว่า ร้อยละ 87.0 ใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ วิธีเอนกที่สุด รองลงมาคือฟังวิทยุเทป คิดเป็นร้อยละ 31.4 สังสรรค์กับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 21.7 อ่านหนังสือคิดเป็นร้อยละ 25.3 และเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 22.6 (The Office of National Statistics, 2002)

จากสถิติดังกล่าวจะเห็นว่าเด็กและเยาวชนทั้งชายและหญิง ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายน้อยมาก ทั้งที่การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมหาศาลทั้งต่อตัวเองและสังคม โดย ชื่นฤทัย กาญจนจิตรา (Kanchanachitra, 2006) ได้สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนทั้งประเทศทั้งชายและหญิง ปี พ.ศ. 2547 พบว่า ผู้มีอายุ 11-14 ปี มีพฤติกรรมออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 17 อายุ 15-24 ปี คิดเป็นร้อยละ 31 และอายุ 25-59 ปี คิดเป็นร้อยละ 43

ซึ่งสถิติดังกล่าวจะเห็นว่าเด็กและเยาวชนทั้งชายและหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ เพราะซึ่งถ้าวัยรุ่นขาดการออกกำลังกายไป ก็ส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ ฉะนั้นพฤติกรรมการออกกำลังกายควรจะปลูกฝังให้วัยรุ่น เพื่อที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่แต่เฉพาะในหลักสูตรเท่านั้นแต่ให้สามารถนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องที่บ้าน

อย่างสม่ำเสมอจนถึงวัยผู้ใหญ่ และนอกจากนี้ในปัจจุบัน จะเห็นว่า การเจ็บไข้ได้ป่วย ส่วนใหญ่เกิดจากการที่มนุษย์ มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นการปลูกฝังค่านิยมที่ดี เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย ของเยาวชนวัยเรียน ให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้อง เหมาะสม ควรจะเริ่มตั้งแต่วัยเรียน เพราะเยาวชน จะเป็นความหวังและกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติ บ้านเมืองในอนาคตต่อไป (Kasipon, 2001)

สถาบันอุดมศึกษาถือว่ามีความสำคัญและส่งผล กระทบต่อการพัฒนาประเทศไปสู่ความเจริญเติบโต ทางด้านเศรษฐกิจเนื่องจากการจัดการศึกษาในระดับ อุดมศึกษา จะมุ่งเน้นการสร้างผลผลิตและองค์ความรู้ ต่างๆ ให้กับนิสิตนักศึกษาจากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ สถาบันอุดมศึกษาทุกแห่งมุ่งที่จะเน้นวิชาการ โดยจัด การเรียนการสอนเพิ่มเนื้อหาให้แก่ นิสิตนักศึกษาอย่างมาก โดยมองข้ามที่จะพัฒนานิสิตนักศึกษาให้มีความสมบูรณ์ พร้อมในทุกด้าน โดยสังเกตได้จากนิสิตนักศึกษาใช้เวลา ส่วนใหญ่ในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้จนไม่มีเวลาที่จะ สนใจพัฒนาตนเองรวมถึงเรื่องสุขภาพร่างกายของ ตนเอง ผลการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขและ สำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่านิสิตนักศึกษา (กลุ่มอายุ 15-24 ปี) มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในสัดส่วนที่ น้อยมาก (Ministry of Public Health and the Office of National Statistics, 2002)

จากข้อมูลพื้นฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ปี 2555 สำรวจโดย สำนักงานกิจการนิสิตพบว่า สภาวะสุขภาพของนิสิตส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี แต่ยัง พบว่านิสิตบางส่วนเจ็บป่วยด้วยโรคไข้หวัด ไข้เลือดออก โรคท้องร่วง และปัญหาเรื่องอุบัติเหตุ นอกจากนี้ยังพบ อีกว่านิสิตบางส่วนที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) สูงเกิน มาตรฐาน ในด้านการออกกำลังกายพบว่านิสิตมีการ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ อย่างน้อย 30 นาที อยู่ในระดับที่ต่ำ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกับนิสิตซึ่งมี

ความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย การเจ็บป่วย ในวัย ผู้ใหญ่มักเริ่มมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องตั้งแต่ เป็นวัยรุ่น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อนำ ผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกาย สร้างแรงจูงใจรวมถึงการจัดกิจกรรม ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยของผู้วิจัย ผู้วิจัยเผยแพร่ ความรู้และผลการศึกษาวิจัยแก่มหาวิทยาลัยอื่น เพื่อให้ นิสิตมีสุขภาพดีสนองต่อนโยบายการเป็นมหาวิทยาลัย สุขภาพ แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ และแผนการ พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยนเรศวร
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิต มหาวิทยาลัย นเรศวร ระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนเรียนในภาค การศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2555 และยังมีสถานภาพ นิสิต จำนวน 17,814 คน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตระดับ ปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2555 มหาวิทยาลัย นเรศวร ได้มาจากการสุ่มโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น อย่างเป็นสัดส่วนกระจายตามจำนวนประชากรในแต่ละ ระดับชั้นปี กลุ่มวิชา (ได้แก่ กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ

กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มศึกษาศาสตร์ และสังคมศาสตร์) และคณะ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยใช้สูตรของ ยามาเน่ ได้จำนวนนิสิต 391 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) เป็น

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปี กลุ่มวิชา(ได้แก่ กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มศึกษาศาสตร์ และสังคมศาสตร์) คณะ รายได้ต่อเดือน และที่พักอาศัย

1.2 ปัจจัยนำ ประกอบด้วย การรับรู้เกี่ยวกับ ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการรับรู้เกี่ยวกับความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) เป็น พฤติกรรมการออกกำลังกาย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปี กลุ่มวิชา คณะ รายได้ต่อเดือน และที่พักอาศัย ลักษณะแบบเลือกตอบ จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยนำ ลักษณะแบบเลือกตอบ จำนวน 42 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย จำนวน 16 ข้อ

2. ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย จำนวน 8 ข้อ

3. ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 14 ข้อ

4. การรับรู้เกี่ยวกับความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง จำนวน 4 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ลักษณะแบบเลือกตอบ จำนวน 10 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง มีผู้ช่วยวิจัยและนิสิตช่วยงาน เก็บแบบสอบถาม โดยขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งสิ้นจำนวน 391 คน ในช่วงเดือนมกราคม ถึง กุมภาพันธ์ 2556 ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถามและในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ได้รับแบบสอบถามตอบกลับที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์ จำนวน 391 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และ MS Excel ดังนี้

1. การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล อันประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปี กลุ่มวิชา คณะ รายได้ต่อเดือน และที่พักอาศัย โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การวิเคราะห์ข้อมูลทางด้านปัจจัยนำ คือ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการการออกกำลังกาย ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. การทดสอบสมมติฐาน โดยการหาความสัมพันธ์ของตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายใช้สถิติ ไคว์สแคว และปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายใช้สถิติในการวิเคราะห์ คือ การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพล ใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

4. การวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับสูงคะแนน 40-50 คะแนน ระดับปานกลางคะแนน 30-39 คะแนน และระดับต่ำคะแนน 0-38 คะแนน

ผลการวิจัย

1. เพศ ช่วงอายุ รายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p -value = 0.003, 0.025 และ <0.001) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย			x ²	p-value
		สูง จำนวน (%)	ปานกลาง จำนวน (%)	ต่ำ จำนวน (%)		
เพศ						
หญิง	252	28(48.3%)	162(64.3%)	62(76.5%)	11.795*	0.003
ชาย	139	30(51.7%)	90(35.7%)	19(23.5%)		
ช่วงอายุ						
ต่ำกว่า 19 ปี	39	4(6.9%)	25(9.9%)	10(12.3%)	14.411*	0.025
19-20 ปี	215	25(43.1%)	140(55.6%)	50(61.7%)		
21-23 ปี	126	24(41.5%)	82(32.5%)	20(24.7%)		
มากกว่า 24 ปี	11	5(2.0%)	5(2.0%)	1(1.2%)		
ระดับชั้นปี						
ชั้นปีที่ 1	92	8(13.8%)	64(25.4%)	20(24.7%)	10.385	0.239
ชั้นปีที่ 2	160	21(36.2%)	103(40.9%)	36(44.4%)		
ชั้นปีที่ 3	83	17(29.3%)	49(19.4%)	17(21.0%)		
ชั้นปีที่ 4	40	8(13.8%)	28(11.1%)	4(4.9%)		
สูงกว่าชั้นปีที่ 4	16	4(6.9%)	8(3.2%)	4(4.9%)		

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย			x ²	p-value
		สูง จำนวน (%)	ปานกลาง จำนวน (%)	ต่ำ จำนวน (%)		
กลุ่มวิชา						
กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ	157	18(31.0%)	107(42.5%)	32(39.5%)	3.287	0.511
กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	100	16(27.6%)	65(25.8%)	19(23.5%)		
กลุ่มศึกษาศาสตร์และสังคมศาสตร์	134	24(41.4%)	80(31.7%)	30(37.0%)		
รายได้/เดือน (ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง)						
ต่ำกว่า 5,000 บาท/เดือน	106	12(20.7%)	80(31.7%)	14(17.4%)	28.805	<.001*
5,001-10,000 บาท/เดือน	208	25(43.1%)	130(51.6%)	53(65.4%)		
10,001-15,000 บาท/เดือน	56	11(19.0%)	35(13.9%)	10(12.3%)		
สูงกว่า 15,000 บาท/เดือน	21	10(17.2%)	7(2.8%)	4(4.9%)		

2. การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทักษะคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.163$ $p = 0.001$), ($r = 0.165$ $p = 0.001$), ($r = 0.347$ $p = <0.001$), ($r = 0.666$ $p <0.001$) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับพฤติกรรมออกกำลังกาย (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ระดับพฤติกรรมออกกำลังกาย			x ²	p-value
		สูง จำนวน (%)	ปานกลาง จำนวน (%)	ต่ำ จำนวน (%)		
ที่พักอาศัย						
หอพักในมหาวิทยาลัย	95	7(12.1%)	65(25.8%)	23(28.4%)	7.674	0.104
หอพักนอกมหาวิทยาลัย/ บ้านเช่า	269	44(75.9%)	171(67.9%)	54(66.7%)		
บ้านตนเอง	27	7(2.1%)	16(6.3%)	4(4.9%)		
ลักษณะที่พักอาศัย						
พักคนเดียว	192	33(56.9%)	121(48.0%)	38(46.9%)	5.911	0.206
พักร่วมกับเพื่อน/คู่รัก	176	19(32.8%)	117(46.4%)	40(49.4%)		
พักกับครอบครัว	23	6(10.3%)	14(5.6%)	3(3.7%)		
กลุ่มวิชา						
กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ	157	18(31.0%)	107(42.5%)	32(39.5%)	3.287	0.511
กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี	100	16(27.6%)	65(25.8%)	19(23.5%)		
กลุ่มศึกษาศาสตร์และ สังคมศาสตร์	134	24(41.4%)	80(31.7%)	30(37.0%)		

*หมายเหตุ แบ่งกลุ่มตามเกณฑ์ดังนี้

คะแนนสูงกว่า mean + s.d. = สูง

คะแนนระหว่าง mean + s.d. = กลาง

คะแนนต่ำกว่า mean + s.d. = ต่ำ

3. ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง โดยตัวแปรความพร้อมในการ

ออกกำลังกายของตนเอง มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรได้ดีที่สุดและตัวแปรทั้งหมดสามารถอธิบายพฤติกรรมออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรได้ร้อยละ 52.10 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

ปัจจัย	พฤติกรรมการออกกำลังกาย (n=391)	
	r	p-value
การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย	0.163	0.001
ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย	0.165	0.001
ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	0.347	<0.001
ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง	0.666	<0.001

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อภิปรายผลได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ผลการศึกษาพบว่า มีพฤติกรรม การออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็น เพราะนิสิตส่วนใหญ่ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย เนื่องจากยังไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย อีกทั้งมีการฝึกในการเรียนมาก สถานที่ออกกำลังกาย ไม่เพียงพอ และไม่เอื้ออำนวย ซึ่งสอดคล้องกับทัศนัท ทากบแก้ว (Gaapgaew, 2006) พบว่า นักศึกษาผู้ช่วย พยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัย มหิดล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (Srichaisawat, 2006) พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง และ จากการศึกษานี้ของสมนึก แก้ววิไล (Keawvilai, 2009) พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมนังคละพระนคร มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของ การออกกำลังกายการรับรู้ภาวะสุขภาพ แรงสนับสนุน ทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับ ปานกลาง

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เพศ ช่วงอายุ และ รายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 เนื่องจากเพศเป็นตัวกำหนดการแสดง บทบาทในครอบครัว ชุมชน และสังคม แต่โดยธรรมชาติ แล้วในเพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างกันหลายด้าน ซึ่งในเพศชายจะมีโครงสร้างของร่างกายการเจริญ เติบโตของกล้ามเนื้อ สมรรถภาพทางร่างกายที่มากกว่า เพศหญิง และในเพศหญิงจะมีความอ่อนโยนและนุ่มนวล เรียบร้อย มากกว่าเพศชายในความแตกต่างนี้ทำให้ ลักษณะของการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายของ เพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน โดยเพศชายจะมี ความสามารถออกกำลังกายได้สูงกว่าหรือประสิทธิภาพ มากกว่าเพศหญิงโดยระยะเวลา จำนวนวัน และความ สม่ำเสมอในการออกกำลังกายมากกว่า ซึ่งตรงกับการ ศึกษาของนิรันดร์ พลรัตน์ (Ponrat, 2004) พบว่า นักศึกษาชายมีการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาหญิง เพราะนักศึกษาชายชอบเล่นกีฬามากกว่า และมักหา กิจกรรมทำอยู่เสมอเมื่อมีเวลาว่าง ยังสอดคล้องกับ ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (Srichaisawat, 2006) พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มี เพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ

สมนึก แก้ววิไล (Keawvilai, 2009) พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายตามความคิดเห็นของนิสิต มหาวิทยาลัยนเรศวร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.163$ $p = 0.001$), ($r = 0.165$ $p = 0.001$), ($r = 0.347$ $p = <0.001$), ($r = 0.666$ $p <0.001$) ซึ่งเพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่า การวางแผนของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมใดๆขึ้นอยู่กับประโยชน์ที่เคยได้รับ หรือผลที่เกิดจากการกระทำหรือความเชื่อที่ว่าผลจากการกระทำที่เกิดขึ้นจะเป็นไปในทางบวกเป็นสิ่งที่สำคัญ แม้จะไม่เพียงพอที่เป็นเงื่อนไขในการปฏิบัติพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงได้ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติ พฤติกรรมอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในเช่นความตื่นตัว หรือภายนอกเช่นรางวัลก็ได้ โดยการศึกษาของกรับและคาร์เตอร์ (Grubbs & Carter, 2002) พบว่า การรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์กับนิสัยการออกกำลังกายของนักศึกษา และสอดคล้องกับบราวน์ (Brown, 2005) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งตรงกับ ชื่น ศิริรักษ์ (Sirirak, 2004) ได้ทำการศึกษา ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของ นักศึกษาพยาบาลภาคกลางพบว่านักศึกษาพยาบาล มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลเป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับประเภทของการออกกำลังกายเป็นอย่างดี และ

สอดคล้องกับไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (Srichaisawat, 2006) ที่ได้ศึกษาการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้ ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการ รับรู้ความสามารถแห่งตน เป็นการรับรู้ว่าตนเองสามารถ ปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จเพียงใด ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อ ความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวกับพฤติกรรมหรือการปฏิบัติ พฤติกรรม ความรู้สึกในทางบวกต่อการปฏิบัติพฤติกรรม มีมากเท่าใดการรับรู้ความสามารถแห่งตนก็จะมีมากเท่านั้น ดังนั้น การรับรู้ความสามารถแห่งตน จึงเป็นแรงจูงใจ ให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง (Pender, 1996) สอดคล้องกับไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (Srichaisawat, 2006) ที่ศึกษาการรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์ ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับสมนึก แก้ววิไล (Keawvilai, 2009) พบว่าการรับรู้ประโยชน์ ของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย ของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยการวิเคราะห์ถดถอย พหุคูณแบบขั้นตอน พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย นเรศวร ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่า ของการออกกำลังกาย ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง โดยตัวแปร ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง มีอิทธิพลต่อ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ดีที่สุด และตัวแปรทั้งหมดสามารถอธิบายพฤติกรรม การออกกำลังกายได้ร้อยละ 52.10 โดยสอดคล้องกับการศึกษาของไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (Srichaisawat, 2006) ที่ว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตน เพศ การได้รับ ข้อมูลข่าวสาร แรงสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้ อุปสรรคของการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนาย พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 23.40 และ ตรงกับการศึกษาของสมนึก แก้ววิไล (Keawvilai, 2009) พบว่า ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตนการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรง สนับสนุนทางสังคม ร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 23.40

สรุปผลการวิจัย

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทักษะคติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย และความพร้อมในการออกกำลังกาย ของตนเอง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. มหาวิทยาลัยควรจัดให้มีกิจกรรมเสริมหลักสูตร นอกเหนือจากการเรียนการสอนพลศึกษาในชั่วโมงเรียน เช่น จัดให้มีชมรมกีฬา จัดให้มีการแข่งขันกีฬาภายใน

และการแข่งขันระหว่างมหาวิทยาลัยอย่างต่อเนื่อง

2. ผู้บริหารมหาวิทยาลัยควรจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้เพียงพอกับความต้องการ เช่น สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬาต่างๆ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนิสิตนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยอื่นๆ อีกเพื่อจะได้เป็น แนวทางให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมสนับสนุน ในการพัฒนาการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของ นิสิตนักศึกษา

2. ควรศึกษาถึงความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อที่จะสามารถ นำมาเป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้กับนิสิตได้เหมาะสมต่อไป

3. ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายเพิ่มเติมจากที่ศึกษามาแล้วเพื่อให้ ได้ข้อมูลที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้นในการทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิต

4. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของคณาจารย์และบุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยศึกษาว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลให้มีพฤติกรรม การออกกำลังกาย

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ เป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- Brown, SA. (2005). Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical Activity. **American Journal of Health Behavior.** 29(2): 107-116.
- Gaapgaew, T. (2006). **Factors that influence exercise behavior of the student nursing assistant. hospital for Tropical Diseases Mahidol University.** Thesis Master of Science. (Health Education) The Graduate School Kasetsart University.
- Grubbs, L. & Carter, J. "The relationship of Perceived Benefits and Barriers to Reported Exercise Behaviors in College Undergraduates." **Fam Community Health.** 25(2): 76-84.
- Kanchanachitra, C. (2006). **Health Thailand.** Nakhon Pathom : Nakhon Pathom printing.
- Kasipon, T. (2001). **Factors that influence health behaviors of elementary school students. Schools in Bangkok.** Thesis M.N.S Chonburi : Burapa University.
- Keawvilai, S. (2009). **The Predictive Factors on Exercise Behaviors of Undergraduate Students were also explored.** Administration. Rajamangala University of Technology Phra Nakhon.
- Ministry of Public Health and the Office of National Statistics. (2002). **Public Health Thailand. 1999-2000.** Bangkok: Printing a military housing through education.
- Ministry of Tourism and Sports. (2007). **Draft National Development Plan No. 4 (AD 2007-2011).** Bangkok: Ministry of Tourism and Sports.
- National Health Policy and Planning Office. (2007). **National Economic and Social Development Plan No. 10 (AD 2007-2011).**
- Pender, NJ. (1996). **Health Promotion in Nursing Practice.** 3rd ed. USA: Appleton.
- Ponrat, N. (2004). "Factors relevant to the exercise of students Thammasat University Rangsit Campus." **Journal of Science and Technology.** 12 (1): 65-71.
- Srichaisawat, P. (2006). **Factors that influence exercise behavior of undergraduate students. Srinakharinwirot University.** Bangkok : Srinakharinwirot University.
- Sirirak, C. (2004). **Factors associated with exercise behavior of nursing students.** College of Nursing. Central Institute Praboromarajchanok Ministry of Public Health. Thesis M.Ed. (Health Education) Graduate School of Srinakharinwirot University.
- The Office of National Statistics. (2002). **Leisure survey population 2001.** Bangkok: Printing community. Agricultural Cooperatives of Thailand.

ผลของการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในหญิงวัยทำงาน

ณัฐพงศ์ เฉิดแสงจันทร์ และณอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการรับรู้ความสามารถแห่งตนและแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในหญิงวัยทำงาน

วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครหญิงวัยทำงานที่ทำงานในสำนักงาน มีอายุระหว่าง 25-60 ปี จำนวน 52 คน โดยการเลือกเข้ากลุ่มแบบสุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองซึ่งได้รับการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนและแรงสนับสนุนทางสังคม 26 คน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรม 26 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด และเครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) = .88 .90 .78 .80 และ .96 ตามลำดับ โดยหาความเที่ยงของแบบสอบถาม 3 ชนิด ได้ค่า $r = .92$.80 และ .95 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางชนิดวัดซ้ำ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม

ผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มทดลองภายหลังการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนได้รับการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. สุขสมรรถนะของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนได้รับการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม ในด้านนั่งอตัวและดันพื้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมพบว่ากลุ่มทดลองมีสุขสมรรถนะในด้านนั่งอตัวดันพื้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและขาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย หญิงวัยทำงานที่ได้รับการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายดีขึ้นและมีสุขสมรรถนะเพิ่มขึ้น ดังนั้นบุคลากรด้านสุขภาพสามารถนำโปรแกรมไปใช้เพื่อส่งเสริมให้หญิงวัยทำงานมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ : การรับรู้ความสามารถแห่งตน / การสนับสนุนทางสังคม / พฤติกรรมการออกกำลังกาย

EFFECTS OF THE SELF-EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT ON EXERCISE BEHAVIOR IN WORKING WOMEN

Nattapong Cherdsaengjun and Thanomwong Kritpet

Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University

Abstract

Purpose The purposes of this study were to investigate the effects of self-efficacy and social support on exercise behavior in working women.

Methods Fifty-two healthy working women worked in the office aged 25-60 years and they were volunteered in this study. The subjects were randomized into 2 groups. Subjects in the experimental group participated in the self-efficacy and social support enhancement (n=26), while those in the control group received none of the program (n=26). The research instrument was developed by the researcher including self-efficacy on exercise questionnaire, social support on exercise questionnaire, the exercise behavior questionnaire, resistance band exercise program and tools for health-related physical fitness testing. The content validity of the three questionnaires and the resistance band exercise program were examined by a panel of experts, IOC = .88, .90, .78, .80 and .96 respectively. The 3 questionnaires reliability tested by Cronbach's alpha coefficient were .92, .80 and .95 respectively. Data were analyzed

using percentage, mean, standard deviation, one-way and two-way ANOVA repeated measures, and analysis of covariance.

Results

1. The posttest mean score of exercise behavior in the experimental group was higher than its pretest and higher than posttest in control group at .05 level of significant.

2. The posttest on health-related physical fitness of the experimental group was higher than its pretest, sit and reach and push up at .05 level of significant. The health-related physical fitness of the experimental group were higher than the control group at .05 level of significant.

Conclusions Working women who received the self-efficacy and social support enhancement program increase the exercise behavior and health related fitness. Thus, the health care personal may use program to enhance the exercise behavior in working women.

Key Words : Self-efficacy / Social support / Exercise behavior

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรปี พ.ศ. 2550 พบว่าการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงานมีการออกกำลังกายน้อยที่สุดและยังพบอีกว่าการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพ คือ ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมีอัตราการป่วยและเข้ารับรักษาในสถานพยาบาลสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย (National Statistical Office Thailand, 2007) อีกทั้งค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพต่อหัวของคนไทยเพิ่มขึ้น 1.6 เท่า จาก 2,486 บาทในปี 2538 เป็น 3,974 บาท ในปี 2548 โดยส่วนใหญ่ถูกใช้ไปกับการรักษาพยาบาลมากกว่าการส่งเสริมสุขภาพ (Health Information System Development Office, 2009) การมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของทุกคนการมีสุขภาพดีไม่ได้มีความหมายเพียงการไม่เจ็บป่วยหรือปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้นหากยังครอบคลุมถึงการมีคุณสมบัติแข็งแรงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์และความสัมพันธ์ทางสังคมอีกด้วย การออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งต่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี (Leetongin, 2010) ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงได้มีบทบาทในการดำรงชีวิตมากขึ้น ยางยืดเป็นสิ่งหนึ่งในการนำมาประยุกต์ใช้เป็นอุปกรณ์การออกกำลังกายเพื่อช่วยพัฒนาเสริมสร้างสุขสมรรถนะและมีจุดเด่นที่สามารถพกพาหรือนำติดตัวไปใช้ในการออกกำลังกายได้ทุกสถานที่และทุกช่วงเวลา การออกกำลังกายด้วยยางยืดช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ทำให้กล้ามเนื้อ กระชับและแข็งแรง (Krabuonrat, 2006) ศิริกร นิพพิทา (Nippita, 2008) ได้ศึกษาโปรแกรมออกกำลังกายด้วยยางยืด (อีซีฟิต) เพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและข้อต่อ พบว่าการออกกำลังกายด้วยยางยืดสามารถลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและข้อต่อได้เนื่องจากการออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรง ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรม

ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Bandura, 1977) จากการศึกษาของเฉิน ชู จาง และคณะ (Chen, Sheu, Chang et al., 2010) ได้ศึกษาผลของการใช้การรับรู้ความสามารถแห่งตนต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ใหญ่ที่เป็นโรคหอบหืดและการรับรู้ความสามารถแห่งตนของผู้ใหญ่ที่เป็นโรคหอบหืด ซึ่งพบว่ากลุ่มที่ได้รับการรับรู้ความสามารถแห่งตนมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่สูงขึ้น เนื่องจากความสามารถแห่งตนเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพราะเป็นความเชื่อในความสามารถของบุคคลในการที่จะจัดการและดำเนินการเพื่อปฏิบัติกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จได้ แบนดูรา (Bandura, 1977) การสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (House, 1981) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมไว้ 4 ด้าน ได้แก่ 1) การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional support) 2) แรงสนับสนุนด้านการประเมินคุณค่า (Appraisal support) 3) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Informational support) 4) การสนับสนุนด้านสิ่งของ (Instrumental support) ซึ่งจะช่วยให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีมากขึ้น โดยเบอร์กแมนและไซม์ (Berkman and Syme, 1979) ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคมกับอัตราการตาย พบว่าผู้ที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมน้อยจะมีอัตราการตายมากกว่าผู้ที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมากกว่าถึง 2.3 เท่าสำหรับในผู้ชายและ 2.8 เท่าในผู้หญิง

ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาสุขภาพของหญิงวัยทำงาน ที่ต้องทำงานลักษณะนั่งโต๊ะทำงานหรือทำงานในลักษณะที่มีการเคลื่อนไหวน้อย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถแห่งตนและแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในหญิงวัยทำงาน ซึ่งผลการศึกษาสามารถนำไปพัฒนาการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายในหญิงวัยทำงานได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการรับรู้ความสามารถแห่งตน และแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในหญิงวัยทำงาน

สมมติฐานของการวิจัย

1. คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงวัยทำงานหลังได้รับการรับรู้ความสามารถแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนได้รับการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม
2. สุขสมรรถนะของหญิงวัยทำงานหลังได้รับการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนได้รับการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในหญิงวัยทำงาน ระยะเวลาการทดลอง 8 สัปดาห์ และติดตามผลอีก 4 สัปดาห์

1. กลุ่มตัวอย่าง คือหญิงวัยทำงานที่ทำงานในสำนักงาน มีอายุระหว่าง 25-60 ปี
2. ตัวแปรต้น คือ การรับรู้ความสามารถแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในหญิงวัยทำงาน
3. ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย และสุขสมรรถนะ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน ณ วันที่ 13 ธันวาคม 2554

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือหญิงวัยทำงานที่ทำงานในสำนักงานมีอายุระหว่าง 25-60 ปี คำนวณหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากตารางของโคเฮน (Cohen, 1988) ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 อำนาจของการทดสอบเท่ากับ .80 และค่าขนาดของผลกระทบเท่ากับ .70 ได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 26 คน รวมทั้งหมด 52 คน และได้มีการเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม 26 คน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรม 26 คน

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ก่อนดำเนินการวิจัยได้พัฒนาแบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด และเครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ โดยหาความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ .88 .90 .78 .80 และ .96 ตามลำดับ และได้นำแบบสอบถาม 3 ชนิดไปใช้กับกลุ่มประชากรหญิงวัยทำงานที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเที่ยงโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของคอนนาคได้ค่า r เท่ากับ .92 .80 และ .95 ตามลำดับ

2. วิธีดำเนินการทดลอง ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลหลังการทดลอง 2 และ 4 สัปดาห์ และทดสอบสุขสมรรถนะ 5 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 และ 8 สัปดาห์ และระยะติดตามผลหลังการทดลอง 2 และ 4 สัปดาห์
- 2.1 ผู้วิจัยดำเนินการในกลุ่มควบคุมดังนี้ ในระยะเวลา 8 สัปดาห์ และติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์

หญิงวัยทำงานใช้ชีวิตประจำวันปกติ โดยผู้วิจัยจะนัดมาทดสอบสุขสมรรถนะ 4 ครั้ง และตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย 2 ครั้ง

2.2 กลุ่มทดลองดำเนินการจัดการออกกำลังกายด้วยยางยืดร่วมกับการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

2.2.1 สัปดาห์ที่ 1-2 นักกลุ่มทดลอง 6 ครั้ง ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมโดยให้ความรู้และความเชื่อมั่นในการออกกำลังกายและทำการสอนการออกกำลังกายด้วยยางยืด 12 ท่า 3 ชุด พักระหว่างชุด 1 นาที ใช้เวลา 20-30 นาที พร้อมทั้งได้มอบคู่มือการออกกำลังกายด้วยยางยืดและวีซีดีการออกกำลังกายด้วยยางยืด

2.2.2 สัปดาห์ที่ 3-8 นักกลุ่มทดลอง 18 ครั้ง ผู้วิจัยให้ข้อมูลสุขสมรรถนะจากผลการทดสอบสุขสมรรถนะเพื่อเป็นการกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ จากนั้นผู้วิจัยให้อาสาสมัครในกลุ่มทดลองสลับกันมาเป็นผู้ดำเนินการออกกำลังกายด้วยยางยืด

2.2.3 ระยะเวลาติดตามผลหลังการทดลอง 2 และ 4 สัปดาห์ ล้นสุดการให้การรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม เพื่อดูว่าพฤติกรรมออกกำลังกายของกลุ่มทดลองยังคงอยู่วัดได้จากการทดสอบสุขสมรรถนะและแบบสอบถามพฤติกรรมออกกำลังกาย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการออกกำลังกาย แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่ามี 4 ระดับ (Likert scale)

โดยแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายใช้การกำหนดเกณฑ์ในการวัดตามแบบของเรวีนและรูบิน (Levin and Rubin, 1991)

คะแนนเฉลี่ย 3.01-4.00 หมายถึง มีพฤติกรรมออกกำลังกายในระดับสูง

คะแนนเฉลี่ย 2.01-3.00 หมายถึง มีพฤติกรรมออกกำลังกายในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.00 หมายถึง มีพฤติกรรมออกกำลังกายในระดับต่ำ

และแบบทดสอบสุขสมรรถนะประกอบด้วย น้ำหนัก เพอร์เซ็นต์ไขมัน มวลกล้ามเนื้อ นิ่งอตัว ต้นพื้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและขา

2. โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยยางยืดที่มีการส่งเสริมความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยการนำแนวคิดความสามารถแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1977) เพื่อให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกายในหญิงวัยทำงาน และการนำแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (House, 1981) เพื่อให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกายในหญิงวัยทำงาน

3. แถบยางยืดยี่ห้อแซนด์แบนด์ (Sanctband™)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรจากแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างก่อนการทดลองและระยะติดตามผลหลังการทดลอง 2 และ 4 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางชนิดวัดซ้ำ

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรสุขสมรรถนะก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และ 8 และระยะติดตามผลหลังการทดลอง 2 และ 4 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม

ผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มทดลองภายหลังการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม ในระยะติดตามผลหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ ($\bar{X} = 3.23$) และระยะติดตามผลหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ($\bar{X} = 3.25$) มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในระดับสูง ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลองมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำ

($\bar{X} = 1.65$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าซึ่งกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลหลังการทดลอง 2 และ 4 สัปดาห์ ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 1.65$ $\bar{X} = 1.67$ และ $\bar{X} = 1.70$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางชนิดวัดซ้ำของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลหลังการทดลอง 2 และ 4 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองและควบคุม

พฤติกรรม การออกกำลังกาย	ก่อนการทดลอง		ระยะติดตามผล หลังการทดลอง 2 สัปดาห์		ระยะติดตามผล หลังการทดลอง 4 สัปดาห์		F	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลอง (n=26)	1.65	.38	3.23 [#]	.64	3.25 [#]	.76	188.06	.00*
กลุ่มควบคุม (n=26)	1.65	.36	1.67 ^{&}	.36	1.70 ^{@.&}	.35		

*p < .05

[#] แตกต่างจากก่อนการทดลองในกลุ่มทดลอง

[@] แตกต่างจากก่อนการทดลองในกลุ่มควบคุม

[&] แตกต่างจากระยะติดตามผลหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ ในกลุ่มควบคุม

[&] แตกต่างจากกลุ่มทดลอง

2. การทดสอบสุขสมรรถนะของกลุ่มควบคุมพบว่าค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการทดลอง 4 และ 8 สัปดาห์ และระยะติดตามผลหลังการทดลอง 2 และ 4 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนน้ำหนักตัว มวลกล้ามเนื้อ นิ่งอตัว ดันพื้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและขาไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ และสุขสมรรถนะของกลุ่มทดลองภายหลังได้รับการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนได้รับการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทาง

สังคมในด้านนึ่งอตัวและดันพื้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนน้ำหนักตัว เปอร์เซ็นต์ไขมัน มวลกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและขาไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ และเมื่อเปรียบเทียบกับสุขสมรรถนะกับกลุ่มควบคุมพบว่า ค่าเฉลี่ยสุขสมรรถนะของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในด้านนึ่งอตัว ดันพื้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและขาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนน้ำหนักตัว เปอร์เซ็นต์ไขมัน และมวลกล้ามเนื้อไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมและการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดซ้ำของ สุขสมรรถณีก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 และ 8 สัปดาห์ ระยะติดตามผลหลังการทดลอง 2 และ 4 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

รายการทดสอบ	1		2		3		4		5		F	p	ความแตกต่าง รายคู่
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
น้ำหนัก (กก.)													
กลุ่มทดลอง (n=26)	58.01	12.57	57.64	12.54	58.17	12.49	58.18	12.30	58.29	12.36	2.28	.07	
กลุ่มควบคุม (n=26)	61.12	13.83	61.20	13.99	61.33	14.05	61.48	13.82	60.85	14.29	.48	.75	
เปอร์เซ็นต์ไขมัน (%)													
กลุ่มทดลอง (n=26)	30.59	6.62	30.07	6.83	30.37	6.87	30.50	6.82	30.53	6.71	1.33	.27	2,4,5 [#] ; 3,5 [#] ; 4,5 [#]
กลุ่มควบคุม (n=26)	33.48	7.05	33.07	7.17	33.26	7.20	33.45	6.88	33.66	6.96	3.01	.02*	
มวลกล้ามเนื้อ (กก.)													
กลุ่มทดลอง (n=26)	36.96	4.49	37.29	4.07	37.48	4.22	37.26	4.11	37.35	4.22	1.84	.13	
กลุ่มควบคุม (n=26)	37.47	4.45	37.69	4.59	38.06	5.06	37.76	4.67	37.78	4.67	1.51	.20	
นั่งอตัว (ซม.)													
กลุ่มทดลอง (n=26)	8.04	8.22	9.35	7.85	9.77	8.07	10.35	7.94	10.92	8.00	16.13	.00*	1,2,3,4,5 [®] ; 2,4,5 [®] ;
กลุ่มควบคุม (n=26)	5.54	7.46	4.96 [§]	7.04	5.31 [§]	7.02	5.38 [§]	7.01	5.54 [§]	7.03	2.01	.10	3,5 [®] ; 4,5 [®]

*p < .05

1 = ก่อนการทดลอง 2 = หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ 3 = หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ 4 = ระยะติดตามผลหลังการทดลอง 2 สัปดาห์

5 = ระยะติดตามผลหลังการทดลอง 4 สัปดาห์

^aความแตกต่างรายคู่ในกลุ่มทดลอง [#]ความแตกต่างรายคู่ในกลุ่มควบคุม ^{*}แตกต่างจากกลุ่มทดลองในระยะเดียวกัน

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมและการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดซ้ำของ
 สุขสมรรถณีก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 และ 8 สัปดาห์ ระยะติดตามผลหลังการทดลอง 2 และ 4 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง
 และกลุ่มควบคุม (ต่อ)

รายการทดสอบ	1		2		3		4		5		F	P	ความแตกต่าง รายคู่
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
ต้นพื้น (ครั้ง)													
กลุ่มทดลอง (n=26)	38.61	8.50	39.88	6.42	42.88	7.06	41.54	7.53	42.50	6.66	5.94	.00*	1,3,4,5 ^a ;
กลุ่มควบคุม (n=26)	33.96	8.00	33.27 ^a	7.07	33.42 ^a	6.01	32.58 ^a	6.74	32.46 ^a	7.03	2.18	.08	2,3,5 ^a
ความแข็งแรงของ													
กล้ามเนื้อหลัง (กก.)													
กลุ่มทดลอง (n=26)	52.88	14.83	53.62	12.65	53.54	9.08	53.46	8.79	53.69	8.47	.07	.99	
กลุ่มควบคุม (n=26)	48.19	10.00	47.00 ^a	10.09	47.42 ^a	7.61	47.88 ^a	7.62	45.96 ^a	7.41	1.00	.41	
ความแข็งแรงของ													
กล้ามเนื้อขา (กก.)													
กลุ่มทดลอง (n=26)	63.77	16.70	70.08	17.49	67.92	13.41	67.69	11.08	68.65	9.50	2.20	.07	
กลุ่มควบคุม (n=26)	60.15	12.52	58.92 ^a	10.68	58.38 ^a	8.89	58.50 ^a	8.78	58.00 ^a	7.92	.60	.65	

*p < .05

1 = ก่อนการทดลอง 2 = หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ 3 = หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ 4 = ระยะติดตามผลหลังการทดลอง 2 สัปดาห์

5 = ระยะติดตามผลหลังการทดลอง 4 สัปดาห์

^aความแตกต่างรายคู่ในกลุ่มทดลอง *ความแตกต่างรายคู่ในกลุ่มควบคุม^a แตกต่างจากกลุ่มทดลองในระยะเดียวกัน

อภิปรายผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลหลังการทดลอง 2 และ 4 สัปดาห์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

กลุ่มทดลองซึ่งได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยยางยืดที่มีการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลอง อาจเนื่องจากกลุ่มทดลองได้รับการสนับสนุนดูแลเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องจากผู้วิจัย โดยผู้วิจัยได้ให้การรับรู้ความสามารถแห่งตนของแบนดुरา (Bandura, 1977) ประกอบด้วย 1) การให้หญิงวัยทำงานได้มาออกกำลังกายด้วยยางยืด การอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 2) การให้หญิงวัยทำงานดูตัวแบบที่อยู่ในวีซีดี และคู่มือการออกกำลังกายด้วยยางยืด อีกทั้งผู้วิจัยและหญิงวัยทำงานในกลุ่มตัวอย่างออกมาแนะนำการออกกำลังกาย 3) ผู้วิจัยให้คำแนะนำและชมเชยกลุ่มตัวอย่างขณะออกกำลังกาย 4) ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่าง สอบถามอาการเจ็บป่วยก่อนการออกกำลังกายเพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ ซึ่งตรงกับแนวคิดของแบนดुरาที่ว่าเมื่อบุคคลมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงขึ้นจะมีความสนใจที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นเพิ่มมากขึ้น มีสอดคล้องกับการศึกษาของแมคคอปเรและจาคอบสัน (McAuley and Jacobson, 1991) ได้ศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และน้ำหนักของร่างกาย ว่าปัจจัยใดทำนายการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกของหญิงวัยทำงานที่ทำงานอยู่กับที่ พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้การสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (House, 1981) ประกอบด้วย 1) ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มให้กำลังใจ ช่วยเหลือกันในการออก

กำลังกายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีกำลังใจในการออกกำลังกาย 2) การให้ข้อมูลสุขสมรรถนะ เพื่อเป็นข้อมูลในการประเมินตนเองและเปรียบเทียบกับผู้อื่น เกิดแรงกระตุ้นในการออกกำลังกาย 3) การให้ข้อมูล คำแนะนำที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย รวมไปถึงการชักจูง พุดกระตุ้นให้หญิงวัยทำงานออกกำลังกายทุกสัปดาห์ และ 4) การจัดสถานที่ออกกำลังกาย การบริการอาหารว่างและเครื่องมือที่จำเป็น เช่น ยางยืด คู่มือการออกกำลังกาย ดังนั้นจากการที่กลุ่มทดลองได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมดูแลตนเองได้ดีขึ้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาของอรอุมา สอนพา (Sormpa, 2004) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพที่มีการสนับสนุนจากสามี ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนจากสามีสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

2. สุขสมรรถนะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 และ 8 สัปดาห์ ระยะติดตามผลหลังการทดลอง 2 และ 4 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองพบว่าค่าเฉลี่ยนั่งอตัวและดันพื้น มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนน้ำหนักตัว เปอร์เซ็นต์ไขมันมวลกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและขา ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) นั่งอตัว มีค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง 8 สัปดาห์เพิ่มขึ้น เนื่องจากผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองออกกำลังกายด้วยยางยืด ก่อนการออกกำลังกายทุกครั้งต้องมีการเตรียมความพร้อมของร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และเมื่อออกกำลังกายเสร็จต้องมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการยืดเหยียดกล้ามเนื้อต่างๆ และการออกกำลังกายด้วยยางยืดยังช่วยให้ความอ่อนตัวดีขึ้น สอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (Krabuonrat, 2006) กล่าวว่า การออกกำลังกายด้วยยางยืดจะช่วยป้องกันและลด

อาการข้อติดและเพิ่มบุคลิกภาพในการเคลื่อนไหวและเคลื่อนที่ตลอดจนความมั่นใจให้กับตนเอง พัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว กระฉับกระเฉง

2) ดันพื้น ค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง 8 สัปดาห์เพิ่มขึ้นเนื่องจากผู้วิจัยได้ทำการฝึกการออกกำลังกายด้วยยางยืด จึงทำให้กลุ่มทดลองมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับเจริญ กระบวนรัตน์ (Krabuonrat, 2006) ยางยืดใช้เป็นอุปกรณ์ในการออกกำลังกายประเภทความต้านทาน (Resistance) ที่ช่วยในการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และยรรยง พานเพ็ง (Phanpheng, 2010) ได้ศึกษาผลของรูปแบบการออกกำลังกายด้วยการเดินสแต็ปแอโรบิกร่วมกับการใช้แรงต้าน (ยางยืด) ที่มีต่อสุขสมรรถนะและระดับไขมันในเลือดในหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน พบว่าการฝึกด้วยสแต็ปแอโรบิกร่วมกับการต้านสามารถเพิ่มสุขสมรรถนะและการลดน้ำหนักได้ดีกว่าการเดินแอโรบิกทั่วไป

3) น้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ เนื่องจากโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยยางยืดที่ใช้เป็นการออกกำลังกายที่ใช้แรงต้านเป็นการออกกำลังกายแบบบริหารกายเป็นชุด มีช่วงพักระหว่างชุด 1 นาที ซึ่งจะแตกต่างจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ให้ผลต่อการควบคุมน้ำหนักตัวได้ รวมทั้งโปรแกรมการฝึกนี้ไม่ได้กำหนดอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด และผู้วิจัยไม่ได้ควบคุมการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีผลต่อพลังงานที่ได้รับต่อวัน

4) มวลกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและขา ค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ เนื่องจากผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยยางยืดในลักษณะท่าบริหารกายเป็นชุด มีช่วงพักระหว่างชุด 1 นาที จึงไม่ได้กำหนดความหนักของแรงต้านที่เพียงพอต่อ

การพัฒนากล้ามเนื้อ สอดคล้องกับสนธยา สิละมาต (Srilamart, 2004) กล่าวว่าในการฝึกซ้อมความแข็งแรงความหนัก (Intensity) จะขึ้นอยู่กับเปอร์เซ็นต์ของความหนักสูงสุดที่ยกได้ 1 ครั้ง (1 RM) ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดความแรงในการกระตุ้นของประสาทและการเพิ่มขึ้นของความแข็งแรงจะขึ้นอยู่กับน้ำหนัก ความเร็วในการปฏิบัติ การพักระหว่างครั้งและชุด โดยที่น้ำหนักที่ใช้แบ่งออกได้เป็น ความหนักสูงสุด (90-100%) หนัก (80-90%) ปานกลาง (50-80%) และต่ำ (30-50%) ของความหนักสูงสุดที่ยกได้หนึ่งครั้ง จำนวนชุดอาจอยู่ที่ 3-8 ชุด จำนวนครั้งต่อชุดในการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคือ 1-7 ครั้ง และการพักขึ้นอยู่กับชนิดของความหนักที่ฝึกซ้อม รวมทั้งการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ จำเป็นต้องใช้ความหนักที่ 70-80% ของความหนักสูงสุดที่ยกได้หนึ่งครั้ง จึงส่งผลให้ค่ามวลกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและขาไม่มีความแตกต่างกันหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

ในระยะติดตามผลหลังการทดลอง 2 สัปดาห์และระยะติดตามผลหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ สุขสมรรถนะของกลุ่มตัวอย่างยังคงรักษาระดับไว้จากหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างได้รับการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยที่การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิด ความเชื่อมั่น มั่นใจ โดยแบนดูรา (Bandura, 1977) กล่าวว่าความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรม และอีกประการหนึ่งคือการส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการทดลอง เนื่องจากผู้วิจัยได้นำแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (House, 1981) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความไว้วางใจ ความช่วยเหลือด้านสิ่งของ การให้ข้อมูลข่าวสาร

ข้อมูลย้อนกลับ และข้อมูลเพื่อการเรียนรู้และประเมินตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับการส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมด้วยการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านสิ่งของ ด้านการประเมินคุณค่า และด้านอารมณ์ อีกทั้งการที่กลุ่มตัวอย่างทำงานอยู่ที่ทำงานเดียวกัน รู้จักกันจากการร่วมกันออกกำลังกายด้วยยางยืดเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ส่งผลให้มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด มีความไว้วางใจ ความรัก และผูกพันต่อกันสามารถที่จะชักชวนกันไปออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น จึงเป็นผลให้พฤติกรรมการออกกำลังกายยังคงดำเนินต่อไปและส่งผลให้สุขสมรรถนะยังคงรักษาระดับไว้หลังจากที่ผู้วิจัยไม่ได้ดำเนินการทดลองหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

3. กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีสุขสมรรถนะดีกว่ากลุ่มควบคุมในด้านน้ำหนักตัว ดันพื้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและขาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนน้ำหนักตัว เปรอร์เซ็นต์ไขมัน และมวลกล้ามเนื้อไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เนื่องจากกลุ่มทดลองอยู่ในกระบวนการออกกำลังกายด้วยยางยืด 8 สัปดาห์ และได้รับการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมจะเห็นได้ว่าการที่ได้รับการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมมีผลทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มทดลองดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม เพราะระหว่างการทำทดลองได้นำทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตนซึ่งเป็นทฤษฎีในการส่งเสริมสุขภาพ ก่อให้เกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองในการที่จะมีพฤติกรรมในการออกกำลังกาย เกิดการคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดจากการมีพฤติกรรมออกกำลังกาย ด้วยวิธีการต่างๆ

เช่น การได้เห็นประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย การได้เห็นตัวแบบที่ประสบความสำเร็จจากการออกกำลังกาย การให้กลุ่มทดลองออกกำลังกายด้วยยางยืด มีผลให้กลุ่มทดลองเชื่อว่าตนเองสามารถที่จะออกกำลังกายได้ รวมทั้งยังได้ส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมกับกลุ่มทดลองในด้านอารมณ์ ประเมินคุณค่า ข้อมูลข่าวสาร และสิ่งของ เช่น การกระตุ้นให้กลุ่มทดลองมาออกกำลังกายร่วมกันทุกสัปดาห์ การเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย การให้ข้อมูลข่าวสาร งานวิจัยทางด้านสุขภาพ และการแนะนำ ประเมินสุขสมรรถนะให้กับกลุ่มทดลอง รวมทั้งการที่ออกกำลังกายด้วยยางยืดที่ผู้วิจัยจัดขึ้นเป็นการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม คือออกกำลังกายร่วมกัน จึงส่งผลให้กลุ่มทดลองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน ชวนกันมาออกกำลังกาย ด้วยจากสาเหตุของการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมจึงทำให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่ากลุ่มควบคุม และยังส่งผลต่อเนื่องไปยังระยะติดตามผลอีก 4 สัปดาห์ สอดคล้องกับการศึกษาของแมคคอปสัน และจาคอปสัน (McAuley and Jacobson, 1991) และอรอมาสอนพา (Sornpa, 2004) พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองและการสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง สำหรับสุขสมรรถนะของกลุ่มทดลองที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมในด้านการนั่งงอตัว ดันพื้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและขา และพบว่าหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ สุขสมรรถนะของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องมาจากการที่กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูง มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนและได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง ซึ่งส่งผลให้มีความเชื่อว่าตนเองสามารถที่จะออกกำลังกายได้รวมทั้งยังได้รับการสนับสนุนทางด้านสิ่งของ การกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม และการคาดหวังในประโยชน์ของการออกกำลังกายส่งผลให้มี

สุขสมรรถนะดีกว่ากลุ่มควบคุม เพราะการที่กลุ่มทดลอง มีการออกกำลังกายหลังจากการทดลองอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้สุขสมรรถนะดีขึ้น (Kritpet and Phongphibool, 2011) อีกทั้งการที่กลุ่มทดลองได้ใช้อย่างยืดยาวเป็นอุปกรณ์ ในการออกกำลังกายที่เป็นการออกกำลังกายประเภท แรงต้านที่ช่วยในการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อได้หลากหลายรูปแบบ เสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย (Krabuonrat, 2006) มีสอดคล้องกับวิถี ฐานปรีชาเศรษฐกิจ และวิถีชีวิต คณิงสุขเกษม (Yanprechaset and Kanungsukkasem, 2008) พบว่าการออกกำลังกายด้วยแรงต้านสามารถ ช่วยให้สุขสมรรถนะดีขึ้นได้

สรุปผลการวิจัย

พฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงวัยทำงาน ที่ได้รับการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการสนับสนุนทางสังคมมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในระดับสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมการรับรู้ ความสามารถของตนเองและการสนับสนุนทางสังคม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งอยู่ในระดับต่ำ และ สุขสมรรถนะของหญิงวัยทำงานที่ได้รับการส่งเสริม การรับรู้ความสามารถของตนเองและการสนับสนุนทาง สังคมดีกว่าก่อนได้รับการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถ ของตนเองและการสนับสนุนทางสังคมในด้านนั่งอตัวและ ดันพื้น และดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมการรับรู้ ความสามารถของตนเองและการสนับสนุนทางสังคม ในด้านนั่งอตัว ดันพื้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หลังและขา

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย ด้วยยางยืด เช่น เปลี่ยนสีความหนักของยางยืด หรือ ปรับเปลี่ยนวิธีการจับยางยืดให้ระยะสั้นเข้าหรือการพับ ยางยืดเป็นสองทบ

2. วิทยากรควรเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงหรือมีความ เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายหรือด้านสุขภาพ มาบรรยายให้กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเป็นต้นแบบและ เป็นการสนับสนุนทางสังคมด้วย

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิค ลพบุรี ที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่ในการเก็บข้อมูล รวมทั้งบุคลากรภายในหน่วยงานที่เข้าร่วมในการวิจัย ครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- Baker, D. (2001). Acute and long-term power response to power training: Observations on the training of an elite power athlete. **National Strength and Conditioning Association Journal**, 23, 47-56.
- Bandura, A. (1977). **Self-Efficacy: The Exercise of Control**. New York: W.H. Freeman and Company.
- Berkman, L.F. and Syme, S.L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: A nine-year follow-up study of Alameda County residents. **American Journal of Epidemiology**, 109(2), 186-204.
- Cohen, J. **Statistical Power Analysis for Behavioral Sciences**. New York: Academic Press, 1988.
- Chen, S.Y., Sheu, S., Chang, C.S., Wang, T.H. and Huang, M.S. (2010) The effects of the self-efficacy method on adult asthmatic patient self-care behavior. **Journal Nurse Research**, 18(4), 266-74.

- Health information system development office (2009). **Medical expense**. Retrieved January 10, 2011, from Psi Phi: Website: http://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/ThaiHealth2009/thai2009__6.pdf
- House, J.S. (1981). **Work Stress and Social Support**. Massachusetts: Addison Wesley.
- Krabuonrat. J. (2006). **Health Circle Rubber Chain**. Retrieved January 10, 2011, from Psi Phi: Website: http://pr.ku.ac.th/pr_news/headnews/stick/stick.htm
- Kritpet, T., Phongphibool, S. (2011). **Exercise Physiology**. Bangkok: Treeronnasarn.
- Leetongin, G. (2010). **Physical activity for health**. Retrieved May 4, 2011, from Psi Phi: Website: http://dopah.anamai.moph.go.th/news_detail.php?id=7
- Levin, R.I. and Rubin, S.D. (1991). **Statistic for Management**. (5th ed.) New York: Prentice Hall.
- McAuley E, Jacobson L. (1991). Self-efficacy and exercise participation in sedentary adult females. **American Journal of Health Promotion**, 5(3), 185-91.
- National statistical office Thailand. (2007). **Report of the 2007 exercise behavior survey**. Bangkok: Tanapress.
- Nippita, S. (2008). **Easy Fit elastic band for reducing muscles and joint pain**. Department of Health.
- Phanpheng, Y. (2010). Effects of step aerobic dance with resistance training on health-related physical fitness and lipid profile level in the overweight women. **Journal of Sports Science and Technology**, 10(1), 103-126.
- Sornpa, O. (2004). **Effects of a health promotion program with husbands' support of exercise behavior and stress management of pregnant teenagers**. Master Degree of Nursing Science, Chulalongkorn University.
- Srilamart, S. (2004). **The athletic trainer**. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Yanprechaset, T. and Kanungsukkasem, V. (2008). Effects of resistance training on body composition in overweight women. **Journal of Sports Science and Health**, 9(2), 63-79.

การตัดสินใจท่องเที่ยวอันเป็นผลมาจากการใช้ข้อมูลสื่อออนไลน์ ของนักท่องเที่ยวชาวไทย

ชนิตร์วิยา แสงเย็นพันธุ์ และสุชาติ ทวีพรปฐมกุล

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการตัดสินใจท่องเที่ยวอันเป็นผลมาจากการใช้ข้อมูลสื่อออนไลน์ด้านส่วนประสมทางการตลาดและด้านกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทย เพื่อให้สามารถพัฒนาข้อมูลบนสื่อออนไลน์ให้สอดคล้องกับความต้องการของนักท่องเที่ยวและเพื่อเป็นการเพิ่มรายได้ให้กับการท่องเที่ยว

วัตถุประสงค์ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการตัดสินใจท่องเที่ยวอันเป็นผลมาจากการใช้ข้อมูลสื่อออนไลน์ด้านส่วนประสมทางการตลาดและด้านกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยของนักท่องเที่ยวชาวไทย

วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เคยเข้าใช้สื่อออนไลน์ด้านการท่องเที่ยวจำนวน 400 คน โดยใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำผลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อมูลส่วนประสมทางการตลาดและข้อมูลกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยจากสื่อออนไลน์ที่มีผลต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทย ระหว่างเพศและระดับการศึกษา โดยการทดสอบค่าทีและการวิเคราะห์ความแปรปรวน กรณีที่พบความแตกต่างจึงวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ่ นำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ผลการตอบแบบสอบถามมาทำ

การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อสรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย ข้อมูลส่วนประสมทางการตลาดจากสื่อออนไลน์มีผลต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวอยู่ในระดับมากทุกด้าน ข้อมูลกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยจากสื่อออนไลน์มีผลต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อมูลส่วนประสมทางการตลาดจากสื่อออนไลน์ที่มีต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวระหว่างเพศ พบว่า ไม่แตกต่างกัน ข้อมูลกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยจากสื่อออนไลน์ที่มีต่อการตัดสินใจท่องเที่ยว ระหว่างระดับการศึกษา พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อมูลจากสื่อออนไลน์ในด้าน การให้ข้อมูลที่เพียงพอแตกต่างจากผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการสัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ แสดงความคิดเห็นสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ได้จากแบบสอบถาม

สรุปผลการวิจัย ข้อมูลส่วนประสมทางการตลาดและกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยจากสื่อออนไลน์มีผลต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทย

คำสำคัญ : การตัดสินใจท่องเที่ยว / ข้อมูล / สื่อออนไลน์/ นักท่องเที่ยวชาวไทย

TRAVEL DECISION MAKING FROM ONLINE MEDIA INFORMATION OF THAI TOURISTS

Chanitpiya Sangyenphan and Suchart Taweepornpathomgul

Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University

Abstract

The research was to study the travel decision making from online media information of Thai tourists in marketing mix and marketing strategy of Thai tourism website in order to develop online media information to be suitable for tourist's needs and to increase tourism incomes.

Purpose The purpose of this study was to study the travel decision making from online media information of Thai tourists in marketing mix and Thai tourism website marketing strategy.

Methods The sample size contained a group of 400 Thai tourists who had ever used tourism online media by purposive sampling. Questionnaire and interview were used as tools for data collection. The statistical analysis of the questionnaire data was to find mean and standard deviation, and also to compare mean differences of the opinions about the effect of online media information on travel decision making of Thai tourists in marketing mix and marketing strategy of Thai tourism website with different gender, educational level by using t-test and one way analysis of variance. If the results were significantly different at 0.05 level, the Scheffe method would be then employed. The Analyzed data from questionnaire was summarized by experts interview.

Results

Results were indicated that online media information had the higher level effect on travel decision making of Thai tourists in marketing mix as well as the highest level effect on marketing strategy of Thai tourism website. The results of mean different comparison about the opinions of online media information, which had an effect on travel decision marking of Thai tourists among gender, was found that there were not significant differences in marketing mix. Meanwhile there were significant differences at 0.05 level among educational level in marketing strategy of Thai tourism website. The respondents who had graduate degree had the opinions about the sufficient online media information significant differences from postgraduate degree at 0.05 level. Findings of interview were found that all experts agreed with the result of the study from the questionnaire.

Conclusion The results revealed that online media information in marketing mix and marketing strategy of Thai tourism website had an effect on travel decision making of Thai tourists.

Key Words : Travel Decision Making / Information / Online Media/ Thai Tourists

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันข้อมูลข่าวสารถือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการขับเคลื่อนสังคม การขึ้นนำจากข่าวสารสามารถเกิดขึ้นได้ ระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตจึงทำหน้าที่เสมือนเป็นห้องสมุดขนาดใหญ่สามารถใช้เป็นแหล่งค้นคว้าหาข้อมูล ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลทางวิชาการ ข้อมูลด้านการบันเทิง ด้านการท่องเที่ยว และอื่นๆ ที่น่าสนใจ ทั้งข้อมูลที่เป็น ข้อความ เสียง ภาพเคลื่อนไหว เป็นต้น เพื่อจุดประสงค์ในการเรียนรู้ เพื่อความบันเทิง หรือแม้แต่เพื่อใช้เป็นข้อมูลช่วยในการตัดสินใจ บทบาทของอินเทอร์เน็ตและสื่อออนไลน์มีอิทธิพลต่อการรับรู้ของบุคคลที่เข้าถึงสื่อชนิดนี้อย่างมาก จนเรียกได้ว่าสื่อออนไลน์ในปัจจุบันนี้ได้กลายเป็นสื่อมวลชนแขนงหนึ่งโดยสมบูรณ์ไปแล้ว ประกอบกับความรวดเร็วของข้อมูลข่าวสารเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนนิยมรับรู้ข่าวสารจากสื่อออนไลน์มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเว็บไซต์ที่เปิดให้ผู้อ่านมีส่วนร่วมในการนำเสนอข่าวสารและสามารถส่งข่าวหรือข้อมูลได้โดยอิสระนั้น ยิ่งทำให้การไหลเวียนของข้อมูลข่าวสารทวีความรวดเร็วขึ้น ปัจจุบันการตลาดออนไลน์จึงเป็นกลยุทธ์การตลาดที่แวดวงธุรกิจเชื่อว่าจะเป็นเครื่องมือการตลาดที่ถูกยกระดับความสำคัญอย่างมากในปี 2554 ส่วนหนึ่งมาจากการแพร่หลายของสังคมออนไลน์ (Social Network) ที่เป็นกระแสไปทั่วทุกมุมโลก ส่งผลให้การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ต้องส่งเสริมให้เกิดการท่องเที่ยวเพื่อสร้างรายได้ให้กับประเทศมากขึ้นและสร้างชื่อเสียงของประเทศในเวทีโลก จำเป็นต้องปรับกลยุทธ์ส่งเสริมการท่องเที่ยวจากเดิมที่ทำอยู่เปลี่ยนเป็นนโยบายเพิ่มกลยุทธ์โฆษณาและประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อใหม่ (New Media) บนโลกออนไลน์ โดยการกำหนดกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยเพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ประกอบการด้านการท่องเที่ยวได้สร้างและพัฒนาเว็บไซต์ให้ครอบคลุมส่วนประสมทางการตลาด (Mar-

keting Mix) ให้สอดคล้องกับพฤติกรรมการตัดสินใจท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทย นอกจากนี้ ททท. ยังได้เพิ่มสัดส่วนของงบประมาณในการส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านสื่อใหม่ จากเดิมที่มีเพียง 10-15 เปอร์เซ็นต์ของงบประมาณในการส่งเสริมทั้งหมดในปี 2552 เพิ่มขึ้นเป็น 30 เปอร์เซ็นต์ในปีที่ผ่านมาและจะเพิ่มเป็น 40 เปอร์เซ็นต์ในปี 2554 สำหรับพฤติกรรมผู้บริโภคในด้านการท่องเที่ยว จากข้อมูลในปัจจุบันพบว่านักท่องเที่ยวมีการค้นหาข้อมูลผ่าน เสิร์ชเอนจิน (Search Engine) เช่น กูเกิ้ล (Google) ถึง 2.7 พันล้านครั้งในแต่ละเดือน ในขณะที่ยูทูบ (Youtube) มีวิดีโอที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวถึง 254,000 เรื่อง เมื่อค้นหาด้วยคำว่าแตรเวล (Travel) จากข้อมูลนี้แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่างๆ ผ่านสื่อออนไลน์และการใช้งานด้านเทคโนโลยีของนักท่องเที่ยวที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างน่าสนใจ คือ นักท่องเที่ยวสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าและบริการทางการท่องเที่ยวได้จากหลากหลายแหล่งและมีตัวเลือกของสินค้ามากมาย เมื่อเทียบกับสมัยก่อน ประกอบกับพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของนักท่องเที่ยวที่อิงอยู่กับข้อมูลจำนวนมหาศาลบนอินเทอร์เน็ตและโน้มน้าวไปยังคำแนะนำติชมของเพื่อนนักเดินทางที่อยู่บนโลกออนไลน์ และการมีส่วนร่วมในการวางแผนและออกแบบการเดินทางด้วยตนเองมากขึ้น นับได้ว่านักท่องเที่ยวซึ่งปัจจุบันเรียกได้ว่าส่วนใหญ่กลายเป็นประชากรดิจิทัล (Digital Citizen) ไปแล้ว (Prachachart business, 2011)

จะเห็นได้ว่าอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวของประเทศไทยยังคงมีการเติบโตสูงอย่างต่อเนื่อง แนวโน้มสถานการณ์การท่องเที่ยวปี 2554 คาดว่าคนไทยจะมีการเดินทางท่องเที่ยวภายในประเทศ 91 ล้านคนครั้ง มีรายได้จากการท่องเที่ยวประมาณ 432,000 ล้านบาท ในอัตราเพิ่มร้อยละ 4.6 (Ministry Of Tourism and Sports, 2010) การส่งเสริมการตลาดท่องเที่ยวในปัจจุบัน

สินค้าจะต้องสร้างกระแสในสังคมให้เกิดการกล่าวถึงในมุมกว้าง อินเทอร์เน็ตจึงกลายเป็นแหล่งข้อมูลหลักที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อการวางแผนการเดินทางของนักท่องเที่ยวทั่วโลก

ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จึงได้ทำการศึกษาการตัดสินใจท่องเที่ยวจากข้อมูลสื่อออนไลน์ของนักท่องเที่ยวชาวไทยในด้านส่วนประสมทางการตลาดและด้านกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทย เพื่อให้ทราบความต้องการและพฤติกรรมการตัดสินใจท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทยอันเป็นผลมาจากข้อมูลบนสื่อออนไลน์ เพื่อให้สามารถพัฒนาข้อมูลบนสื่อออนไลน์ให้สนองตอบความต้องการของนักท่องเที่ยวและสร้างรายได้ให้กับการท่องเที่ยว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการตัดสินใจท่องเที่ยวอันเป็นผลมาจากการใช้ข้อมูลสื่อออนไลน์ด้านส่วนประสมทางการตลาดและด้านกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยของนักท่องเที่ยวชาวไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

จำนวนนักท่องเที่ยวชาวไทยที่ใช้อินเทอร์เน็ต 10,960,000 คน จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (The National Statistical Office, 2009)

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างคือ นักท่องเที่ยวชาวไทยที่ใช้อินเทอร์เน็ตในปี 2552 จำนวน 10,960,000 คน โดยใช้สูตรกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง $n = N/1 + Ne^2$ ของยามานะ (Yamane, 1973) โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 ความผิดพลาดที่ไม่เกินร้อยละ 5 ดังนั้นจึงต้องใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

400 คน ใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในการเก็บข้อมูลจากนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เคยเข้าใช้สื่อออนไลน์ด้านการท่องเที่ยว

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย จากนั้นนำกรอบแนวคิดในการวิจัยมาออกแบบสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ โดยแบบสอบถามมีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด มีทั้งหมด 2 ตอน ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และตอนที่ 2 เป็นความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อมูลส่วนประสมทางการตลาดและข้อมูลกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยที่มีต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทยสำหรับแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

2. นำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดในการวิจัยมาทำการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการหาค่าความตรง (Validity) และค่าความเที่ยง (Reliability) ดังต่อไปนี้

2.1 การหาความตรง (Validity) นำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ทำการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Objective-Item Conquence : IOC) ระหว่างเนื้อหาในแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์กับวัตถุประสงค์การวิจัย ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามเท่ากับ 0.87 และแบบสัมภาษณ์ เท่ากับ 0.91

2.2 การหาความเที่ยง (Reliability) โดยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เคยใช้สื่อออนไลน์ด้านการท่องเที่ยวแต่ไม่ใช้

กลุ่มตัวอย่างที่จะนำมาใช้วิจัยจริงจำนวน 30 คน เพื่อให้ทราบว่าผู้ตอบแบบสอบถามสามารถเข้าใจเจตนา และสามารถสื่อความหมายได้ตรงตามที่ต้องการหรือไม่ จากนั้นนำผลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามไปคำนวณหาค่าความเที่ยงในสูตร Alpha Coefficient ของ Cronbach อ้างถึงใน ปาริชาติ สถาปิตานนท์ (Sathapitanond, 2003) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.95

3. เก็บข้อมูลโดยการนำแบบสอบถามชุดเดียวกันกับที่สร้างขึ้นไปทำให้เป็นแบบสอบถามออนไลน์และเชื่อมโยงลิงค์ส่งไปทางอีเมลของผู้ที่เข้าใช้สื่อออนไลน์ด้านการท่องเที่ยว โดยใช้เวลาเก็บข้อมูลในการส่งแบบสอบถามประมาณ 1 เดือน รวมทั้งหมด 200 คน และทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามชุดเดียวกันกับที่ส่งไปทางอีเมลไปเก็บข้อมูลจากนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เข้าร่วมงานแสดงสินค้าและบริการทางการท่องเที่ยวในงานเทศกาลเที่ยวเมืองไทย 2554 ระหว่างวันที่ 8-12 มิถุนายน พ.ศ.2554 โดยผู้ตอบแบบสอบถามต้องเคยใช้สื่อออนไลน์ด้านการท่องเที่ยวและต้องไม่เคยตอบแบบสอบถามฉบับนี้มาก่อน โดยใช้เวลาในการเก็บข้อมูลในงานเป็นเวลา 5 วัน วันละ 40 คน รวม 200 คน

4. นำผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างมาทำการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 ท่านโดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ที่มีการกำหนดข้อคำถามอย่างคร่าวๆ แต่ครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการเก็บข้อมูลมาทำการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลการวิจัยที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนประสมทางการตลาดและกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยจากสื่อออนไลน์ที่มีต่อการตัดสินใจท่องเที่ยว ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบ

มาตรฐาน (Rating Scale) มี 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และ น้อยที่สุด นำมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. ข้อมูลส่วนประสมทางการตลาดและกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยจากสื่อออนไลน์ที่มีต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวนำมาเปรียบเทียบระหว่างเพศ โดยการทดสอบความมีนัยสำคัญความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที ชนิดตัวแปรกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample t-test)

3. ข้อมูลส่วนประสมทางการตลาดและกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยจากสื่อออนไลน์ที่มีต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวนำมาเปรียบเทียบระหว่างระดับการศึกษา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance : ANOVA) และทดสอบความมีนัยสำคัญความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe) โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

4. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับผลการวิจัยที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถาม นำมาเรียบเรียงและสรุปผลการสัมภาษณ์เป็นลักษณะความเรียง

ผลการวิจัย

จากผลการศึกษาเรื่องการตัดสินใจท่องเที่ยว อันเป็นผลจากการใช้ข้อมูลสื่อออนไลน์ของนักท่องเที่ยวชาวไทย ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อมูลส่วนประสมทางการตลาดที่มีต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากทุกด้าน ได้แก่ ด้านสินค้าและบริการ การท่องเที่ยว ด้านราคา ด้านช่องทางการจำหน่าย ด้านการส่งเสริมการตลาด ด้านบุคลากร ด้านลักษณะทางกายภาพของสื่อออนไลน์ และด้านกระบวนการให้บริการ ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลส่วนประสมทางการตลาดจากสื่อออนไลน์

ข้อมูลส่วนประสมทางการตลาดจากสื่อออนไลน์	ระดับการตัดสินใจ		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ
ด้านสินค้าและบริการการท่องเที่ยว			
1. ข้อมูลความน่าเชื่อถือของสินค้าและบริการการท่องเที่ยวบนสื่อออนไลน์ที่ทำให้ท่านสามารถแน่ใจว่าจะได้รับสินค้าตรงตามที่แสดงไว้บนเว็บไซต์	3.84	0.42	มาก
2. ข้อมูลด้านชื่อเสียงของสินค้าและบริการการท่องเที่ยวบนสื่อออนไลน์	3.90	0.49	มาก
3. ข้อมูลด้านภาพลักษณ์ของสินค้าและบริการการท่องเที่ยวบนสื่อออนไลน์	3.88	0.47	มาก
ด้านราคา			
1. ความเหมาะสมของราคابนสื่อออนไลน์เมื่อเทียบกับช่องทางอื่น	3.84	0.50	มาก
2. ความเหมาะสมของราคابนสื่อออนไลน์เมื่อเทียบกับสินค้าและบริการที่จะได้รับ	3.82	0.51	มาก
3. ความคุ้มค่าของราคาสินค้าบริการบนสื่อออนไลน์เมื่อเทียบกับค่าเงินที่เสียไป	3.81	0.49	มาก
4. ความหลากหลายของราคابนสื่อออนไลน์	3.94	0.77	มาก
ด้านช่องทางการจำหน่าย			
1. ข้อมูลด้านความสะดวกสบายที่จะได้รับเมื่อชำระเงินออนไลน์ เช่น ท่านสามารถทำรายการบนสื่อออนไลน์ได้จากทุกที่ 24 ชั่วโมง	3.89	0.45	มาก
2. ข้อมูลด้านความปลอดภัยในการชำระเงินออนไลน์ เช่น มีข้อมูลแสดงในเว็บไซต์ว่าการชำระเงินของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ	3.87	0.48	มาก
3. ขั้นตอนการชำระเงินที่ง่ายและไม่ซับซ้อน	3.86	0.47	มาก
4. ความรวดเร็วในการได้รับข้อมูลตอบกลับทันทีเมื่อชำระเงินออนไลน์ เช่น แสดงข้อความยืนยันการทำรายการสำเร็จทันทีในหน้าสุดท้ายของการชำระเงิน	4.03	0.70	มาก
5. มีข้อมูลที่ทำให้มั่นใจหลังทำการรายการชำระเงินออนไลน์ เช่น มีการส่งข้อความทางอีเมลยืนยันอัตโนมัติหลังจากทำการสำเร็จ	4.01	0.11	มาก
ด้านการส่งเสริมการตลาด			
1. การนำเสนอข้อมูลโฆษณาประชาสัมพันธ์ต่างๆบนสื่อออนไลน์ที่เรียกร้องความสนใจเชิญชวนให้เกิดการทดลองใช้หรือซื้อ	3.87	0.45	มาก
2. การโฆษณาประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึงบนสื่อออนไลน์	3.87	0.45	มาก
3. ความสะดวกรวดเร็วในการเข้าถึงข้อมูลโฆษณาประชาสัมพันธ์	4.04	0.64	มาก
4. รายการส่งเสริมการขายสำหรับผู้ใช้อินเทอร์เน็ต เช่น การแจกแถม การชิงโชค	4.00	0.22	มาก

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลส่วนประสมทางการตลาดจากสื่อออนไลน์ (ต่อ)

ข้อมูลส่วนประสมทางการตลาดจากสื่อออนไลน์	ระดับการตัดสินใจ		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ
ด้านบุคลากร			
1. ความชำนาญและเป็นมืออาชีพของผู้ให้บริการบนสื่อออนไลน์ เช่น ได้รับการรับรองหรือ รางวัลจากหน่วยงานที่มีชื่อเสียง	3.91	0.44	มาก
2. การประสานงานกันของผู้ให้บริการบนสื่อออนไลน์	3.87	0.42	มาก
3. ผู้ให้บริการมีความเข้าใจและตอบสนองความต้องการของผู้ใช้บริการได้ตรงจุด เช่น คัดเลือกและนำเสนอข้อมูลได้ตรงความต้องการกลุ่มผู้ใช้งาน	3.88	0.42	มาก
ด้านลักษณะทางกายภาพของสื่อออนไลน์			
1. รูปลักษณ์และความสวยงามของการจัดข้อมูลบนสื่อออนไลน์	4.01	0.75	มาก
2. รูปแบบการนำเสนอข้อมูลที่เป็นระเบียบ และเป็นหมวดหมู่	3.89	0.44	มาก
3. การนำเสนอข้อมูลแบบเรียบง่าย ไม่ซับซ้อน	3.91	0.45	มาก
4. การนำเสนอข้อมูลแบบมัลติมีเดีย เช่น เสียง กราฟฟิก	3.89	0.45	มาก
5. การแสดงข้อมูลและเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของสื่อ	4.04	0.70	มาก
6. การใช้งานข้อมูลอย่างไม่จำกัด เช่น สามารถใช้งานได้เลยโดยไม่ต้องติดตั้งหรือดาวน์โหลดโปรแกรมอื่นเพิ่มเติม ก็สามารถรับข้อมูลข่าวสารออนไลน์ได้	4.02	0.26	มาก
ด้านกระบวนการให้บริการ			
1. มีกระบวนการการให้บริการข้อมูลที่รวดเร็ว เช่น ตอบสนองผู้ใช้ทันทีเมื่อต้องการหรือเกิดปัญหา	4.00	0.39	มาก
2. มีกระบวนการให้บริการข้อมูลที่ตรงต่อเวลา เช่น หลังจากที่ทำรายการออนไลน์เรียบร้อยแล้ว จะได้รับข้อมูล SMS ยืนยันภายใน 5 นาทีและก็เป็นไปตามนั้น	4.05	0.54	มาก
3. มีกระบวนการการให้บริการข้อมูลที่เกี่ยวข้องและสอดคล้องต่อผู้ใช้งาน	4.06	0.54	มาก
4. การให้บริการข้อมูลแก่ผู้ใช้บริการสื่อออนไลน์ทุกคนเท่าเทียมกัน	4.09	0.51	มาก
5. การให้บริการข้อมูลที่เพียงพอต่อความต้องการของผู้ใช้งาน	4.09	0.42	มาก
6. มีการพัฒนาปรับปรุงการให้บริการข้อมูลบนสื่อออนไลน์อยู่ตลอด	3.99	0.28	มาก

2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อมูลกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยจากสื่อออนไลน์ที่มีต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน ได้แก่ ด้านการเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว ด้านการให้ข้อมูล

ที่เพียงพอ ด้านการสร้างเชื่อมั่นและมั่นใจ ด้านการตอบสนองพฤติกรรมการตลาด การสร้างความสัมพันธ์ และเครือข่าย และด้านการเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยจากสื่อออนไลน์

ข้อมูลกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยจากสื่อออนไลน์	ระดับการตัดสินใจ		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ
ด้านการเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว			
1. ความสะดวกในการเข้าถึงข้อมูลบนสื่อออนไลน์ เช่น สามารถเข้าถึงได้ตลอด 24 ชั่วโมง	4.71	0.50	มากที่สุด
2. ความรวดเร็วของระบบค้นหาและระบบแสดงผลข้อมูล	4.33	0.53	มากที่สุด
3. ความกระชับของข้อมูลบนสื่อออนไลน์ เช่น ใช้ภาษาเข้าใจง่าย สั้น แต่สื่อความหมายได้ตรง	4.69	0.49	มากที่สุด
4. ความทันสมัยและทันต่อเหตุการณ์ของข้อมูลบนสื่อออนไลน์ เช่น มีการแสดงวันที่ปรับปรุงข้อมูลครั้งล่าสุด (Last updated)	4.65	0.55	มากที่สุด
ด้านการให้ข้อมูลที่เพียงพอ			
1. การแสดงข้อมูลที่หลากหลายบนสื่อออนไลน์	4.71	0.46	มากที่สุด
2. ข้อมูลการท่องเที่ยวในเมนูคำถามที่ถูกลำดับ (FAQ)	4.30	0.49	มากที่สุด
3. กระตุ้นแสดงความคิดเห็น (Web board) หรือ ความคิดเห็นจากผู้ที่เคยใช้บริการ (Review)	4.52	0.51	มากที่สุด
4. ข้อมูลการท่องเที่ยวบนกระดานข่าว (Bulletin board)	4.52	0.51	มากที่สุด
5. ข้อมูลการท่องเที่ยวจากแบบสำรวจบนเว็บไซต์ (Web poll)	4.48	0.52	มากที่สุด
6. ข้อมูลการท่องเที่ยวจากการให้ระดับคะแนนจากผู้ที่เคยใช้บริการ	4.23	0.43	มากที่สุด
7. ข้อมูลการท่องเที่ยวที่ได้จากห้องสนทนา (Chat room)	4.53	0.54	มากที่สุด
8. การให้ข้อมูลสถิติด้านการท่องเที่ยวบนสื่อออนไลน์ (Web stat)	4.53	0.52	มากที่สุด
ด้านการสร้างความเชื่อมั่นและมั่นใจ			
1. ความถูกต้องของข้อมูลบนสื่อออนไลน์	4.53	0.50	มากที่สุด
2. ความน่าเชื่อถือของข้อมูล เช่น มีการแสดงที่มาของแหล่งข้อมูลที่สามารถตรวจสอบได้	4.52	0.52	มากที่สุด
3. ความปลอดภัย เช่น มีข้อความแสดงว่าข้อมูลของลูกค้าจะถูกเก็บเป็นความลับ	4.48	0.54	มากที่สุด
4. การแสดงข้อมูลประวัติและสถานที่ติดต่อของเว็บไซต์และผู้จัดทำเว็บไซต์	4.23	0.45	มากที่สุด
5. การแสดงการจดลิขสิทธิ์บนสื่อชัดเจนว่ารับผิดชอบโดยใคร	4.53	0.55	มากที่สุด
ด้านการตอบสนองพฤติกรรมการตลาด			
1. ข้อมูลที่ปรากฏบนสื่อออนไลน์มีส่วนในการกระตุ้นให้รู้สึกต้องการที่จะเดินทาง แม้ว่าไม่ได้มีแผนที่จะเดินทางท่องเที่ยวมาก่อน	4.48	0.58	มากที่สุด
2. ข้อมูลที่ปรากฏบนสื่อออนไลน์มีส่วนสนับสนุนให้ท่านตัดสินใจได้ง่ายขึ้นในกรณีที่ท่านมีแผนจะเดินทางท่องเที่ยวอยู่แล้ว	4.70	0.46	มากที่สุด
3. ท่านมักใช้ข้อมูลจากสื่อออนไลน์ร่วมกับข้อมูล ข่าวสารจากสื่ออื่นๆเพื่อเปรียบเทียบและประกอบการตัดสินใจของท่าน	4.32	0.48	มากที่สุด

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยจากสื่อออนไลน์ (ต่อ)

ข้อมูลกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยจากสื่อออนไลน์	ระดับการตัดสินใจ		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ
4. ข้อมูลจากสื่อออนไลน์เพียงแหล่งเดียวเพียงพอต่อการตัดสินใจของท่าน	4.48	0.58	มากที่สุด
5. ข้อความคำแนะนำของท่านอื่นบนสื่อออนไลน์ มีส่วนในการสนับสนุนการตัดสินใจซื้อสินค้าและบริการการท่องเที่ยวของท่าน	4.49	0.56	มากที่สุด
6. ข้อความด้านลบต่อสินค้าและบริการการท่องเที่ยวของท่านอื่นบนสื่อออนไลน์ ส่งผลให้ท่านปฏิเสธที่จะซื้อสินค้าและบริการนั้นๆ	4.46	0.56	มากที่สุด
7. ข้อมูลจากสื่อออนไลน์จะมีอิทธิพลในการวางแผน และตัดสินใจเดินทางในครั้งต่อไปของท่าน	4.23	0.46	มากที่สุด
การสร้างความสัมพันธ์และเครือข่าย			
1. การเชื่อมโยง (Link) ไปยังข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องภายในเว็บไซต์	4.23	0.56	มากที่สุด
2. การเชื่อมโยง (Link) ไปยังข้อมูลในเว็บไซต์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง	4.37	0.48	มากที่สุด
3. การบริการข้อมูลแบบครบวงจร เช่น สำรองที่พัก ยานพาหนะ ชำระเงินออนไลน์ได้ในเว็บไซต์เดียว	4.34	0.50	มากที่สุด
4. มีการร่วมมือกันระหว่างพันธมิตรทางธุรกิจ (Business Alliance) ด้านการท่องเที่ยว เช่น ท่านจะได้รับส่วนลด 10% เมื่อใช้บัตรเครดิตของธนาคารนี้ชำระสินค้าการท่องเที่ยวบนสื่อออนไลน์	4.23	0.46	มากที่สุด

3. ผลการทดสอบความมีนัยสำคัญความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อมูลส่วนประสมทางการตลาดจากสื่อออนไลน์ที่มีต่อการตัดสินใจ

ท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทยระหว่างเพศชายกับเพศหญิง พบว่าไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนค่าเฉลี่ยข้อมูลส่วนประสมทางการตลาดจากสื่อออนไลน์ จำแนกตามเพศ

ส่วนประสมทางการตลาด	ชาย		หญิง		t	P-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1. ด้านสินค้าและบริการการท่องเที่ยว	3.88	0.44	3.86	0.42	0.27	0.79
2. ด้านราคา	3.81	0.44	3.88	0.41	-1.45	0.15
3. ด้านช่องทางการจำหน่าย	3.94	0.35	3.93	0.29	0.54	0.59
4. ด้านการส่งเสริมการตลาด	3.95	0.35	3.94	0.29	0.38	0.70
5. ด้านบุคลากร	3.86	0.39	3.90	0.39	-1.02	0.31
6. ด้านลักษณะทางกายภาพของสื่อออนไลน์	3.94	0.29	3.97	0.31	-1.03	0.31
7. ด้านกระบวนการให้บริการ	4.04	0.44	4.05	0.32	-0.12	0.90
เฉลี่ย	3.93	0.18	3.95	0.14	-0.84	0.40

$P < 0.05 (t = \pm 1.96)$

4. ผลการทดสอบความมีนัยสำคัญความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อมูลกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยจากสื่อออนไลน์ที่มีต่อการตัดสินใจ

ท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทยระหว่างเพศชายกับเพศหญิง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนค่าเฉลี่ยข้อมูลกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยจากสื่อออนไลน์ จำแนกตามเพศ

ข้อมูลกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยจากสื่อออนไลน์	ชาย		หญิง		t	P-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1. ด้านการเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว	4.57	0.49	4.61	0.40	-0.93	0.35
2. ด้านการให้ข้อมูลที่เพียงพอ	4.47	0.34	4.48	0.35	-0.49	0.63
3. ด้านการสร้างความเชื่อมั่นและมั่นใจ	4.41	0.41	4.49	0.38	-1.90	0.06
4. ด้านการตอบสนองพฤติกรรมการตลาด	4.40	0.33	4.41	0.34	-0.22	0.82
5. ด้านการสร้างความสัมพันธ์และเครือข่าย	4.32	0.37	4.24	0.39	2.02*	0.04
เฉลี่ย	4.43	0.23	4.45	0.22	-0.67	0.50

$p < 0.05 (t = \pm 1.96)$

5. ผลการทดสอบความมีนัยสำคัญความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อมูลกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยจากสื่อออนไลน์ที่มีต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทย ระหว่างระดับการศึกษา พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่

โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีข้อมูลจากสื่อออนไลน์ด้านกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยในด้านการให้ข้อมูลที่เพียงพอมีผลต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวแตกต่างจากผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนค่าเฉลี่ยข้อมูลพฤติกรรมการตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยจากสื่อออนไลน์ จำแนกตามระดับการศึกษา

ข้อมูลกลยุทธ์การตลาด เว็บไซต์ท่องเที่ยวไทย จากสื่อออนไลน์	1		2		3		F	P- value	ความแตกต่าง ระหว่างคู่
	ต่ำกว่า		ปริญญาตรี		สูงกว่า				
	ปริญญาตรี				ปริญญาตรี				
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
1. ด้านการเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว	4.71	0.36	4.58	0.45	4.72	0.31	2.49	0.08	
2. ด้านการให้ข้อมูลที่เพียงพอ	4.54	0.25	4.46	0.35	4.61	0.28	3.85*	0.02	2-3
3. ด้านการสร้างความเชื่อมั่น	4.34	0.38	4.47	0.39	4.40	0.46	1.47	0.23	
4. ด้านการตอบสนองพฤติกรรม									
การตัดสินใจ	4.45	0.22	4.40	0.34	4.44	0.32	0.45	0.64	
5. ด้านการสร้างความสัมพันธ์และเครือข่าย	4.28	0.46	4.27	0.39	4.28	0.34	0.02	0.98	
เฉลี่ยรวม	4.47	0.13	4.43	0.23	4.50	0.19	1.55	0.21	2-3

$P < 0.05$ ($F_{(2,397)} = 3.00$)

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาเรื่องการตัดสินใจท่องเที่ยวอันเป็นผลมาจากการใช้ข้อมูลสื่อออนไลน์ของนักท่องเที่ยวชาวไทย มีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนประสมทางการตลาดจากสื่อออนไลน์มีผลต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทยอยู่ในระดับมากทุกด้าน เนื่องจากพฤติกรรมผู้บริโภคที่เปลี่ยนไปของนักท่องเที่ยวที่อิงอยู่กับข้อมูลมหาศาลบนอินเทอร์เน็ตและโน้มเอียงไปกับคำแนะนำติชมของเพื่อนนักเดินทางที่อยู่บนโลกอินเทอร์เน็ต ทวีความสำคัญมากยิ่งขึ้นจึงส่งผลกระทบต่อกระบวนการคิดและการตัดสินใจซื้อสินค้าและบริการการท่องเที่ยวมากในปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับกับงานวิจัยของ นีลสัน (Nielsen, 2010) ที่ทำการสำรวจเกี่ยวกับทัศนคติของผู้บริโภคที่มีต่อรูปแบบโฆษณาต่างๆทั้งหมด 16 รูปแบบ จากกลุ่มตัวอย่างผู้ใช้อินเทอร์เน็ตประมาณ 25,000 คน ใน 50 ประเทศ

พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 70 เชื่อความคิดเห็นบนสื่อออนไลน์ ทำให้ผู้บริโภคมีกระบวนการตัดสินใจขึ้นอยู่กับคำแนะนำทั้งจากคนที่รู้จักและคำแนะนำจากสื่อออนไลน์โดยคนที่ไม่รู้จัก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อวยพร เอการัมย์ (Agarum, 2002) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องกลยุทธ์ส่วนประสมทางการตลาดบนอินเทอร์เน็ตของพาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์ในอุตสาหกรรมท่องเที่ยว พบว่า ส่วนประสมทางการตลาดบนอินเทอร์เน็ตมีศักยภาพสูงในการเพิ่มจำนวนผู้เข้าชมเว็บไซต์เนื่องจากกิจกรรมบนอินเทอร์เน็ตที่มีคุณค่าในสายตาผู้ใช้บริการ นอกจากนี้ ข้อมูลส่วนประสมทางการตลาดจากสื่อออนไลน์ในด้านการบริการการให้บริการมีผลต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวอยู่ในระดับมากเป็นอันดับแรก แสดงให้เห็นว่าผู้บริโภคในปัจจุบันให้ความสำคัญกับเรื่องของคุณภาพของการให้บริการมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ ฉลองศรี พิมลสมพงศ์ (Phimolsompong, 2008) ที่กล่าวว่า

คุณภาพของการให้บริการเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความแตกต่างของธุรกิจในรูปแบบเดียวกันซึ่งแต่ละธุรกิจก็รักษาระดับคุณภาพของการบริการไว้โดยให้บริการตามที่ลูกค้าคาดหวังหรือมากกว่า นอกจากลูกค้าจะพิจารณาว่าคุณภาพดีหรือด้อยจากข้อมูล และประสบการณ์ของตนในอดีตแล้ว ยังมีเกณฑ์อื่นประกอบเช่น การเข้าถึงลูกค้า การติดต่อสื่อสาร ความสุภาพอ่อนโยน ซึ่งแสดงถึงความมีน้ำใจและจริงใจ การรู้จักและเข้าใจลูกค้า คือ ทราบว่าลูกค้าต้องการอะไร ให้ความสนใจและตอบสนองความต้องการนั้นอย่างรวดเร็ว ก่อนที่ลูกค้าจะเปลี่ยนใจไปใช้บริการคู่แข่งรายอื่นเป็นต้น และยังสอดคล้องกับแนวคิดของ ศิริวรรณ เสรีรัตน์ (Sereerat, 2003) ที่กล่าวว่า หัวใจสำคัญของการบริหารการตลาดที่จะทำให้กิจการประสบความสำเร็จขึ้นอยู่กับ การปรับปรุงความสัมพันธ์ที่เหมาะสมของส่วนประสมทางการตลาด เพื่อตอบสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมายให้ได้รับความพึงพอใจสูงสุด

2. ข้อมูลกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทย จากสื่อออนไลน์นี้มีผลต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทยอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน โดยในด้านการเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็วอยู่ในระดับมากที่สุดเป็นอันดับแรก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อวยพร เอการัมย์ (Agarum, 2002) พบว่า การจะเพิ่มจำนวนผู้เข้าชมเว็บไซต์ ผู้ประกอบการการท่องเที่ยวจะต้องมีการรวมตัวกันในรูปแบบของพันธมิตรทางธุรกิจ (Business Alliance) เพื่อร่วมมือกันพัฒนาเว็บไซต์ขึ้นเพียงเว็บเดียวให้เป็นศูนย์กลางกระจายข้อมูลสู่ผู้บริโภคได้รวดเร็วขึ้น สนองตอบต่อพฤติกรรมในการตัดสินใจของผู้บริโภค

3. ผลการทดสอบความมีนัยสำคัญความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อมูลกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยจากสื่อออนไลน์ที่มีต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวระหว่างเพศและระดับการศึกษา

พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้ กล่าวคือ เพศที่แตกต่างกัน ย่อมมีแนวคิดหรือพฤติกรรมพื้นฐานทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน มีการรับรู้ เรียนรู้ ความเชื่อ หรือทัศนคติในแต่ละส่วนแตกต่างกันซึ่งจะส่งผลต่อการตัดสินใจเดินทางท่องเที่ยว สอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤษฎิกา คงสมพงษ์ (Kongsompong, 2005) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมผู้บริโภคชายและหญิงในยุโรปและเอเชีย พบว่าเพศชายมีสภาวะการควบคุมตนเองต่อแรงกระตุ้นจากภายในมากกว่าเพศหญิง นอกจากนี้เพศชายยังได้รับอิทธิพลจากสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคน้อยกว่าเพศหญิงอีกด้วย

สำหรับความแตกต่างระหว่างระดับการศึกษาที่พบว่า ระดับการศึกษาปริญญาตรี ข้อมูลจากสื่อออนไลน์ด้านกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทย ในด้านการให้ข้อมูลที่เพียงพอมีผลต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวแตกต่างจากผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี นั้นสอดคล้องกับแนวคิดของ ฉลองศรี พิมลสมพงศ์ (Phimolsompong, 2008) ที่กล่าวว่าผู้ที่อยู่ในระดับสูง จบการศึกษาจากมหาวิทยาลัย จะหาสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับบุตรหลานและจะมีอำนาจซื้อสินค้าและบริการที่ฟุ่มเฟือย

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนประสมทางการตลาดและข้อมูลด้านกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยจากสื่อออนไลน์ มีผลต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทย

2. ข้อมูลส่วนประสมทางการตลาดจากสื่อออนไลน์ที่มีต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทย เปรียบเทียบระหว่างเพศ พบว่า มีผลต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวไม่แตกต่างกัน

3. ข้อมูลกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยจากสื่อออนไลน์ที่มีต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวของ

นักท่องเที่ยวยชาวไทย เปรียบเทียบ ระหว่างเพศและระดับการศึกษา พบว่า มีผลต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ข้อมูลสื่อออนไลน์ด้านกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทย ในด้านการให้ข้อมูลที่เพียงพอมีผลต่อการตัดสินใจท่องเที่ยว แตกต่างจากผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผู้ทรงคุณวุฒิได้แสดงความคิดเห็นสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถามว่า ข้อมูลจากสื่อออนไลน์ด้านส่วนประสมทางการตลาดและกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยมีผลต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทยอย่างมาก และจะยิ่งเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ต่อไปในอนาคตอันเนื่องมาจากการพัฒนาเทคโนโลยีทำให้การเข้าถึงข้อมูลสื่อออนไลน์ได้สะดวกรวดเร็วและง่ายยิ่งขึ้น ทำให้ฐานของผู้ใช้งานสื่อออนไลน์กว้างยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนประสมทางการตลาดจากสื่อออนไลน์ในด้านการบริการให้บริกำรมีผลต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวอยู่ในระดับมากเป็นอันดับแรก แสดงให้เห็นว่าปัจจุบันนักท่องเที่ยวให้ความสำคัญกับคุณภาพของการบริการไม่น้อยกว่าตัวสินค้าและบริการ บางครั้งตัวสินค้าและบริการมีคุณภาพดีพอกัน ราคาใกล้เคียงกัน นักท่องเที่ยวก็จะใช้เกณฑ์คุณภาพการบริการมาเป็นตัวตัดสินใจ ดังนั้นผู้ประกอบการด้านการท่องเที่ยวควรให้ความสำคัญกับคุณภาพของการบริการให้เทียบเท่าหรือมากกว่าความคาดหวังของนักท่องเที่ยว

2. ข้อมูลกลยุทธ์การตลาดเว็บไซต์ท่องเที่ยวไทยจากสื่อออนไลน์มีผลต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวอยู่ในระดับ

มากที่สุดทุกด้าน โดยเฉพาะด้านการเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว แสดงให้เห็นว่านักท่องเที่ยวให้ความสำคัญกับการเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นผู้สร้างและดูแลสื่อออนไลน์ควรให้ความสำคัญกับความรวดเร็วในการแสดงผลข้อมูลให้รวดเร็วยิ่งขึ้น เนื่องจากบางเว็บไซต์มีเนื้อหาที่น่าสนใจแต่มีการแสดงผลข้อมูลช้า ต้องใช้เวลานาน ทำให้ผู้ใช้เปลี่ยนไปใช้บริการเว็บไซต์อื่นแทน

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ภาครัฐควรสนับสนุนด้านการเข้าถึงสื่อออนไลน์และอินเทอร์เน็ตอย่างทั่วถึงและเท่าเทียมกัน เพื่อสนับสนุนพฤติกรรมแสวงหาข้อมูลของนักท่องเที่ยวชาวไทย

2. ภาครัฐและผู้ประกอบการด้านการท่องเที่ยวจำเป็นต้องปรับกลยุทธ์การท่องเที่ยว ส่งเสริมการท่องเที่ยวไทยโดยใช้สื่อออนไลน์ให้ขยายวงกว้างเพื่อตอบสนองพฤติกรรมตัดสินใจท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทย

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

จากการที่ได้วิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใคร่ขอเสนอให้ผู้สนใจหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวได้ทำการศึกษวิจัยในประเด็นหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเปรียบเทียบความคาดหวังและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อสื่อออนไลน์ด้านการท่องเที่ยวที่มีอยู่ในปัจจุบัน

2. ศึกษาความต้องการเกี่ยวกับลักษณะของสื่อออนไลน์ด้านการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศ

3. ศึกษาผลของเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่มีต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทย

เอกสารอ้างอิง

- Agaram, A. (2002). **Marketing mix on internet of electronic commercial in travel industry**. Unpublished. Thesis. Master of Business Administration, Kasembundit University
- Kongsompong. K. (2005). **Consumer behavior comparison between male and female in Europe and Asia**. Retrieved October 19, 2011, from Research affairs Chulalongkorn University Website: http://www.research.chula.ac.th/cu_online/2578/july28__2.html
- Ministry Of Tourism and Sports. (2010). **The statistic of Thai tourists**. Retrieved January 3, 2011, from Ministry Of Tourism and Sports Website: <http://www.mots.go.th/-poll,2010.pdf>
- Nielsen. (2010). **The Nielsen global online consumer confidence survey 2010**. Retrieved February 15, 2011, from Nielsen Website: <http://www.nielsen.com/.../nielsen-global-consumer-confidence-survey-q1-2011>.
- Phimolsompong, C. (2008). **Tourism marketing planning and development**. Bangkok : Kasetsart University Printing.
- Prachachart Business. (2011). **Online marketing**. Retrieved January 3, 2011, from Prachachart business Website: <http://www.pachachart.net/.../onlin maketing/503r.html>
- Sathapitanond, P. (2003). **Method of communication researcher**. Bangkok : Chulalongkorn University Printing.
- Sereerat, S. (2003). **New marketing management**. Bangkok : Thammasarn Printing.
- The National Statistical Office. (2009). **The statistic of Thai internet users 2008**. Retrieved January 3, 2011, from The National Statistical Office Website: <http://www.nso.go.th/news-internet-poll,2008.pdf>
- Yamne, T. (1973). **An introductory**. Tokyo: Harper International Printing.

ผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ

มนัญญา เอี่ยมบุตร และสมบัติ กาญจนกิจ

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ถูกกลั่นแกล้งและการดูแลส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เหมาะสม ทำให้ประสบกับปัญหา หากผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ดีจะช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้มีอายุระหว่าง 60-70 ปี เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 45 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับปรับปรุง กรมสุขภาพจิต โดยจัดเข้ากลุ่มด้วยวิธีการแบ่งกลุ่มแบบจับคู่ (Match group) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมงานอดิเรก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย กลุ่มทดลองที่ 2 ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ และกลุ่มควบคุมดำเนินกิจกรรมตามอิสระ ระยะเวลาดำเนินการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที และผู้วิจัยได้ประเมินคุณภาพชีวิตของทั้ง 3 กลุ่ม ระหว่างการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลัง

การทดลองสัปดาห์ที่ 8 นำผลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีของแอลเอสดี (LSD) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่า ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ใน 3 ระยะเวลา คือ ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสามารถช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ครบองค์ประกอบรายด้านทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

คำสำคัญ: กิจกรรมนันทนาการ / คุณภาพชีวิต / ผู้สูงอายุ

EFFECT OF RECREATIONAL ACTIVITIES PARTICIPATION ON THE IMPROVEMENT ON THE QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY

Mananya Eambute and Sombat Karnjanakit

Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University

Abstract

Purposes this study aimed to investigate and compare the effect of recreational activities participation on the improvement of the quality of life in the elderly.

Methods this is an experimental research. The samples were 45 elderly aged between 60-70 years old who were memberships of the elderly club in the municipality of Bang Srimuang, Nonthaburi. The subjects were examined by the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) which was applied by the National Department of Mental Health to measure the physical domain, psychological domain, social relationships and environment. Then the subjects were divided into 3 groups by using match group method : the experimental group 1 consisted of 15 elderly who participated in hobby and physical activity ; the experimental group 2 consisted of 15 elderly who participated in music , singing and dance ,and the control group which was also consisted of 15 elderly. The experimental groups were assigned to participate in the specific group for 90 minutes, 3 times a week, for 8 weeks. Evaluation of the quality of life of all groups were measured

after the 4 week and 8 week of the experiment. Data were then analyzed in term of means and standard deviation, one-way analysis of covariance, two-way analysis of variance with repeated measure and multiple comparisons by using the Least Significant Difference (LSD) to determine the results with significant difference at the level .05.

Results The comparison of the quality of life after participating in the recreational activities between the experimental group 1 and the experimental group 2 after the 4 week and the 8 week were significant differences at .05 level. And the comparison of the quality of life after participating in the recreational activities showed that both experimental groups were significantly better than the control group after the 8 week group at .05 level.

Conclusion This study showed that participating in the recreational activities enhanced quality of life in the elderly people toward the holistic health in physical domain, mental domain, social relationships and environmental

Key Words: Recreation activities / Quality of life / The elderly

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ช่วงเวลากว่า 2 ทศวรรษที่ผ่านมา จำนวนประชากรไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะประชากรผู้สูงอายุมีอัตราการเพิ่มขึ้นเป็นปรากฏการณ์ที่น่าเป็นห่วง รัฐบาลจึงได้จัดทำแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุ (พ.ศ. 2535-2554) ซึ่งกำหนดเป็นนโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ พัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ให้ผู้สูงอายุรู้จักการปรับตัว การดูแลสุขภาพ และการพักผ่อนหย่อนใจรวมทั้งจัดบริการพิเศษด้านนันทนาการ (Department of Medical Services, 1993)

ในสภาพปัจจุบันปัญหาด้านสังคม เศรษฐกิจที่มีความเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้สูงอายุถูกละเลย ขาดการดูแลส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เหมาะสม (Bureau of Empowerment of Older Persons, 1999) ฉะนั้นการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องทำ เพราะผู้สูงอายุเป็นประชากรที่มีคุณค่าและความสำคัญต่อสังคม นอกจากจะเป็นที่พึ่งทางใจของบุตรหลาน เป็นที่เคารพนับถือของบุคคลในวงศาคณาญาติ เนื่องจากผู้สูงอายุได้รับการยกย่องจากสังคม ในฐานะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ มีความคิดอ่านสุขุมรอบคอบ และเคยทำคุณประโยชน์ให้แก่สังคมมาแล้ว เมื่อตอนที่อยู่ในวัยทำงาน (Intarasuksri, 2001) ดังนั้นคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา ซึ่งสามารถพัฒนาได้ขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละบุคคล โดยภาครัฐและผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหา เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น ทั้งนี้การที่ผู้สูงอายุมีเวลาว่างที่เพิ่มมากขึ้น กิจกรรมในชีวิตประจำวันน้อยลง ทำให้เกิดสภาวะความเครียด ความซ้ำซาก จำเจ เกิดความเบื่อหน่าย จึงจำเป็นที่จะต้องมีการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพจิต อารมณ์ และ

สังคม อันส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุ (Swangmek, 2005)

กิจกรรมนันทนาการถือเป็นกระบวนการที่ใช้กิจกรรมต่างๆ ช่วยเสริมสร้างและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของบุคคลทุกระดับ ทุกเพศ และทุกวัย ในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบที่หลากหลายตามความสมัครใจ ซึ่งสามารถช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชากรผู้สูงอายุหลังจากเกษียณอายุหรือลาออกจากงานแล้ว จะมีเวลาว่างมาก ถ้าหากได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ดีจะช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายและทางใจ ส่งเสริมอารมณ์สุขเป็นแรงจูงใจ ความคิดสร้างสรรค์ หรือกระตุ้นความคิดใหม่ๆ เพื่อการเข้าร่วมสังคม และให้โอกาสในการมีบทบาทในชีวิตตนเอง (Karnjanakit, 2001)

ชมรมผู้สูงอายุ เป็นแหล่งที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถร่วมกิจกรรมและมีบทบาทในชุมชน สังคม แม้ว่าอาจจะต้องลดหรือเปลี่ยนแปลงบทบาทไปบ้าง การทำกิจกรรมของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องตลอดไปมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น ป้องกันการเกิดปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์จากการสูญเสียต่างๆ ของผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ ชมรมผู้สูงอายุยังเป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุที่มีลักษณะทางสังคม เศรษฐกิจ ความสามารถในการดูแลตนเองต่างกัน (Limchaiairunraung, 1993) ซึ่งผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำกิจกรรมนันทนาการจัดเป็นโปรแกรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

จากปัญหาในเรื่องขาดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบัน และจากคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยจึงจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและมุ่งศึกษาผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต เพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และสังเกตผลการเปลี่ยนแปลงของคุณภาพ

ชีวิตที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และเพื่อเป็นการพิสูจน์ว่ากิจกรรมนันทนาการที่ได้พัฒนาขึ้นนั้นจะช่วยในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชากรผู้สูงอายุได้จริงหรือไม่ และสามารถนำผลที่ได้ไปศึกษาและพัฒนาต่อเนื่องเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ขั้นตอนการศึกษาวิจัยได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยโดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี โดยใช้ตารางการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของโคเฮน (Cohen, 1988) พบค่าอำนาจการทดสอบ (Power of the test) ที่ 0.70 ค่าขนาดของผล (Effect size) ที่ 1.0 และค่าแอลฟาที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05 มีค่าเท่ากับ 13 คน โดยผู้วิจัยได้คำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อไว้สำหรับการถอนตัวได้กลุ่มละ 2 คน หากไม่สามารถปฏิบัติจนครบกระบวนการทดลอง รวมจำนวน 45 คน โดยใช้

การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จากการรับอาสาสมัครที่มีความสมัครใจในโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น คัดกรองประวัติและตรวจสุขภาพ

เกณฑ์การคัดเลือกร่วมการวิจัย

1. มีอายุระหว่าง 60-70 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. ไม่มีความพิการหรือเป็นโรคประจำตัวและไม่มีปัญหาทางการได้ยินการสื่อสาร ที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมการวิจัยตลอดจนสิ้นสุดการวิจัย

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออกจากกรวิจัย

1. มีปัญหาเรื่องสุขภาพระหว่างการทดลอง จนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่อไปได้
2. ต้องเข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า 80% ของเวลาในการทดลองทั้งหมด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองงานวิจัย
 - 1.1 ใบสมัครการเข้าร่วมวิจัย
 - 1.2 แบบตรวจสุขภาพ
 - 1.3 หนังสือยินยอมของผู้เข้าร่วมการวิจัย
2. เครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL – BREF – THAI) ฉบับปรับปรุงโดยผู้วิจัย ประกอบด้วยข้อคำถาม 25 ข้อ ตามองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้
 1. ด้านร่างกาย
 - 1.1 การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากนักน้อยเพียงใด

1.2 ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำในสิ่งต่างๆ ในแต่ละวันหรือไม่ (ทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)

1.3 ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากน้อยเพียงใด

1.4 ท่านรู้สึกพอใจมากน้อยแค่ไหนที่สามารถทำในสิ่งต่างๆ ให้ผ่านได้ในแต่ละวัน

1.5 ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานที่เคยผ่านมามากน้อยเพียงใด

1.6 ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลมากน้อยเพียงใดเพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ได้ในแต่ละวัน

1.7 ท่านสามารถเดินทางด้วยตนเองได้ดีเพียงใด

2. ด้านจิตใจ

2.1 ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต มากน้อยเพียงใด (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง)

2.2 ท่านมีสมาธิในการทำงานต่างๆ ดีเพียงใด

2.3 ท่านรู้สึกพึงพอใจในตนเองมากน้อยเพียงใด

2.4 ท่านยอมรับในรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้เพียงใด

2.5 ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ ลึ้นหวัง วิตกกังวล บ่อยแค่ไหน

2.6 ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความหมายมากน้อยเพียงใด

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

3.1 ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือการเข้ากับสังคมที่ผ่านมามากเพียงใด

3.2 ท่านพอใจกับการได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนเพียงใด

4. ด้านสิ่งแวดล้อม

4.1 ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีหรือไม่ในแต่ละวัน

4.2 ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อยเพียงใด

4.3 ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด

4.4 ท่านพอใจในการใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็นเพียงใด

4.5 ท่านได้รับรู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวันมากน้อยเพียงใด

4.6 ท่านมีโอกาสได้พักผ่อน คลายความเครียดมากน้อยเพียงใด

4.7 สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด

4.8 ท่านพอใจกับการเดินทางของท่าน (หมายถึงการคมนาคม) มากน้อยเพียงใด

และข้อคำถามคุณภาพชีวิตโดยรวม คือ ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนนี้เพียงใด และท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับใด

3. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
2 โปรแกรม คือ

3.1 โปรแกรมนันทนาการ 1 ประกอบไปด้วย กิจกรรมงานอดิเรก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย

3.2 โปรแกรมนันทนาการ 2 ประกอบไปด้วย กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลทฤษฎีหลักการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมนันทนาการให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

2. ออกแบบโปรแกรมนันทนาการ ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย กิจกรรมงานอดิเรก

กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง และกิจกรรมการเดินร่ำสร้างโปรแกรมเน้นหนทางการให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและองค์ประกอบการพัฒนาคุณภาพชีวิต

3. นำโปรแกรมเน้นหนทางการไปตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือทั้ง 2 โปรแกรม จากผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนันทนาการ 5 ท่าน พบว่ามีค่าความตรงเท่ากับ 0.58 ซึ่งมีคะแนนตามเกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence; IOC) ที่มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.50 ถึง 1.00 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมเน้นหนการครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ (Srisart, 2002) และผู้วิจัยได้แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมเน้นหนการตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อให้มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

4. ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตฯ โดยได้ผ่านการหาค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้ทรงคุณวุฒิได้เท่ากับ 0.651 และผู้วิจัยนำเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตฯ ไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 45 คน เพื่อหาความเที่ยงของเครื่องมือพบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาช (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.820

5. รับอาสาสมัคร ที่มีความสมัครใจ จากสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง อำเภอเมืองจังหวัดนนทบุรี ที่มีความพร้อม และสนใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทุกกิจกรรม ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

6. อธิบายเงื่อนไขในการทดลอง และรูปแบบกิจกรรมในการทดลองโดยละเอียดให้อาสาสมัครกรอกใบสมัครการเข้าร่วมซึ่งเป็นการคัดกรองประวัติ และข้อมูลพื้นฐานของอาสาสมัครเพื่อนำข้อมูลนี้มาประกอบการคัดกรอง ทำการตรวจสอบสุขภาพของอาสาสมัครเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน เช่น โรคประจำตัว น้ำหนัก ส่วนสูง ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาลบางศรีเมือง ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในวิชาชีพพยาบาล สามารถเป็นผู้ตรวจสอบสุขภาพและ

คัดกรองอาสาสมัคร คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีความเสี่ยงต่อการร่วมกิจกรรมให้เหลือจำนวน 45 คน

7. กลุ่มตัวอย่างทั้ง 45 คน ทดสอบเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตฯ แปลผล และจัดเรียงคะแนนตามลำดับจากคะแนนสูงสุดไปต่ำสุด ทำการจัดเข้ากลุ่มด้วยวิธีการแบ่งกลุ่มแบบจับคู่ (Match group) แล้วแยกกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 เป็นผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมงานอดิเรก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย จำนวน 15 คน

กลุ่มที่ 2 เป็นผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินร่ำ จำนวน 15 คน

กลุ่มที่ 3 เป็นผู้สูงอายุที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 15 คน

8. ดำเนินการทดลองเป็นเวลา จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 09.00-10.30 น. สำหรับกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 และ เวลา 15.00-16.30 น. สำหรับกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2

9. ผู้วิจัยประเมินคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 45 คน ระหว่างการทดลองในสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 แล้วนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยหาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว (One-way Analysis of variance) ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิต หลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมกิจกรรม นันทนาการของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง ที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ใน 3 ระยะเวลา คือ ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) โดยการวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ (Two-way Analysis of variance with repeated measures) ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อทดสอบ ผลกระทบที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรม นันทนาการกับช่วงเวลาการวัด ถ้าพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ จะแยกทดสอบดังนี้

3.1 วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบ วัดซ้ำ (One-way analysis of variance with repeated measures) เพื่อทดสอบความแตกต่างของ การส่งเสริมคุณภาพชีวิตภายในกลุ่ม ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังการทดลอง

(สัปดาห์ที่ 8)

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของ ค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพชีวิต โดยวิธีการของ แอลเอสดี (LSD)

ผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ในองค์ประกอบรายด้านทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของกลุ่มทดลองที่ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเต้นรำ) ภายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีค่ามากกว่าก่อนการ ทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดง ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองที่ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย กลุ่มทดลองที่ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเต้นรำ และกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังทดลอง 8 สัปดาห์

		ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจ	ด้านความสัมพันธ์ ทางสังคม	ด้านสิ่งแวดล้อม
กลุ่มทดลองที่ 1					
ก่อนการทดลอง	$\bar{X}$	22.80	20.73	6.73	23.93
	SD	2.34	2.46	1.53	4.79
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	$\bar{X}$	25.53	23.47	7.80	28.53
	SD	2.50	1.28	0.68	2.17
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	$\bar{X}$	27.27*#	25.13*#	8.27*#	32.00*#
	SD	2.55	2.26	0.79	3.23
	F	23.18	25.49	7.31	40.91
	p-value	.000	.000	.003	.000

* $p < .05$ แตกต่างกับก่อนการทดลอง

$p < .05$ แตกต่างกับหลังการทดลอง 4 สัปดาห์

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองที่ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย กลุ่มทดลองที่ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ และกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังทดลอง 8 สัปดาห์ (ต่อ)

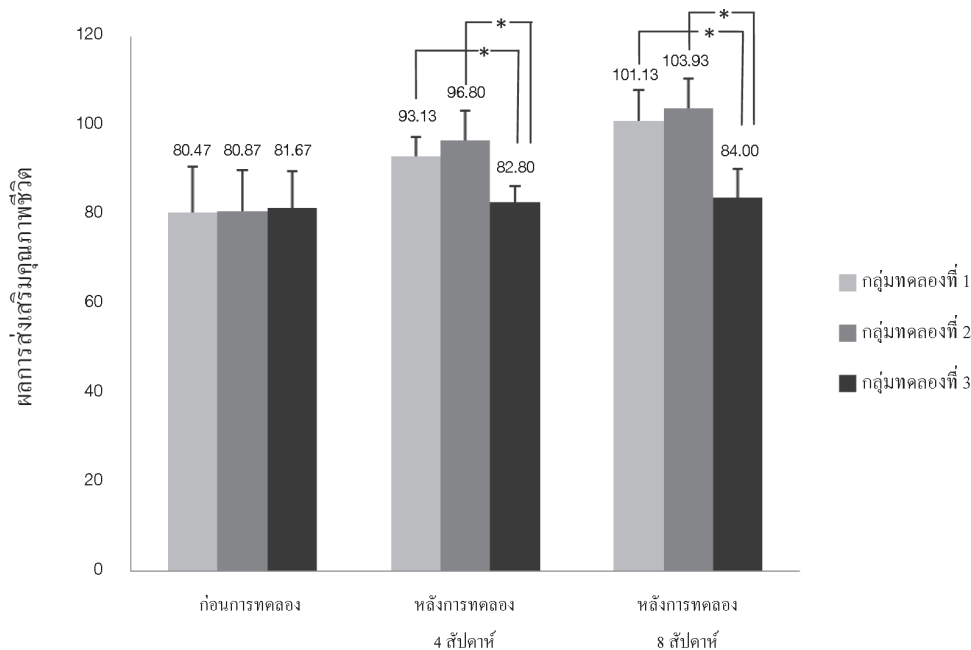
		ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจ	ด้านความสัมพันธ์ ทางสังคม	ด้านสิ่งแวดล้อม
กลุ่มทดลองที่ 2					
ก่อนการทดลอง	$\bar{X}$	23.13	20.80	6.73	24.27
	SD	3.11	2.54	1.22	4.01
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	$\bar{X}$	25.73	24.53	8.26	30.73
	SD	2.25	2.06	0.96	2.52
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	$\bar{X}$	28.27*#	25.73*#	8.60*#	32.93*#
	SD	1.53	2.00	0.82	2.76
	F	23.64	56.25	20.53	57.14
	p-value	.000	.000	.000	.000
กลุ่มควบคุม					
ก่อนการทดลอง	$\bar{X}$	23.27	20.93	6.93	24.20
	SD	2.79	2.79	1.33	3.12
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	$\bar{X}$	22.60	20.73	6.87	26.20
	SD	2.20	1.94	1.30	1.26
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	$\bar{X}$	23.87	21.73	6.87	26.07
	SD	2.13	2.73	1.25	2.81
	F	1.21	1.09	0.02	3.33
	p-value	.311	.349	.976	.051

* $p < .05$ แตกต่างกับก่อนการทดลอง

$p < .05$ แตกต่างกับหลังการทดลอง 4 สัปดาห์

2. ค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในองค์ประกอบรายด้านทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของกลุ่มทดลองที่ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2

(กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) มีค่ามากกว่ากลุ่มควบคุมที่ 2 ภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และภายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในรูปที่ 1



* $p < .05$ แตกต่างกับหลังการทดลอง 4 สัปดาห์

รูปที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวมของ กลุ่มทดลองที่ 1 (กิจกรรมงานอดิเรก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

อภิปรายผลการวิจัย

การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า จากการเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุตามวัตถุประสงค์นั้น กลุ่มทดลองที่ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหว

ทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) มีคุณภาพชีวิตดีกว่า ก่อนการทดลอง ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 นั้น จึงเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งขึ้น แสดงว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีผลต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ ตามขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการสำหรับ

ผู้สูงอายุ ดังที่ นิวตัน และแอนเดอร์สัน (Kathleen and Anderson, 1966) กล่าวไว้ว่า ลักษณะกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมเพื่อรักษา ระดับสมรรถภาพทางกายให้คงที่ ช่วยสร้างความสุข ความเพลิดเพลิน จัดความวิตกกังวล เพื่อการพักผ่อน ใช้เวลาไม่นาน ได้มีการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ ไม่ควรให้ผู้สูงอายุใช้กำลังมากเกินไป และไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติของโครงสร้างและสภาพของร่างกาย การจัดกิจกรรมตามความสนใจและความสามารถ รวมทั้งความพึงพอใจของผู้สูงอายุ และควรมีช่วงเวลาหยุดพัก เพื่อผ่อนคลาย กิจกรรมที่เหมาะสม เช่น เกมงานอดิเรก การสะสม การอ่าน การจัดกลุ่มสนทนา การเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมต่างๆ และสอดคล้องกับ ทฤษฎี ของ สมบัติ กาญจนกิจ (Karnjanakit, 2001) ซึ่งได้อธิบายว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการมีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาบุคคลและสังคม เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ความสุข ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิต และความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการเป็นการลด ความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับ กลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม ทุกระดับวัย ทุกเพศ และผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ จุฬาลักษณ์ สอนไชยา (Sonchaiya, 2003) ศึกษา เรื่อง ผลการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนา สุขภาพผู้สูงอายุ พบว่า หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 10 กลุ่มทดลองที่สุขภาพทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตวิญญาณ อารมณ์ สังคม สติปัญญา แตกต่างกัน เช่นเดียวกับอัสจรียา กลียะพัท และคณะ (Kasiyaphat: et.al., 2010) ศึกษาเรื่อง เติบโตอย่างไรให้มีสมรรถภาพ ร่างกายดี กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีหลายรูปแบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเดินเป็นรูปแบบ

พื้นฐานที่ง่ายที่สุด ทำให้ร่างกายทุกส่วนมีการเคลื่อนไหว มีความเสี่ยงในการบาดเจ็บน้อย และสามารถปฏิบัติได้ ทุกคน ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างให้สุขภาพร่างกาย แข็งแรงเท่านั้น แต่การไม่เจ็บ ไม่มีโรค ยังครอบคลุม ถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวขึ้นของผู้สูงอายุ กิจกรรม นันทนาการก่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และ สร้างความสุข ความรัก การยอมรับของสังคม ซึ่งสิ่ง เหล่านี้เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดความผาสุกของ การดำเนินชีวิตของมนุษย์ และนั่นเป็นเพียงจุดเริ่มต้น ของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี หากผู้เข้ากิจกรรมสามารถ นำกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน หรือสามารถถ่ายทอดให้กับเพื่อน บุคคลใกล้ชิด ครอบครัว หรือคนในชุมชน ที่มีความสนใจในกิจกรรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ก็จะสามารถใช้เป็นประโยชน์ ต่อไป ทำให้การดำรงอยู่ของมนุษย์ในสังคมมีคุณภาพ ชีวิตที่ดียิ่งขึ้นส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต

สรุปผลการวิจัย

กิจกรรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมเทศบาลเมือง บางศรีเมือง จังหวัดนนทบุรี ได้ครอบคลุมประกอบรายด้าน ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. การวัดระดับคุณภาพชีวิตควรใช้เครื่องมือ ในการวัดคุณภาพชีวิตที่หลากหลาย เพื่อให้เห็นถึงการ พัฒนาเชิงลึก ในองค์ประกอบรายด้านเพิ่มขึ้น
2. ควรจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ ที่ไม่มีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เช่น ผู้สูงอายุในกลุ่มประเภทติดบ้าน หรือในชุมชนที่ขาด สวัสดิการในการส่งเสริมการจัดกิจกรรมนันทนาการ

3. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพในกลุ่มของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่ผู้สูงอายุบรรยายความรู้สึกเกี่ยวกับการปฏิบัติคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คณะผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่เทศบาลเมืองบางศรีเมือง รวมถึงผู้สูงอายุทุกท่าน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในงานวิจัย จนสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ขอขอบพระคุณ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้มอบทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ให้แก่ผู้วิจัย

เอกสารอ้างอิง

Bureau of Empowerment of Older Persons. (1999). **Health of empowerment among the elderly**. Retrieved June 20, 2011, from <http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/about/soongwai/topic004.php>.

Department of Medical Services. (1993). **Health statistics 1993**. Ministry of Public Health, Bangkok: War Veterans Organization.

Department of Mental Health, Ministry of Health. (2002). **Tool to measure quality of life of the World Health Organization set to Thai version (WHOQOL-BRIEF-THAI)**. Retrieved June 18, 2007, from <http://dpc9.ddc.moph.go.th/>.

Intarasuksri, S. (2001). **Elderly**. Retrieved June 27, 2011, from www.yourhealthyguide.com/article/ao-exercise.htm.

Janaobrom, S. (1989). Elderly education. **Lankhoi Journal of Non-Formal Education Central**. 7 (3), 89.

Kasiyaphat, A., Silamad, S., Somdee, R. and Suporn, W. (2010). How to walk to have a good physical performance. **Journal sports science and health**, 11(3), 1-12.

Karnjanakit, S. (2001). **Recreation and tourism industry**. Bangkok: Chulalongkorn University.

Limchaiaunraung, S. (1993). **Factors that affect health and quality of life in the recognition process**. Doctor of Philosophy (Development Education). Bangkok: Srinakharinwirot Prasarnmit University.

Kathleen, N. and Anderson, H. (1966). **Geriatric nursing**. Saint Louis: The C.V. Mosby Company.

Sonchaiya, J. (2003). **Effects of recreational programs that are improving the health of the elderly**. Master of Science, Faculty of Physical Education, Department of Physical Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University.

Srisaart, B. (2002). **Method design statistics for research**. Bangkok: Suweereyasarn.

Swangmek, T. (2005). **Education and recreational needs of the elderly in Bangkok**. Master of Science, Faculty of Sports Science, Office of Science, Chulalongkorn University.

รายละเอียดการส่งบทความวิจัยและวิชาการลงตีพิมพ์ในวารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ยินดีรับบทความวิจัย บทความวิชาการ ข้อคิดเห็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์การกีฬา สุขศึกษา พลศึกษาและการกีฬา รวมทั้งจดหมาย หรือข้อเสนอแนะจากทุกท่าน โดยขอให้ส่งไฟล์ต้นฉบับและแบบส่งบทความเพื่อลงตีพิมพ์ในวารสารฯ มาที่กองบรรณาธิการวารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทาง E-mail : spsc_journal@hotmail.com โทรศัพท์/โทรสาร : 02-218-1030

ทั้งนี้ต้องผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิอ่านบทความวิจัยและบทความวิชาการ (Peer Reviewer) 2 ท่าน ภายหลังจากได้รับการพิจารณาให้ลงตีพิมพ์และผู้ส่งบทความได้แก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิฯ จึงจะได้รับการตอบรับการตีพิมพ์บทความลงวารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ หากบทความไม่ผ่านการพิจารณาให้ลงตีพิมพ์ในวารสารฯ ผู้ส่งบทความสามารถปรับปรุงแก้ไขและส่งเข้ารับการพิจารณาได้ใหม่โดยในการส่งบทความเพื่อการพิจารณาตีพิมพ์ครั้งต่อไป ผู้ส่งบทความจะต้องรับผิดชอบค่าตอบแทนการตรวจอ่านบทความของผู้ทรงคุณวุฒิเอง สำหรับต้นฉบับที่ได้รับการตีพิมพ์ผู้เขียนจะได้รับวารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ฉบับที่พิมพ์จำนวน 3 เล่ม หากต้องการจะขอเพิ่ม กรุณาแจ้งล่วงหน้าในราคาเล่มละ 80 บาท

รายละเอียดในการเตรียมบทความวิชาการและบทความวิจัย

1. พิมพ์ลงในกระดาษขนาด A4 (8x11.5") พิมพ์หน้าเดียว (**รูปแบบตัวอักษร Angsana New ขนาด 16 ก้นหน้า/หลัง/บน/ล่าง 1 นิ้ว**) ส่งไฟล์บทความจำนวน 1 ชุด จำนวนไม่เกิน 15 หน้า
2. บทความที่ส่งต้องไม่เคยพิมพ์เผยแพร่ในวารสารอื่นมาก่อน หรือไม่อยู่ในระหว่างที่ส่งไปพิมพ์ในวารสารอื่น
3. ชื่อเรื่องภาษาไทย ไม่เกิน 50 คำ และภาษาอังกฤษ ไม่เกิน 25 คำ ต้องมีบทคัดย่อเป็นภาษาไทย ไม่เกิน 500 คำ และภาษาอังกฤษ ไม่เกิน 300 คำ เป็นความเรียง พร้อมทั้งคำสำคัญ (Key Words) ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษควรมี 3-5 คำ
4. ตาราง รูปภาพ แผนภูมิ กราฟ ให้เขียนเป็นภาษาไทย ประกอบด้วย ลำดับที่ ชื่อ ส่วนข้อความและที่มา โดยปกติให้พิมพ์อยู่ในหน้าเดียวกันทั้งหมด ชื่อตารางเขียนไว้ด้านบนตาราง ชื่อรูปภาพ แผนภูมิ กราฟ เขียนไว้ด้านล่างรูปภาพ แผนภูมิ กราฟ โดยใน 1 บทความให้มีตาราง รูปภาพ แผนภูมิ กราฟ รวมกันไม่เกิน 5 ตาราง/รูปภาพ/แผนภูมิ/กราฟ ควรมีขนาดเหมาะสมโดยจัดใส่ในไฟล์งานและแยกไฟล์มาด้วย
5. การเขียนเอกสารอ้างอิงให้ใช้แบบ APA เป็นหลัก หากเอกสารอ้างอิงเป็นภาษาไทยให้แปลเป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด โดยการอ้างอิงในเนื้อหา หากเป็นชื่อชาวต่างประเทศให้เขียนชื่อทับศัพท์เป็นภาษาไทยด้วย มิให้อ้างอิงผลงานวิทยานิพนธ์ โดยให้อ้างอิงถึงวารสารที่ตีพิมพ์ผลงานวิทยานิพนธ์ที่ต้องการอ้างอิงรูปแบบการเขียนอ้างอิงระบบ APA มีดังนี้

1. วารสารและนิตยสาร

รูปแบบ: ชื่อผู้แต่ง. (ปีที่พิมพ์). ชื่อเรื่อง. **ชื่อวารสาร**, ปีที่(ฉบับที่), หน้าแรก-หน้าสุดท้าย.

2. หนังสือ

รูปแบบ: ชื่อผู้แต่ง. (ปีที่พิมพ์). **ชื่อหนังสือ**. เมืองที่พิมพ์: สำนักพิมพ์.

3. สื่ออิเล็กทรอนิกส์

รูปแบบ: ชื่อผู้แต่ง. (ปีที่พิมพ์). **ชื่อเรื่อง**,วันที่ทำการสืบค้น. ชื่อฐานข้อมูล. URL

6. สำหรับบทความวิจัย การจัดลำดับเรื่องควรประกอบด้วยหัวข้อ ดังต่อไปนี้

- ชื่อเรื่องงานวิจัยและบทคัดย่อ (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ) **โดยระบุชื่อผู้วิจัยหลัก/รอง และคณะ/สถาบันหรือสถานที่ทำงานด้วย**
- ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา
- วัตถุประสงค์ของการวิจัย
- สมมติฐานของการวิจัย (ถ้ามี)
- วิธีดำเนินการวิจัย
- ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
- การวิเคราะห์ข้อมูล
- ผลการวิจัย
- อภิปรายผลการวิจัย
- สรุปผลการวิจัย
- ข้อเสนอแนะจากการวิจัย (ถ้ามี)
- กิตติกรรมประกาศ (ถ้ามี)
- เอกสารอ้างอิง

ผู้เขียนสามารถ Download แม่แบบ (Template) รูปแบบการเตรียมบทความได้ที่ www.spsc.chula.ac.th

ทั้งนี้ วารสารฯ ขอสงวนสิทธิ์ไม่รับตีพิมพ์บทความที่เขียนบทความ และเอกสารอ้างอิงไม่เป็นไปตามรูปแบบที่กำหนด

สถานที่ติดต่อ : คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

E-mail : spsc_journal@hotmail.com โทร. 02 218-1030 โทรสาร 02-218-1030

Journal of Sports Science and Health

Manuscripts submission for publication in the Journal of Sports Science and Health

The Journal of Sports Science and Health welcome all research, review articles, and any point of views that pertains to exercise science, health promotion, physical education, and sports. All manuscripts and articles must be submitted along with a submission form to the editorial office at Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University via email: spsc_journal@hotmail.com or fax: +662-218-1030.

All manuscripts and review articles are considered for publication on the condition that they contributed solely to this Journal and have not been published else where, in part or in whole. All considered manuscripts must undergo a review process in which two reviewers will be assigned. If the manuscript is rejected, the author may resubmit it again with the changes and revisions in accordance to the reviewers' requests. Furthermore, the author must pay the reviewer's fees with the resubmission process. Once all the changes and adjustments are satisfactory, the manuscript or review article maybe accepted for publication. The editor reserves the right to accept or reject the manuscript on the ground of its scientific significant. Upon acceptance, the author will be notified by the editorial office and will receive 3 copies of the Journal of Sports Science and Health. Additional copies may be purchased for 80 baht per copy.

Manuscripts preparation

1. All manuscripts and review articles must be printed on A4 (8"x11.5") one sided (*font should be 16 points Angsana New; the margin should be 1" on all sides*). No more than 15 pages.
2. All manuscripts should not be published, in part or in whole, anywhere else or under a review process.
3. The title should be no more than 50 words in Thai and no more than 25 words in English. Abstract should be no more than 500 words in Thai and no more than 300 words in English. 3-5 key words in Thai or English following the abstarct.
4. Tables, figures, charts, and graphs shall be written in Thai and arranged in order. Table's description shall be placed on the top. Captions for figures, charts, and graphs shall be placed below. There should be no more than 5 tables, figures, charts, or graphs in one manuscript. Tables, figures, charts, and graphs should be saved separately.

5. A list of references is required for all manuscripts and review articles and shall be written according to APA format (if references are in Thai, they should be translated to English). Reference citation within the manuscript should be written in both Thai and English (in case of Thai manuscript). Citation of dissertation work is prohibited. When citing dissertation, the author should cite the original work that was quoted within the dissertation and should be written according to APA format.
 - a. Journals and magazines:
 - i. Example: Author (year). Title. Journal. Volume (issue). Initial-final pages.
 - b. Books:
 - i. Example: Authors (year). Book title. City published. Publishing house.
 - c. Electronic materials:
 - i. Example: Authors (year). Title. Date searched. Database. URL
6. Original research should contain the following items
 - a. Research title, abstract (in Thai and English), and the names of the primary and co-investigators with affiliated institutions.
 - b. Conceptual framework and its significance
 - c. Objectives
 - d. Research hypothesis (if available)
 - e. Experimental design
 - f. Research methodology
 - g. Data analysis
 - h. Results
 - i. Discussion
 - j. Conclusion
 - k. Limitations and suggestions for future research (if available)
 - l. Acknowledge (if available)
 - m. References
7. Please visit www.spsc.chula.ac.th for template
8. The Journal of Sports Science and Health reserves the right to reject any manuscripts and review articles that do not comply with the terms and conditions set forth by the Journal.

Contact: Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University. Rama I Patumwan Bangkok 10330.

Tel: +662-218-1030 Fax: +662-218-1030 email: spsc__journal@hotmail.com

ใบสมัครเป็นสมาชิก “วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ”

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

เรียน บรรณาธิการวารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

ข้าพเจ้า (ออกใบเสร็จในนาม)
ที่อยู่.....
.....
.....

รหัสไปรษณีย์..... หมายเลขโทรศัพท์.....

มีความประสงค์ขอรับวารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ เริ่มตั้งแต่ปีที่..... เล่มที่.....

ประจำเดือน ☐ มกราคม – เมษายน ☐ พฤษภาคม – สิงหาคม ☐ กันยายน - ธันวาคม

☐ 1 ปี 3 ฉบับ ราคา 200 บาท

☐ 2 ปี 6 ฉบับ ราคา 360 บาท

ทั้งนี้ ได้ส่งเงินค่าสมัครสมาชิก เป็นเงิน ☐ เงินสด ☐ ธนาณัติ ☐ เช็คไปรษณีย์
จำนวนเงิน.....บาท (ตัวอักษร.....บาท)

.....
(ลงนามผู้สมัคร)

หมายเหตุ

การส่งจ่ายไปรษณีย์ ให้ส่งจ่ายในนาม รองศาสตราจารย์ ดร.ดรณวรรณ สุขสม

ที่อยู่ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ถนนพระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

ไปรษณีย์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กรุณาวงเล็บที่มุมซองว่า “วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ”

สำหรับเจ้าหน้าที่

ใบเสร็จรับเงินเล่มที่..... เลขที่..... หมายเลขสมาชิก.....

ลายเซ็นเจ้าหน้าที่..... บันทึกข้อมูลวันที่.....

ใบสัญญาลงโฆษณาประชาสัมพันธ์ใน “วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ”

เลขที่.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

เรียน คณะบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

ข้าพเจ้า

ที่สำนักงาน.....

มีความประสงค์ลงโฆษณาในวารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นจำนวน.....ฉบับ ตั้งแต่ฉบับที่..... เดือน..... พ.ศ..... ถึงฉบับที่..... เดือน..... พ.ศ.....

อัตราค่าโฆษณา (1 ลี)	ขนาด	ราคาต่อ 1 ฉบับ	ราคาต่อ 2 ฉบับ	ราคาต่อ 3 ฉบับ
ปกหลัง ด้านนอก	1 หน้า	5,000 บาท	10,000 บาท	12,000 บาท
ปกหลัง ด้านใน	1 หน้า	4,000 บาท	8,000 บาท	10,000 บาท
ปกหน้า ด้านใน	1 หน้า	4,000 บาท	8,000 บาท	10,000 บาท
ในเล่ม	1 หน้า	1,000 บาท	2,000 บาท	3,000 บาท
ในเล่ม	½ หน้า	500 บาท	1,000 บาท	1,500 บาท
ใบแทรก (เท่าขนาดของหนังสือ)	1 แผ่น	3,000 บาท	6,000 บาท	9,000 บาท

รวมค่าโฆษณาเป็นเงิน..... บาท (.....)

ขอความที่ข้าพเจ้าประสงค์ลงโฆษณาประชาสัมพันธ์ได้แนบมากับใบสัญญาแล้วรวมทั้งต้นฉบับ

จำนวน.....ชิ้น หรือใบแทรกจำนวน.....แผ่น

ทั้งนี้ ข้าพเจ้าสัญญาว่าจะชำระเงินค่าโฆษณาทันที ที่ตอบตกลงทำสัญญาลงโฆษณาประชาสัมพันธ์เรียบร้อยแล้ว

ลงชื่อ.....ผู้แจ้งลงโฆษณา

ลงชื่อ.....ผู้รับแจ้งลงโฆษณา

วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

โทรศัพท์ 02 218-1030 / โทรสาร 02 218-1030