

วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

เป้าหมายและขอบเขต

วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มุ่งเน้นเผยแพร่บทความวิจัย บทความวิชาการ และประเด็นปัจจุบันที่ทำการศึกษามนุษย์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับศาสตร์ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา สรีรวิทยาการออกกำลังกาย ชีวกลศาสตร์ จิตวิทยาการกีฬา การโค้ชกีฬาและการฝึกซ้อมกีฬา การจัดการการกีฬา การส่งเสริมสุขภาพ การจัดการนันทนาการการท่องเที่ยว และการบูรณาการศาสตร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬา จัดทำเป็นภาษาไทย กำหนดออกปีละ 3 เล่ม ในเดือนมกราคม-เมษายน พฤษภาคม-สิงหาคม และกันยายน-ธันวาคม

ที่ปรึกษา

Prof. Dr. Hosung So

College of Science California State University,
San Bernardino, California, U.S.A.

ศาสตราจารย์ นพ.อรรถ นานา

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
มหาวิทยาลัยมหิดล (เกษียณอายุราชการ)

รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
(เกษียณอายุราชการ)

กองบรรณาธิการ

Prof. Dr. Hirofumi Tanaka

College of Education at the University of Texas at Austin

ศาสตราจารย์ ดร.จรินทร์ ธานีรัตน์

นักวิชาการอิสระ

ศาสตราจารย์ ดร.ชุมพล ผลประมุข

สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ

ศาสตราจารย์ ดร.นฤมล เจริญศิริพรกุล

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ

นักวิชาการอิสระ

ศาสตราจารย์ ดร.ธนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศาสตราจารย์ ดร.สาส์ สุภาภรณ์

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณพร ทองตะโก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คุณัญญา มาสไต

เจ้าของและผู้จัดทำ

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร. 02-218-1030

รายละเอียดการส่งบทความ

วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ยินดีรับบทความวิจัย และบทความวิชาการ โดยขอให้ท่านส่งไฟล์ต้นฉบับ เพื่อลงตีพิมพ์ในวารสารฯ มาที่กองบรรณาธิการวารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผ่านระบบออนไลน์ได้โดยเข้า Link เว็บไซต์ https://he02.tci-thaijo.org/index.php/spsc_journal/index นอกจากนี้ ท่านสามารถส่งข้อคิดเห็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์การกีฬา การจัดการกีฬา การส่งเสริมสุขภาพ การจัดการนันทนาการและการท่องเที่ยว และการบูรณาการศาสตร์อื่นๆ มาที่ E-mail : spsc_journal@hotmail.com โทรศัพท์ 02-218-1030

ทั้งนี้ บทความที่ได้รับการตีพิมพ์จะต้องผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาที่เกี่ยวข้องอ่านบทความวิจัยและบทความวิชาการ (Peer Reviewer) จำนวน 3 ท่าน ในลักษณะ Double Blinds คือ มีการปกปิดทั้งชื่อของผู้วิจัยและชื่อของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยทางวารสารฯ มีนโยบายในการพิจารณาบทความ โดยไม่คิดค่าบริการตีพิมพ์วารสารฯ หากผู้วิจัยสามารถแก้ไขบทความให้มีความถูกต้องตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ หากบทความใดไม่ผ่านการพิจารณาให้ลงตีพิมพ์ในวารสารฯ ได้ ผู้ส่งบทความสามารถปรับปรุงแก้ไขและส่งเข้ารับการพิจารณาได้ใหม่ในการส่งบทความเพื่อการพิจารณาลงตีพิมพ์ครั้งต่อไป สำหรับต้นฉบับที่ได้รับการตีพิมพ์ ผู้เขียนสามารถ Download ได้จากเว็บไซต์ของวารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

รายละเอียดการเตรียมบทความ

1. พิมพ์ลงในกระดาษขนาด A4 (8x11.5") พิมพ์หน้าเดียว (รูปแบบตัวอักษร TH SarabunPSK ขนาด 16 กั้นหน้า/หลัง/บน/ล่าง 1 นิ้ว) ส่งไฟล์บทความจำนวน 1 ชุด จำนวนไม่เกิน 15 หน้า
2. บทความที่ส่งต้องไม่เคยพิมพ์เผยแพร่ในวารสารอื่นมาก่อน หรือไม่อยู่ในระหว่างที่ส่งไปพิมพ์ในวารสารอื่น
3. ชื่อเรื่องภาษาไทย ไม่เกิน 50 คำ และภาษาอังกฤษ ไม่เกิน 25 คำ ต้องมีบทคัดย่อเป็นภาษาไทยไม่เกิน 500 คำ และภาษาอังกฤษ ไม่เกิน 25 คำ ต้องมีบทคัดย่อเป็นภาษาไทยไม่เกิน 500 คำ และภาษาอังกฤษไม่เกิน 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 รวมกัน ไม่เกิน 5 ตาราง/รูปภาพ/แผนภูมิ/กราฟ ควรมีขนาดเหมาะสมโดยจัดให้ใส่ในไฟล์งานและแยกไฟล์มาด้วย
5. การเขียนเอกสารอ้างอิงให้ใช้แบบ APA เป็นหลัก หากเอกสารอ้างอิงเป็นภาษาไทยให้แปลเป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด โดยการอ้างอิงในเนื้อหา หากเป็นชื่อชาวต่างประเทศให้เขียนชื่อทับศัพท์เป็นภาษาไทยด้วยมิให้อ้างอิงผลงานวิทยานิพนธ์ โดยให้อ้างอิงถึงวารสารที่ตีพิมพ์ผลงานวิทยานิพนธ์ที่ต้องการอ้างอิงรูปแบบการเขียนอ้างอิงระบบ APA มีดังนี้
 - 5.1) วารสารและนิตยสาร
 - 5.2) หนังสือ
 - 5.3) สื่ออิเล็กทรอนิกส์
6. สำหรับบทความวิจัย การจัดลำดับเรื่องควรประกอบด้วยหัวข้อ ดังต่อไปนี้
 - 6.1) ชื่อเรื่องงานวิจัยและบทคัดย่อ (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ) โดยระบุชื่อผู้วิจัยหลัก/รอง และ คณะ/สถาบันหรือสถาบันที่ทำงานด้วย
 - 6.2) ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

- 6.3) วัตถุประสงค์ของการวิจัย
 - 6.4) สมมติฐานของการวิจัย
 - 6.5) วิธีดำเนินการวิจัย
 - 6.6) ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
 - 6.7) การวิเคราะห์ข้อมูล
 - 6.8) ผลการวิจัย
 - 6.9) อภิปรายผลการวิจัย
 - 6.10) สรุปผลการวิจัย
 - 6.11) ข้อเสนอแนะจากการวิจัย (ถ้ามี)
 - 6.12) กิตติกรรมประกาศ (ถ้ามี)
 - 6.13) เอกสารอ้างอิง
7. วารสารฯ ขอสงวนสิทธิ์ไม่รับผิดชอบต่อบทความที่เขียนบทความและเอกสารอ้างอิงไม่เป็นไปตามรูปแบบที่กำหนด
- สถานที่ติดต่อ : คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 E-mail : spsc_journal@hotmail.com โทร. 02-218-1030

คำแนะนำสำหรับผู้ประเมินบทความ

วารสารมีนโยบายในการประเมินบทความโดยขอความร่วมมือจากผู้ทรงคุณวุฒิให้พิจารณาประเด็นต่างๆ ดังนี้

- รักษาความลับ ไม่เปิดเผยข้อมูลในบทความในระหว่างที่บทความนั้นยังไม่ได้รับการตีพิมพ์
- ประเมินคุณภาพบทความด้วยความเป็นกลาง ปราศจากอคติ
- ไม่เสนอแนะให้ผู้มีพันธกิจงานใดด้วยเจตนาเพิ่มจำนวนการอ้างอิงของผลงานของตนหรือพวกพ้อง
- ส่งผลการประเมินตามกำหนดเวลา
- หากมีผลประโยชน์ทับซ้อนกับผู้มีพันธกิจบทความที่ประเมินต้องแจ้งให้กองบรรณาธิการทราบ
- หากพบว่าผู้ที่มีพันธกิจบทความกระทำผิดจรรยาบรรณ เช่น ลอกเลียนผลงานวิชาการ ปิดบังผลการวิจัย หรือใช้ผลการวิจัยเท็จ ต้องแจ้งให้กองบรรณาธิการทราบ

ข้อมูลแสดงลิขสิทธิ์วารสาร

เนื้อหาและข้อมูลในบทความที่ลงตีพิมพ์ในวารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ถือเป็นข้อคิดเห็นและความรับผิดชอบของผู้เขียนบทความโดยตรง ซึ่งกองบรรณาธิการวารสาร ไม่จำเป็นต้องเห็นด้วย หรือร่วมรับผิดชอบใดๆ

บทความ ข้อมูล เนื้อหา รูปภาพ ฯลฯ ที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ถือเป็นลิขสิทธิ์ของวารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำทั้งหมด หรือส่วนหนึ่งส่วนใดไปเผยแพร่หรือเพื่อกระทำการใดๆ จะต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากวารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพก่อนเท่านั้น

สารจากบรรณาธิการ

วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพฉบับนี้ เป็นฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2568) ปีที่ 26 ของการจัดทำวารสารฯนี้ ในเล่มนี้ มีบทความวิจัยที่น่าสนใจหลากหลายและครอบคลุมทุกสาขาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ทั้งนี้ ขอประชาสัมพันธ์ให้สมาชิกวารสารและผู้สนใจทั่วไปทราบ คือ วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สามารถเยี่ยมชมผ่านทางช่องทางเว็บไซต์ของศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย ผ่านทางเว็บไซต์คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา <https://www.spsc.chula.ac.th/> โดยวารสารที่ได้รับการตีพิมพ์จะได้นำขึ้นเว็บไซต์ดังกล่าวข้างต้น เพื่อให้สืบค้นและ Download ข้อมูลได้สะดวกและรวดเร็วยิ่งขึ้น

สุดท้ายนี้ ขออวยพรให้ท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านในการผลิตผลงานวิชาการที่มีคุณภาพ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

บรรณาธิการ

วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
Journal of Sports Science and Health
วารสารวิชาการของคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Academic Journal of Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University
ปีที่ 26 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2568)
Vol. 26 No.3, September-December 2025
Online Journal : https://he02.tci-thaijo.org/index.php/spsc_journal/index

สารบัญ (Content)

	หน้า (Page)
บทความวิชาการ (Review Article)	
❖ มโนทัศน์ใหม่กีฬากับผู้สูงอายุ: การแข่งขันเพื่อสุขภาพ ความปลอดภัย และความยั่งยืน A NEW SPORTS PARADIGM FOR THE ELDERLY: ENHANCING WELL-BEING, SAFETY, AND SUSTAINABILITY THROUGH COMPETITION ◆ เดชภณ ทองเต็ม Tachapon Tongterm	1-24
บทความวิจัย (Original Article)	
วิทยาศาสตร์การกีฬา (Sports Science)	
❖ ผลของการฝึกเสริมพาวเวอร์โยคะที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขา และความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตซอลหญิงระดับมหาวิทยาลัย EFFECTS OF SUPPLEMENTARY POWER YOGA TRAINING ON LEG MUSCLE POWER AND AGILITY IN FEMALE UNIVERSITY FUTSAL PLAYERS ◆ ณัฐธำพร อะวิลัย และชฎาพันธ์ สุวรรณเนตร Nutthaporn Awilai and Chadaphan Suwannat	25-42

สารบัญ (Content)

	หน้า (Page)
บทความวิจัย (Original Article)	
วิทยาศาสตร์การกีฬา (Sports Science)	
❖ การตอบสนองทางสรีรวิทยาในการแข่งขันยูยิตสู ประเภทต่อสู้ชายของประเทศไทย PHYSIOLOGICAL RESPONSES OF JU-JITSU FIGHTING MALE COMPETITION IN THAILAND ◆ สมัญญา เข้มทอง, ภัทรารุช ขาวสนิท และสุทธิกร อากานุกุล Samanya Khemthong, Pattarawut Khaosanit and Suttikorn Apanukul	43-59
วิทยาการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Science)	
❖ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของพระภิกษุไทย KNOWLEDGE, ATTITUDE, AND PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THAI MONKS ◆ นัทธพงศ์ ลัทธพิณนัท, อุไรวรรณ ขมวัฒนา, วณิชชา วิวัฒน์บุตรสิริ เบญจ ป้องกันภัย, ไพจิตร ศรีวิเศษ และพิชชาภา คนธสิงห์ Nutthapong Lutthapinun, Uraiwan Kamawatana, Wanitcha Wivutbudsiri, Ben Pongkanpai, Phaijittra Sriwiset and Phitchapa Konthasing	60-72
❖ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรสายปฏิบัติในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย FACTORS AFFECTING THE QUALITY OF LIFE OF SUPPORT PERSONNEL IN CHULALONGKORN UNIVERSITY ◆ พิมพ์วิสาห์ เอี่ยมลาภะ และระวีวรรณ มาพงษ์ Pimvisa Eiamlapa and Raweewan Maphong	73-89
การจัดการการกีฬา (Sports Management)	
❖ THE ROLE OF SKILL DEVELOPMENT IN SERIOUS LEISURE: EXAMINING PREFERENCES, EFFORT, AND CAREER PROGRESS IN THAI LEISURE PRACTICES ◆ Somruthai Soontayatron	90-107

บทความวิชาการ

มโนทัศน์ใหม่ก็ฬากับผู้สูงอายุ: การแข่งขันเพื่อสุขภาพะ ความปลอดภัย และความยั่งยืน

เดชภณ ทองเติม

คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

Received: 5 January 2025 / Revised: 29 January 2025 / Accepted: 25 July 2025

บทคัดย่อ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ ส่งผลให้บทบาทของกีฬาในฐานะเครื่องมือสร้างเสริมสุขภาพะสำหรับผู้สูงอายุได้รับความสำคัญเพิ่มขึ้น บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในบริบทของพลฒพลังและการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ 2) สังเคราะห์มโนทัศน์ใหม่ของการแข่งขันกีฬาที่มุ่งส่งเสริมสุขภาพะ ปลอดภัย และความยั่งยืนสำหรับผู้สูงอายุ และ 3) เสนอแนวทางเชิงปฏิบัติและมาตรการเชิงนโยบายในการพัฒนาการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 และบริบททางสังคมไทย โดยใช้วิธีการทบทวนวรรณกรรมเชิงพรรณนาอย่างเป็นระบบควบคู่กับการวิเคราะห์เชิงสังเคราะห์ ผลการสังเคราะห์พบว่าแนวคิดพลฒพลังและการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จสามารถอธิบายความเชื่อมโยงระหว่างแรงจูงใจ การมีส่วนร่วม และการออกแบบการ

แข่งขันที่เหมาะสมกับศักยภาพของผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ กรอบแนวคิด IWOCM (Integrated Wellness-Oriented Competition Model) ได้รับการพัฒนาเพื่อเสนอองค์ประกอบของการแข่งขันที่คำนึงถึงความปลอดภัย ความหลากหลายของรูปแบบกิจกรรม และการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน และภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ บทความยังได้เสนอข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อสนับสนุนโครงสร้างพื้นฐาน การพัฒนาทรัพยากรบุคคล และการบูรณาการแผนงานทั้งในระดับชาติและท้องถิ่น ทั้งนี้เพื่อยกระดับการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุให้เป็นกลไกสร้างสุขภาพะที่ยั่งยืนและมีความหมายต่อสังคมไทย อันจะเป็นฐานในการพัฒนาองค์ความรู้ด้านนันทนาการผู้สูงอายุในระยะยาว

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ / กีฬา / การแข่งขัน / สุขภาพะ / การสูงวัยอย่างมีคุณภาพ

Review Article**A NEW SPORTS PARADIGM FOR THE ELDERLY: ENHANCING WELL-BEING,
SAFETY, AND SUSTAINABILITY THROUGH COMPETITION****Tachapon Tongterm**

Faculty of Arts and Sciences, Sisaket Rajabhat University

Received: 5 January 2025 / Revised: 29 January 2025 / Accepted: 25 July 2025

Abstract

Thailand is entering a fully aged society, resulting in an increasing emphasis on the role of sports as a tool for enhancing the well-being of older adults. This academic article aims to 1) analyze fundamental concepts and theories related to sports competitions for older adults within the contexts of active aging and successful aging; 2) synthesize a new conceptual model of sports competitions that promotes well-being, safety, and sustainability for the aging population; and 3) propose practical approaches and policy measures to advance senior sports competitions in accordance with the 7th National Sports Development Plan and the Thai social context. The study employs a systematic narrative literature review combined with analytical synthesis. The findings indicate that the concepts of active aging and successful aging can systematically explain the connections among motivation, participation, and the

design of competitions tailored to the capabilities of older adults. The IWOCM (Integrated Wellness-Oriented Competition Model) was developed to propose essential elements of competitions that prioritize safety, diversity of activity formats, and the involvement of families, communities, and relevant sectors. Additionally, the article presents policy recommendations to support infrastructure development, human resource enhancement, and integration of plans at both national and local levels, with the aim of elevating senior sports competitions as a sustainable and meaningful mechanism for promoting well-being in Thai society. This framework serves as a foundation for the long-term development of academic knowledge in the field of recreational studies for older adults.

Key Words: Older adults / Sports / Competition / Well-being / Quality ageing

บทนำ

การเปลี่ยนผ่านของโครงสร้างประชากรสู่สังคมสูงอายุเป็นพลวัตสำคัญที่กำลังเกิดขึ้นในระดับโลก โดยเฉพาะในประเทศไทยซึ่งได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แล้ว ในปี พ.ศ. 2568 (Ministry of Digital Economy and Society, National Statistical Office, 2025) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผลต่อการกำหนดนโยบายสุขภาพและแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งกรอบแนวคิดขององค์การอนามัยโลกเกี่ยวกับการสูงวัยอย่างมีสุขภาพดี (healthy ageing) ได้เน้นย้ำถึงการคงไว้ซึ่งความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นอิสระ ผ่านการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การทำงานของสมอง และการมีส่วนร่วมในสังคม (Beard et al., 2016) ในบริบทนี้ กิจกรรมทางกายและกีฬาได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นกลไกสำคัญที่สามารถลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพิ่มสมรรถภาพทางกายและจิตใจ และส่งเสริมอายุขัยที่มีคุณภาพ (Geidl et al., 2020) อีกทั้งองค์การอนามัยโลก ยังได้แนะนำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ และมีกิจกรรมเสริมสร้างกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ เพื่อการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี (Bull et al., 2020)

แม้การออกกำลังกายทั่วไปและการแข่งขันกีฬาจะมีเป้าหมายร่วมกันในการส่งเสริมสุขภาพ แต่พบว่ามี ความแตกต่างที่สำคัญในด้านแรงจูงใจ กระบวนการมีส่วนร่วม และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยการออกกำลังกายทั่วไปมักเน้นที่การฟื้นฟูและรักษาสุขภาพ ขณะที่การแข่งขันกีฬามีมิติเพิ่มเติมทั้งด้านความท้าทาย การแสดงศักยภาพ และการสร้าง

เครือข่ายสังคม (Dionigi et al., 2013; Geard et al., 2017; Tongterm, 2025) ดังนั้นการมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬา จึงทำให้ผู้สูงอายุมีเป้าหมายที่ชัดเจนมากขึ้น รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และพัฒนาอัตลักษณ์ใหม่ในฐานะ “นักกีฬาสูงอายุ” ซึ่งเสริมสร้างความภาคภูมิใจ ความมั่นใจ และการมองเห็นตนเองในเชิงบวก (Heo et al., 2013; Sato et al., 2015) สำหรับในบริบทของประเทศไทย แม้จะมีการจัดกิจกรรมกีฬาผู้สูงอายุระดับท้องถิ่นและระดับชาติอย่างต่อเนื่อง แต่กิจกรรมส่วนใหญ่มักถูกออกแบบให้เป็นกิจกรรมเชิงสัญลักษณ์หรือเน้นความบันเทิงมากกว่าการเป็นกลไกที่ออกแบบอย่างมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมและต่อยอดการมีส่วนร่วมอย่างยั่งยืน อีกทั้งยังพบข้อจำกัดในด้านมาตรฐานการแข่งขัน ระบบสนับสนุนด้านสุขภาพและความปลอดภัย และขาดการประเมินผลเชิงระบบ (Sports Authority of Thailand, 2024) ดังนั้น การพัฒนาแนวคิดและกรอบโครงสร้างที่สอดคล้องกับบริบททางสังคมไทยจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการยกระดับการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุให้เกิดประโยชน์สูงสุดในระดับปัจเจกและสังคม

อย่างไรก็ตาม การศึกษาที่มีอยู่ส่วนใหญ่ยังเน้นเพียงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือการฟื้นฟูสมรรถภาพ ขณะที่การวิจัยเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาในผู้สูงอายุยังมีจำนวนจำกัดและขาดกรอบแนวคิดแบบบูรณาการที่ครอบคลุมมิติของพฤติกรรม (active aging) การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ (successful aging) เทคโนโลยีเพื่อความปลอดภัย และการมีส่วนร่วมของชุมชนอย่างเป็นระบบ (Henriksen et al., 2018; Jenkin et al., 2018)

ดังนั้นบทความวิชาการนี้ จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) วิเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในบริบทของ พหุพลังและการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ (2) สังเคราะห์หมโนทัศน์ใหม่ของการแข่งขันกีฬาที่มุ่งส่งเสริมสุขภาวะ ความปลอดภัย และความยั่งยืนสำหรับผู้สูงอายุ ผ่านการพัฒนากรอบแนวคิด Integrated Wellness-Oriented Competition Model (IWOCM) และ (3) เสนอแนวทางเชิงปฏิบัติ และมาตรการเชิงนโยบายในการพัฒนาการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2566 ถึง พ.ศ. 2570) และบริบททางสังคมไทย ทั้งนี้ เพื่อสร้างองค์ความรู้เชิงประจักษ์ที่นำไปสู่การพัฒนาระบบการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและยั่งยืน

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การออกแบบการแข่งขันกีฬาที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องตั้งอยู่บนฐานคิดเชิงทฤษฎีที่มีความครอบคลุมและลุ่มลึก ทั้งในด้านพัฒนาการตามวัย กลไกแรงจูงใจเฉพาะกลุ่ม การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม ตลอดจนกระบวนการสังเคราะห์องค์ความรู้ที่นำไปสู่กรอบแนวคิดการจัดการแข่งขันอย่างยั่งยืน ดังนั้นหัวข้อนี้ผู้เขียนจึงมุ่งวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้จากแนวคิดสำคัญ 5 ประการ ทั้งนี้ เพื่อเป็นรากฐานในการออกแบบการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุที่เน้นสุขภาวะองค์รวมและการมีส่วนร่วมในบริบทไทยอย่างเป็นระบบ ดังนี้

1. กรอบแนวคิดพหุพลังและการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ

แนวคิดพหุพลังและการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ถือเป็นรากฐานสำคัญในการทำ ความเข้าใจและออกแบบกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุในสังคมร่วมสมัย โดยพหุพลังเน้นการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและความสามารถของผู้สูงอายุผ่านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย สังคม และเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง ขณะที่แนวคิดการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ เสนอว่า การสูงวัยที่ดีต้องประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญสามประการ ได้แก่ การลดความเสี่ยงของร่างกายและการเจ็บป่วย การรักษาระดับการทำงานทั้งด้านกายและจิต และการมีส่วนร่วมทางสังคมอย่างเต็มที่ (Crowther et al., 2002) ซึ่งทั้งสองแนวคิดนี้มีความสัมพันธ์กันและเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะเมื่อประยุกต์ใช้ในนโยบายและการออกแบบกิจกรรมกีฬา ซึ่งสามารถเปลี่ยนผ่าน บทบาทของผู้สูงอายุจาก “ผู้รับบริการ” ไปสู่ “ผู้ร่วมสร้างคุณค่า” ได้อย่างแท้จริง

สำหรับในบริบทของประเทศไทย แนวคิดพหุพลังได้รับการขยายความให้สอดคล้องกับรากวัฒนธรรม โดยเน้นการเคารพศักดิ์ศรี ความสัมพันธ์ระหว่างวัย และการมีส่วนร่วมในชุมชน ซึ่งช่วยส่งเสริมพลังภายในและคุณค่าแห่งตนของผู้สูงอายุ (Tongterm, 2025) การออกแบบกิจกรรมกีฬาที่สอดคล้องกับกรอบแนวคิดนี้จึงต้องไม่มุ่งเน้นเพียงแค่การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายเท่านั้น แต่ต้องรวมถึงการส่งเสริมบทบาท ความ

ภาคภูมิใจ และการยอมรับในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจัดการแข่งขันที่เน้นความปลอดภัย ความหลากหลาย และความยืดหยุ่นที่ตอบสนองต่ออัตลักษณ์เฉพาะของแต่ละคน ซึ่งจะสามารถเชื่อมโยงแนวคิดพัฒนาพลังกับเป้าหมายของการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จได้อย่างเป็นรูปธรรม

2. ทฤษฎีแรงจูงใจและเกมมิฟิเคชันในการส่งเสริมกิจกรรมกีฬา

การส่งเสริมกิจกรรมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุให้เกิดผลอย่างยั่งยืน จำเป็นต้องเข้าใจกลไกของแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในระยะยาว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้สูงอายุเข้าสู่วัยที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงและอัตลักษณ์ด้านกายภาพถูกท้าทาย ทฤษฎีแรงจูงใจที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในด้านจิตวิทยา คือ ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory: SDT) ซึ่งเสนอว่าพฤติกรรมจะมีความยั่งยืนเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองในสามมิติ ได้แก่ ความรู้สึกมีอิสระ (autonomy) ความสามารถ (competence) และความเชื่อมโยงทางสังคม (relatedness) โดยในบริบทของผู้สูงอายุ การมีอิสระในการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม การรู้สึกถึงความสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อย และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม จะช่วยส่งเสริมแรงจูงใจภายในได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ryan & Patrick, 2009) หากการจัดกิจกรรมมุ่งเน้นการแข่งขันแบบเดิมที่เน้นชัยชนะ อาจลดทอนแรงจูงใจของผู้สูงอายุที่ไม่มั่นใจในสมรรถภาพของตนเอง แต่หากออกแบบกิจกรรมให้วัดผลจากพัฒนาการของตนเอง เช่น ความสม่ำเสมอในการเข้าร่วม หรือความสามารถในการควบคุมจังหวะการเคลื่อนไหว

ก็จะช่วยเสริมความรู้สึกระบบความสำเร็จเฉพาะบุคคลได้มากขึ้น

นอกจากหลักจิตวิทยาแล้ว แนวคิดเกมมิฟิเคชัน (gamification) ได้กลายเป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรมกีฬาให้มีความน่าสนใจต่อผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น โดยใช้กลไกจากโลกของเกม เช่น การสะสมแต้ม การปลดล็อกภารกิจ การจัดอันดับ หรือการให้รางวัลเชิงสัญลักษณ์ เพื่อสร้างประสบการณ์ที่มีความหมายและจูงใจให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง (Baker et al., 2010) อย่างไรก็ตาม การนำเกมมิฟิเคชันมาใช้กับผู้สูงอายุต้องอาศัยความเข้าใจในบริบทเฉพาะ เช่น ผู้หญิงสูงอายุมักให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ทางสังคมมากกว่าความท้าทาย ขณะที่ผู้ชายบางกลุ่มอาจยังให้คุณค่ากับการแข่งขันและประสิทธิภาพ ดังนั้น การออกแบบกิจกรรมจึงต้องยืดหยุ่น ครอบคลุม และตอบสนองอัตลักษณ์ของแต่ละบุคคล ทั้งนี้ควรประยุกต์ร่วมกับบริบทวัฒนธรรมไทยและความปลอดภัยเป็นสำคัญ โดยแนวทางการส่งเสริมแรงจูงใจด้วยเกมมิฟิเคชันที่ออกแบบมาอย่างเหมาะสมจะไม่เพียงสร้างความสนุกสนาน แต่ยังสามารถยกระดับคุณภาพชีวิต และขยายโอกาสของการมีส่วนร่วมทางสังคมอย่างมีศักดิ์ศรีสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย

3. การยอมรับเทคโนโลยีและความปลอดภัยในกิจกรรมกีฬา

การบูรณาการเทคโนโลยีเข้ากับกิจกรรมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุได้กลายเป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมการเข้าร่วมอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะในบริบทที่ต้องคำนึงถึงข้อจำกัดด้านสุขภาพและความ

ปลอดภัย เทคโนโลยีที่ใช้ทำงานง่าย เช่น สายรัดอัจฉริยะ (smart bracelet) อุปกรณ์วัดชีพจร หรือแอปพลิเคชันติดตามกิจกรรม ถูกออกแบบเพื่อสนับสนุนการเฝ้าระวังสุขภาพแบบเรียลไทม์และลดความเสี่ยงจากการออกกำลังกายชนิดจำกัด (Teixeira et al., 2021) อย่างไรก็ตาม การยอมรับเทคโนโลยีในกลุ่มผู้สูงอายุไม่ได้ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของอุปกรณ์เพียงอย่างเดียว หากแต่เกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านความปลอดภัย ความน่าเชื่อถือ และความเข้าใจง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อได้รับการแนะนำจากบุคคลที่ไว้วางใจ เช่น บุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ฝึกสอนกีฬา (Heart & Kalderon, 2013) ขณะเดียวกัน ความมั่นใจในความปลอดภัยยังเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะในกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวซับซ้อนหรือมีความเสี่ยงต่อการล้ม การออกแบบสนามแข่งขันและอุปกรณ์จึงควรสอดคล้องกับหลักการของการออกแบบที่เป็นสากล เพื่อรองรับผู้สูงอายุที่มีสมรรถภาพแตกต่างกันได้อย่างปลอดภัย (Charness & Boot, 2022) การผสมผสานระหว่างเทคโนโลยีที่เหมาะสมและระบบสนับสนุนที่ปลอดภัย ไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา แต่ยังเสริมสร้างความมั่นใจและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในระยะยาวอย่างมีนัยสำคัญ

4. วิธีการสังเคราะห์เชิงแนวคิด

การพัฒนากรอบแนวคิดต้นแบบในบทความนี้ผู้เขียนได้ใช้วิธีการทบทวนวรรณกรรมแบบพรรณนาอย่างเป็นระบบ (systematic narrative review) ซึ่งเหมาะสมกับการรวบรวม วิเคราะห์ และจัดระเบียบแนวคิดจากแหล่งข้อมูล

ที่หลากหลาย โดยเฉพาะประเด็นที่มีความซับซ้อนเชิงบริบท เช่น การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย วิธีการเริ่มต้นจากการกำหนดคำค้นเฉพาะ ได้แก่ “active aging” “senior sports motivation” “safety in older adults’ physical activity” และ “inclusive sport design” โดยใช้ฐานข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือ เช่น Scopus, PubMed และ Google Scholar ภายใต้วงเวลาระหว่างปี พ.ศ. 2558–2568 ทั้งนี้เพื่อสะท้อนความรู้ร่วมสมัยและหลีกเลี่ยงข้อจำกัดจากงานเก่าที่อาจไม่สอดคล้องกับบริบทปัจจุบัน หลังจากรวบรวมข้อมูลแล้ว มีการวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยจัดกลุ่มเนื้อหาตามประเด็นสำคัญ ได้แก่ แนวคิดพหุพลังและการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ กลไกแรงจูงใจเฉพาะกลุ่ม เทคโนโลยีสนับสนุนกิจกรรมกีฬา และหลักการความปลอดภัยในการออกแบบกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยกระบวนการทั้งหมดถูกวางอยู่บนหลักเกณฑ์การคัดกรองความน่าเชื่อถือ ความชัดเจนของข้อค้นพบ และความเชื่อมโยงกับวัตถุประสงค์ของการออกแบบต้นแบบ โดยมีเป้าหมายในการพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถตอบโจทย์ทั้งในมิติกาย จิตใจ สังคม และบริบทท้องถิ่นอย่างรอบด้าน (Snyder, 2019)

5. การสังเคราะห์สู่กรอบแนวคิด

แบบจำลองการแข่งขันเพื่อสุขภาวะแบบบูรณาการ ผลลัพธ์จากการสังเคราะห์องค์ความรู้ที่เชื่อมโยงแนวคิดด้านพหุพลัง การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ทฤษฎีแรงจูงใจ เทคโนโลยีสนับสนุน และหลักความปลอดภัยในกิจกรรมกีฬา

ได้นำไปสู่การออกแบบกรอบแนวคิดแบบจำลองการแข่งขันเพื่อสุขภาวะแบบบูรณาการ หรือ Integrated Wellness-Oriented Competition Model (IWOCM) ที่มุ่งเน้นการสร้างสรรค์รูปแบบการแข่งขันซึ่งตอบสนองต่อสุขภาวะผู้สูงอายุในสี่มิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และความมั่นคง โดยองค์ประกอบหลักของ IWOCM ประกอบด้วยสามแกนสำคัญ ได้แก่

1) การจัดระดับความท้าทายของการแข่งขันให้เหมาะสมกับสมรรถภาพที่หลากหลาย ทั้งนี้เพื่อกระตุ้นการพัฒนาอย่างต่อเนื่องโดยไม่เพิ่มความเสี่ยง (Fragala et al., 2019)

2) การออกแบบระบบการแข่งขันที่ยืดหยุ่นสามารถปรับตามแรงจูงใจเฉพาะบุคคล และส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง อันเป็นปัจจัยสำคัญในการมีส่วนร่วมอย่างยั่งยืน (Muellmann et al., 2018)

3) การบูรณาการเทคโนโลยีที่ใช้งานง่าย และระบบความปลอดภัยที่ครอบคลุม ทั้งนี้เพื่อสร้างความมั่นใจในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยคำนึงถึงการออกแบบที่เป็นสากลซึ่งรองรับความแตกต่างของผู้สูงอายุในแต่ละบริบท (Izquierdo et al., 2021)

จุดเด่นของกรอบแนวคิดนี้อยู่ที่การวางตำแหน่งการแข่งขันกีฬาให้เป็นกลไกส่งเสริมพลังบวกในสังคม โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุไม่ได้เป็นเพียงผู้เข้าร่วม แต่สามารถเป็นผู้นำ ผู้ฝึกสอน หรือผู้ประสานงานภายในกิจกรรมได้อย่างมีศักดิ์ศรี ทั้งนี้เมื่อผนวกเข้ากับบริบทของครอบครัว ชุมชน และภาครัฐที่ร่วมสนับสนุนอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะส่งผลให้ IWOCM ไม่เพียงเป็นกรอบแนวคิดสำหรับการออกแบบการแข่งขันเท่านั้น แต่ยังเป็นโมเดลเชิง

นโยบายที่เชื่อมโยงสุขภาวะกับการมีส่วนร่วมทางสังคมอย่างลึกซึ้ง

สถานการณ์การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ

การเข้าสู่สังคมสูงวัยในระดับโลกได้เปิดพื้นที่ใหม่ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการแข่งขันกีฬาในฐานะกิจกรรมที่เชื่อมโยงสุขภาวะกับคุณค่าทางสังคมและอัตลักษณ์ของผู้สูงอายุ ทั้งในระดับท้องถิ่น ระดับชาติ และระดับนานาชาติ โดยประเทศไทยเองก็กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านทางประชากรที่ชัดเจน จนนำไปสู่การพัฒนานโยบายและกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับกีฬาอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะการออกแบบการแข่งขันให้สอดคล้องกับศักยภาพที่หลากหลายของผู้สูงอายุในปัจจุบัน

1. แนวโน้มในระดับสากลและบริบทของประเทศไทย

แนวโน้มการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในระดับโลกมีความก้าวหน้าอย่างชัดเจน โดยเฉพาะการจัดการแข่งขันที่มีขนาดใหญ่ เช่น Senior Games หรือ World Masters Games ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพทางร่างกายและจิตใจภายใต้แนวคิดการแข่งขันที่เน้นสุขภาวะ มากกว่าชัยชนะเพียงอย่างเดียว ความนิยมของการแข่งขันเหล่านี้สะท้อนการยอมรับทางสังคมที่เพิ่มขึ้นต่อศักยภาพของผู้สูงอายุในฐานะผู้เล่นกีฬา มิใช่เพียงผู้ดูหรือผู้สนับสนุนเท่านั้น ทั้งนี้แนวโน้มดังกล่าวยังสอดคล้องกับเป้าหมายขององค์การอนามัยโลกที่ส่งเสริมพลพลังผ่านกิจกรรมที่มีความหมาย (Ashikali et al., 2023)

สำหรับประเทศไทย บริบทของการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี 2568 ได้ส่งผลให้ภาครัฐและภาคที่เกี่ยวข้องเร่งดำเนินการมาตรการเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการแข่งขันที่ออกแบบให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและภาวะพึ่งพิง (Geidl et al., 2020; Izquierdo et al., 2021) โดยข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติระบุว่า สัดส่วนผู้สูงอายุในประเทศไทยจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและแตะระดับกว่า 20 ล้านคนภายในสองทศวรรษหน้า (National Economic and Social Development Council, 2021) ดังนั้น การวางแผนการแข่งขันกีฬาในบริบทนี้ จึงต้องคำนึงถึงไม่เพียงแต่ประสิทธิภาพทางกาย แต่ยังรวมถึงความปลอดภัย ความยืดหยุ่นของรูปแบบ และความร่วมมือของครอบครัวและชุมชน โดยเฉพาะเมื่อผู้สูงอายุไทยในยุคปัจจุบันมีระดับการศึกษาและความตื่นตัวทางสุขภาพสูงขึ้น สามารถเข้าถึงข้อมูลและเทคโนโลยีได้ดีขึ้น และให้ความสำคัญกับการใช้กีฬาเป็นเครื่องมือในการรักษาสมดุลชีวิต (Swinnen et al., 2022) ดังนั้นการพัฒนารูปแบบการแข่งขันที่สอดคล้องกับแนวโน้มนี้จึงมีความจำเป็นเร่งด่วน ทั้งในเชิงสุขภาพ เศรษฐกิจ และนโยบายสังคมในระยะยาว

2. รูปแบบการแข่งขันที่ส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม

การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในปัจจุบันเริ่มเคลื่อนตัวจากกรอบเดิมที่มุ่งเน้นเพียงด้านสมรรถภาพทางกาย ไปสู่การออกแบบกิจกรรมที่

ครอบคลุมมิติของสุขภาวะองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยเน้นการแข่งขันในลักษณะที่ปลอดภัย มีความยืดหยุ่น และสอดคล้องกับบริบทชีวิตของผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่ม เช่น การแข่งขันที่อนุญาตให้ปรับกติกาตามสมรรถภาพที่แตกต่าง การใช้ระบบคะแนนแบบสะสมเพื่อเน้นกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์ และการส่งเสริมกิจกรรมเชิงจิตสังคมควบคู่ไปกับการแข่งขันหลัก ซึ่งแนวทางนี้ได้รับการสนับสนุนจากผลการศึกษาที่ชี้ให้เห็นว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาที่มีเป้าหมายเพื่อความสุขและการเชื่อมโยงกับผู้อื่นมีผลต่อสุขภาพจิต ภาวะซึมเศร้า และเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ (Muellmann et al., 2018)

ในบริบทของประเทศไทย รูปแบบการแข่งขันที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่นและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุมักมีบทบาทสำคัญ เช่น การแข่งขันเปตองที่เน้นความสามัคคี การจัดกิจกรรมแบบกลุ่มหรือครอบครัวที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนต่างวัย ซึ่งส่งผลต่อการรักษาภาวะพลัดพรกในระยะยาว นอกจากนี้ การออกแบบที่คำนึงถึงความรู้สึกมีคุณค่า เช่น การให้รางวัลที่สะท้อนความพยายามมากกว่าชัยชนะ ยังช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจและแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การส่งเสริมรูปแบบการแข่งขันในลักษณะนี้ จึงมิใช่เพียงการออกกำลังกายเชิงสร้างสุขภาพ แต่เป็นการวางโครงสร้างเพื่อการมีส่วนร่วมทางสังคม การฟื้นฟูความสัมพันธ์ และการสร้างความหมายให้กับชีวิตในช่วงวัยปลายอย่างยั่งยืน

3. ความท้าทายและข้อจำกัดของแนวทางการแข่งขันในปัจจุบัน

แม้การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุจะได้รับการพัฒนาในหลากหลายรูปแบบเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม แต่ในทางปฏิบัติยังคงเผชิญกับข้อจำกัดหลายประการที่ต้องได้รับการพิจารณาอย่างรอบด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านสุขภาพความปลอดภัย และการมีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียม โดยข้อจำกัดด้านสุขภาพพบว่า ผู้สูงอายุแต่ละคนมีสมรรถภาพและโรคประจำตัวที่แตกต่างกัน จึงต้องมีการปรับรูปแบบการแข่งขันให้เหมาะสม ซึ่งยังขาดแนวทางที่เป็นระบบและมาตรฐานชัดเจน นอกจากนี้ ปัญหาเรื่องความปลอดภัย เช่น การบาดเจ็บจากการเคลื่อนไหวที่ไม่เหมาะสม หรือการขาดอุปกรณ์และเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้เฉพาะทางในการดูแลผู้สูงอายุขณะทำกิจกรรม ก็ยังเป็นอุปสรรคที่สำคัญ ขณะที่ในด้านสังคม ผู้สูงอายุบางกลุ่ม โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบทหรือกลุ่มเปราะบาง เช่น กลุ่มบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ (LGBTQ+) หรือผู้มีข้อจำกัดทางด้านร่างกาย ยังคงประสบปัญหาการเข้าถึงกิจกรรมการแข่งขัน เนื่องจากขาดข้อมูล แรงสนับสนุน และโครงสร้างพื้นฐานที่เหมาะสม เป็นต้น นอกจากนี้ การออกแบบกิจกรรมที่เน้นการแข่งขันเชิงผลลัพธ์มากเกินไปยังอาจก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าในผู้ที่ไม่สามารถทำได้ดี และเป็นปัจจัยที่ลดทอนแรงจูงใจในระยะยาว (Geard et al., 2017) อีกประเด็นสำคัญคือ ข้อจำกัดเชิงนโยบายและงบประมาณที่ยังไม่เอื้อต่อการขยายโอกาสการแข่งขันในระดับท้องถิ่น โดยเฉพาะกิจกรรมที่ต้องการการบูรณาการระหว่าง

หน่วยงานภาครัฐและภาคประชาชน การยกระดับการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุในประเทศไทยจึงจำเป็นต้องออกแบบระบบสนับสนุนอย่างเป็นองค์รวม ทั้งในเชิงโครงสร้าง กฎระเบียบ การอบรมบุคลากร และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการออกแบบกิจกรรม เพื่อให้สามารถขับเคลื่อนสุขภาวะและศักยภาพของผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง

มโนทัศน์ใหม่ของการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ

การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในอดีตมักเน้นผลแพ้ชนะและศักยภาพทางกายภาพตามแนวทางแบบเดิม อย่างไรก็ตาม บริบทการสูงวัยในปัจจุบันเรียกร้องให้การแข่งขันเป็นมากกว่าการแสดงความสามารถ หากต้องเป็นพื้นที่สร้างสุขภาวะ ความภาคภูมิใจ และความสัมพันธ์ทางสังคม มโนทัศน์ใหม่จึงเน้นคุณค่าในตนเอง ความปลอดภัย และการมีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียม ทั้งนี้เพื่อตอบสนองต่อความหลากหลายของผู้สูงอายุในยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลง

1. การเปลี่ยนจุดมุ่งหมายจากชัยชนะสู่สุขภาวะ

การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในแนวคิดแบบเดิมมักยึดโยงกับตรรกะของความเป็นเลิศ (performance excellence) ซึ่งเน้นการเอาชนะหรือแสดงศักยภาพที่เหนือกว่าผู้อื่น อย่างไรก็ตาม แนวทางเช่นนี้อาจไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ด้านสุขภาวะที่ต้องการส่งเสริมการมีส่วนร่วม การเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง และความสุขทางกายและใจในระยะยาว สำหรับผู้สูงอายุ การแข่งขันจึงควรถูกนิยามใหม่ให้เป็น “พื้นที่แห่งการเติบโตเชิงบวก”

ที่ไม่เน้นผลลัพธ์เป็นอันดับหนึ่ง แต่เน้นกระบวนการมีส่วนร่วม การสร้างแรงจูงใจภายใน และการพัฒนาตนเองที่เหมาะสมกับสภาวะร่างกายและจิตใจในแต่ละบุคคล เช่น การออกแบบกติกาให้ยืดหยุ่นตามสมรรถภาพ การให้รางวัลจากการพัฒนาตนเองมากกว่าผลลัพธ์ หรือการส่งเสริมบรรยากาศการแข่งขันที่เป็นมิตรและเคารพในความหลากหลายของผู้เข้าร่วม ทั้งนี้ แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับกรอบเหตุผลพลังที่ เน้นการมีส่วนร่วมอย่างมีความหมายและคุณค่าทางสังคม (Ashikali et al., 2023) ตลอดจนแนวโน้มการออกแบบกิจกรรมกีฬาในหลายประเทศที่เริ่มให้ความสำคัญกับ “well-being outcomes” แทนการชิงชัยแบบเดิม เช่น การแข่งขันเดินเพื่อสุขภาพแบบไม่มีผู้แพ้ การจัดกีฬาเชิงการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างรุ่น หรือกิจกรรมกีฬาแบบร่วมมือ (cooperative games) ที่เน้นเป้าหมายร่วมกันมากกว่า การเอาชนะกันโดยเด็ดขาด ซึ่งแนวโน้มนี้ชี้ให้เห็นถึงทิศทางใหม่ที่ยุติสุข ภาวะเป็นเป้าหมายหลักของการแข่งขันอย่างแท้จริง

2. บทบาทของเทคโนโลยีเพื่อความปลอดภัยและประสิทธิภาพ

เมื่อการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุขยายตัวจากระดับชุมชนสู่ระดับประเทศและนานาชาติ ความตระหนักด้านความปลอดภัยและประสิทธิภาพในการเข้าร่วมกิจกรรมกลายเป็นประเด็นสำคัญที่ไม่อาจละเลย เทคโนโลยีจึงมีบทบาทเป็นกลไกสนับสนุนที่สำคัญ ทั้งในเชิงการคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น การติดตามภาวะร่างกายระหว่างกิจกรรม และการประเมินผลหลังจบการแข่งขัน ตัวอย่างเช่น การใช้เครื่องมือวัดชีวสัญญาณแบบสวมใส่

(wearable devices) ที่สามารถตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และระดับความเครียด เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บหรือภาวะฉุกเฉินทางสุขภาพระหว่างการแข่งขัน รวมถึงการนำระบบวิเคราะห์การเคลื่อนไหว (motion analysis) มาใช้ในการปรับท่าทางและลดแรงกระแทกซึ่งเหมาะสมกับร่างกายผู้สูงอายุ (Fragala et al., 2019) นอกจากนี้ยังมีการใช้แพลตฟอร์มดิจิทัลเพื่อออกแบบโปรแกรมฝึกซ้อมเฉพาะบุคคลตามข้อมูลสุขภาพและสมรรถภาพ เช่น โปรแกรมการอบรมออนไลน์ที่ให้คำแนะนำด้านโภชนาการและการฟื้นฟูหลังการแข่งขัน ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเตรียมพร้อมอย่างรอบด้านก่อนลงสนาม ทั้งนี้ บทบาทของเทคโนโลยียังสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงแนวคิดในการจัดการแข่งขันกีฬาให้สอดคล้องกับหลักสุขภาวะองค์รวมโดยไม่เพียงมุ่งสร้างประสิทธิภาพทางกีฬา แต่ยังเป็นเครื่องมือสร้างความมั่นใจ ความปลอดภัย และการเข้าถึงที่เท่าเทียม โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดทางร่างกายหรือประสบการณ์น้อยในด้านกีฬา (Muellmann et al., 2018) ดังนั้น การออกแบบการแข่งขันในอนาคตควรบูรณาการเทคโนโลยีทั้งระดับง่ายและซับซ้อนอย่างสมดุล เพื่อส่งเสริมทั้งการมีส่วนร่วมและการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

3. การมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน และภาคีที่เกี่ยวข้อง

การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุไม่อาจพัฒนาอย่างยั่งยืนได้ หากปราศจากการสนับสนุน และการมีส่วนร่วมจากครอบครัว ชุมชน และภาคีที่

เกี่ยวข้องในหลากหลายมิติ ครอบคลุมมีบทบาทสำคัญในฐานะแรงสนับสนุนทางอารมณ์และแรงจูงใจพื้นฐาน ที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจและกล้าตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกัน ชุมชนสามารถทำหน้าที่เป็นเวทีกลางในการจัดสรรพื้นที่ ทรัพยากร และโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียม โดยเฉพาะกลไกขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชมรมผู้สูงอายุ และกลุ่มอาสาสมัครที่สามารถร่วมกันออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทท้องถิ่นและศักยภาพของผู้เข้าร่วม (Smith et al., 2017) นอกจากนี้ ภาวการณ์ที่เกี่ยวข้องในระดับสังคม เช่น หน่วยงานด้านสาธารณสุข การกีฬา การศึกษาระดับอุดมศึกษา และภาคเอกชน ล้วนมีบทบาทในการให้การสนับสนุนเชิงนโยบาย งบประมาณ การอบรมผู้จัดกิจกรรม และการประเมินผลเชิงระบบ ทั้งนี้เพื่อยกระดับมาตรฐานการแข่งขันกีฬาในกลุ่มสูงวัยให้มีคุณภาพในระยะยาว ดังนั้น ความร่วมมือเชิงเครือข่ายจึงเป็นหัวใจสำคัญของการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาวะองค์กรวม ทั้งในด้านกาย จิตใจ และสังคม โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และสามารถรักษาบทบาทของตนในฐานะสมาชิกที่มีคุณค่าของชุมชนได้อย่างต่อเนื่อง (Geard et al., 2017) กล่าวคือ เมื่อเกิดการบูรณาการบทบาทของแต่ละภาคส่วนอย่างมีประสิทธิภาพการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุจะไม่เพียงเป็นกิจกรรมเฉพาะกลุ่ม แต่จะกลายเป็นเวทีสร้างความสามัคคีและพลังร่วมในระดับชุมชนและสังคมไทยโดยรวม

4. การเปรียบเทียบเชิงโครงสร้างระหว่างมโนทัศน์เดิมกับมโนทัศน์ใหม่

มโนทัศน์การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในอดีตมักเน้นที่กรอบความคิดเชิงการแข่งขันแบบดั้งเดิม ซึ่งให้ความสำคัญกับชัยชนะ ผลลัพธ์เชิงประสิทธิภาพ และการแสดงศักยภาพส่วนบุคคลเป็นหลัก โดยกิจกรรมจำนวนมากถูกออกแบบตามกรอบของกีฬาเยาวชนหรือผู้ใหญ่ทั่วไป และมักละเลยบริบทเฉพาะของผู้สูงอายุ เช่น ข้อจำกัดทางร่างกาย ความเปราะบางทางจิตใจ หรือความต้องการด้านสังคม ในทางตรงกันข้าม มโนทัศน์ใหม่ของการแข่งขันกีฬาในกลุ่มสูงวัยได้ปรับโครงสร้างแนวคิดไปสู่การมุ่งเน้นสุขภาวะองค์กรวม โดยใช้เป้าหมายด้านคุณภาพชีวิต การมีส่วนร่วมทางสังคม และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นแกนหลัก ซึ่งการแข่งขันในมุมมองใหม่นี้จึงถูกออกแบบให้เน้นความยืดหยุ่น ความปลอดภัย และความหลากหลายของกิจกรรม ทั้งนี้เพื่อรองรับผู้สูงอายุทุกกลุ่ม รวมถึงการบูรณาการเทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและการเข้าถึงที่เท่าเทียม (Chodzko-Zajko, 2014)

ในด้านกระบวนการจัดกิจกรรม มโนทัศน์ใหม่ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน และภาคีเครือข่ายมากกว่าการแข่งขันเชิงเดี่ยวที่จำกัดอยู่ในสนามกีฬาเท่านั้น อีกทั้งยังส่งเสริมการใช้กิจกรรมกีฬาเป็นพื้นที่ปลอดภัยในการสื่อสาร สร้างสัมพันธ์ และรักษาอัตลักษณ์ของผู้สูงอายุในสังคมร่วมสมัย (Muellmann et al., 2018) การเปรียบเทียบนี้แสดงให้เห็นถึงการ

เคลื่อนไหวของกระบวนทัศน์ที่สำคัญ จากกีฬาเชิงผลลัพธ์ไปสู่กีฬาเชิงพัฒนา ซึ่งสามารถตอบสนองต่อความซับซ้อนของการสูงวัยในยุคปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน

กรณีศึกษาความสำเร็จ

การศึกษากกรณีตัวอย่างความสำเร็จในการจัดการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุทั้งในประเทศและต่างประเทศ ถือเป็นแนวทางที่สำคัญในการพัฒนาและประยุกต์ใช้แนวปฏิบัติที่ดี โดยการวิเคราะห์ปัจจัยแห่งความสำเร็จและถอดบทเรียนจากประสบการณ์จริงจะช่วยให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งและสามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างเหมาะสมกับบริบทที่แตกต่างกัน

1. กรณีศึกษาภายในประเทศ

ประเทศไทยมีพัฒนาการในการจัดการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นระบบและต่อเนื่องทั้งในระดับชาติ ระดับภูมิภาค และระดับท้องถิ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดการแข่งขันระดับชาติสองรายการหลักที่มีความโดดเด่นและได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง ได้แก่ การแข่งขันกีฬานันทนาการผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย และการแข่งขันกีฬาอาวุโสแห่งชาติ ส่วนรายการระดับท้องถิ่นมีให้พบเห็นได้ทั่วประเทศ โดยมีรายละเอียดที่สำคัญ ดังนี้

1) ระดับชาติ

รายการแรก การแข่งขันกีฬานันทนาการผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ซึ่งดำเนินการโดยสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เริ่มจัด

ครั้งแรกในปี พ.ศ. 2550 ด้วยการแข่งขัน 5 ชนิดกีฬา ได้แก่ กรีฑา วู้ดบอล เปตอง टेनแอโรบิก และแอโรบิกมวยไทย มีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน โดยในปี พ.ศ. 2567 มีการจัดการแข่งขันครั้งที่ 16 "เมืองกาญจน์เกมส์" ณ จังหวัดกาญจนบุรี ระหว่างวันที่ 18-21 มิถุนายน 2567 มีการแข่งขันและประกวด 11 ชนิดกีฬา ได้แก่ กรีฑา กอล์ฟ แบดมินตัน เปตอง วู้ดบอล หมากรุกไทย ตะกร้อลีลาศ แอโรบิกมวยไทย คาราโอเกะ และเทกบอล (Ministry of Tourism and Sports, 2024)

รายการที่สอง การแข่งขันกีฬาอาวุโสแห่งชาติ ดำเนินการโดยการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) เริ่มจัดครั้งแรกในปี พ.ศ. 2561 มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการกีฬาให้ครอบคลุมทุกกลุ่มอายุ ล่าสุดได้จัดการแข่งขันครั้งที่ 6 "เมืองโอ่งเกมส์" ณ จังหวัดราชบุรี ระหว่างวันที่ 19-26 เมษายน 2567 มีการจัดการแข่งขัน 14 ชนิดกีฬาและ 1 กีฬาสาธิต มีนักกีฬาและเจ้าหน้าที่เข้าร่วมแข่งขันรวมทั้งสิ้น 5,956 คน มีการชิงชัยทั้งสิ้น 670 เหรียญทอง โดยผลการแข่งขันล่าสุดกรุงเทพมหานครได้รับเหรียญทองมากที่สุด 124 เหรียญทอง รองลงมาคือจังหวัดเชียงใหม่ 41 เหรียญทอง และจังหวัดสงขลา 37 เหรียญทอง (Sports Authority of Thailand, 2024)

ซึ่งทั้งสองรายการมีเอกลักษณ์และจุดมุ่งหมายเฉพาะที่แตกต่างกัน โดยการแข่งขันกีฬานันทนาการผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยเน้นการส่งเสริมการมีส่วนร่วมและสุขภาวะของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งกีฬาและนันทนาการ ในขณะที่การแข่งขันกีฬาอาวุโสแห่งชาติมุ่งเน้นการ

พัฒนามาตรฐานการแข่งขันกีฬาสากล เพื่อเปิดโอกาสให้นักกีฬาสามารถพัฒนาสู่การแข่งขันในระดับนานาชาติ อย่างไรก็ตาม ทั้งสองรายการมีเป้าหมายร่วมในการส่งเสริมสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สำหรับในปี พ.ศ. 2568 จังหวัดนครราชสีมาเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาและนันทนาการผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 "โคราชเกมส์" โดยมีการแข่งขัน 11 ชนิดกีฬา ได้แก่

กรีฑา กอล์ฟ แบดมินตัน เปตอง วู้ดบอล หมากรุกไทย ตะกร้อ เกตบอล สีสาส แอโรบิกมวยไทย และประกวดร้องเพลงคาราโอเกะ (Prachuap Khiri Khan Provincial Office of Tourism and Sports, 2024) (รูปที่ 1) ส่วนจังหวัดชลบุรีจะเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาอาวุโสแห่งชาติ ครั้งที่ 7 "ข้าวหลามเกมส์" ระหว่างวันที่ 20-26 เมษายน 2568 (Sports Authority of Thailand, 2025)



รูปที่ 1 การแข่งขันกีฬาและนันทนาการผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำปี 2568 “โคราชเกมส์”

การวิเคราะห์ความสำเร็จของการจัดการแข่งขันทั้งสองรายการพบปัจจัยสนับสนุนที่สำคัญหลายประการ ประการแรก คือ การมีนโยบายระดับชาติที่ชัดเจนในการส่งเสริมกีฬาผู้สูงอายุ ตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2566 ถึง พ.ศ. 2570) ประการที่สอง การได้รับการสนับสนุนด้านงบประมาณและทรัพยากรอย่างต่อเนื่องจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ประการที่สาม การมีระบบการจัดการแข่งขันที่มีมาตรฐานและการประสานความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค และประการสุดท้าย การมีรูปแบบการแข่งขันที่หลากหลายและยืดหยุ่น สามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุที่แตกต่างกัน ทั้งในด้านความสนใจและระดับความสามารถ

2) ระดับภูมิภาคและท้องถิ่น

การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในระดับท้องถิ่นมีการพัฒนารูปแบบที่หลากหลายตามบริบทและศักยภาพของแต่ละพื้นที่ โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) เป็นหน่วยงานสำคัญที่ริเริ่มและสนับสนุนการจัดการแข่งขัน โดยมีการจัดการแข่งขันกีฬา อบต. สัมพันธ์ ที่มีประเภทการแข่งขันหลากหลายรวมถึงรายการสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะ การแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุระดับตำบลและอำเภอ รวมถึงการแข่งขันกีฬาพื้นบ้านและกีฬาฮาเฮต่างๆ (Nong Om Subdistrict Administrative Organization, 2024) ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงส่งเสริมการออกกำลังกาย แต่ยังช่วยอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยเครือข่ายผู้สูงอายุในชุมชนถือเป็นอีกหนึ่งกลไกสำคัญในการ

ขับเคลื่อนกิจกรรมกีฬาระดับท้องถิ่น นอกจากนี้ชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ต่างๆ ยังได้มีการจัดการแข่งขันกีฬาชมรมผู้สูงอายุสัมพันธ์ การแข่งขันกีฬาเพื่อสุขภาพระหว่างชมรม และการแข่งขันทักษะและนันทนาการต่าง ๆ อีกด้วย ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ช่วยสร้างเครือข่ายทางสังคมและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในชุมชนของประเทศไทยได้เป็นอย่างดี และนอกจากนี้ยังมีการจัดการแข่งขันเฉพาะประเภทกีฬาที่ได้รับความนิยมสูงในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยกีฬาเปตองถือเป็นกีฬายอดนิยมที่มีการจัดการแข่งขันอย่างแพร่หลายและต่อเนื่องในระดับท้องถิ่น (Department of Older Persons, 2017) การแข่งขันว่ายน้ำผู้สูงอายุในระดับจังหวัดได้รับการสนับสนุนจากสระว่ายน้ำในพื้นที่ (Thailand Aquatics Association, 2022) การแข่งขันฟุตบอลอาวุโสในระดับภูมิภาคช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายแบบทีม (Siamsport, 2024) และการแข่งขันกอล์ฟอาวุโสในระดับจังหวัดและภูมิภาคได้รับความนิยมจากผู้สูงอายุที่มีความชื่นชอบกีฬาประเภทนี้ โดยเฉพาะ (Siamsport, 2022)

สำหรับการวิเคราะห์รูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุในระดับท้องถิ่นพบปัจจัยความสำเร็จที่สำคัญหลายประการ ปัจจัยแรกคือการมีเครือข่ายความร่วมมือที่เข้มแข็งระหว่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สถาบันการศึกษา และหน่วยงานด้านสาธารณสุขในพื้นที่ ความร่วมมือนี้ก่อให้เกิดการแบ่งปันทรัพยากร องค์ความรู้ และบุคลากรในการจัดการแข่งขัน ปัจจัยที่สองคือการออกแบบรูปแบบการแข่งขันที่สอดคล้องกับบริบทและความต้องการของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ โดย

คำนึงถึงข้อจำกัดด้านสุขภาพ ความสนใจ และ วัฒนธรรมท้องถิ่น และนอกจากนี้ การมีส่วนร่วม ของชุมชนและการสนับสนุนจากครอบครัวเป็นอีก ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จ อีกทั้งการบูรณา การการแข่งขันกีฬาเข้ากับกิจกรรมทางสังคมและ วัฒนธรรมของชุมชนยังช่วยสร้างความยั่งยืนให้กับ การจัดการแข่งขัน แต่อย่างไรก็ตาม การจัดการ แข่งขันกีฬาผู้สูงอายุในระดับท้องถิ่นยังพบข้อจำกัด บางประการ โดยข้อจำกัดที่สำคัญคือความไม่เท่า เทียมของทรัพยากรและงบประมาณระหว่างพื้นที่ กล่าวคือ บางท้องถิ่นมีข้อจำกัดด้านสถานที่และ อุปกรณ์กีฬา ในขณะที่บางพื้นที่ขาดแคลนบุคลากร ที่มีความเชี่ยวชาญในการจัดการแข่งขันและดูแล ความปลอดภัยของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ยังพบปัญหา การขาดการประเมินผลและติดตามผลอย่างเป็น ระบบ ทำให้ขาดข้อมูลเชิงประจักษ์ที่จะนำไปสู่การ พัฒนาการจัดการแข่งขันในระยะยาว

2. กรณีศึกษาในต่างประเทศ

การจัดการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุใน ระดับนานาชาติมีพัฒนาการที่น่าสนใจและเป็น ต้นแบบสำหรับการพัฒนาระบบการแข่งขันใน ประเทศต่าง ๆ โดยรายการแข่งขัน World Masters Games ถือเป็นการแข่งขันระดับนานาชาติที่มีความ โดดเด่น โดยในการแข่งขันครั้งล่าสุดมีผู้เข้าร่วมกว่า 25,000 คน จาก 100 ประเทศ แข่งขันใน 30 ชนิด กีฬา สะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จในการส่งเสริม การมีส่วนร่วมในกีฬาระดับนานาชาติ (International Masters Games Association, 2023; 2024)

ประเทศญี่ปุ่นนำเสนอรูปแบบการจัดการ แข่งขันที่น่าสนใจผ่าน Japan Masters Athletics ที่โดดเด่นด้านการประยุกต์ใช้เทคโนโลยี เช่น การใช้ อุปกรณ์สวมใส่อัจฉริยะ ในการติดตามอัตราการเต้น ของหัวใจและระดับออกซิเจนแบบเรียลไทม์ระหว่าง การแข่งขัน ระบบแจ้งเตือนฉุกเฉินอัตโนมัติเมื่อพบ ความผิดปกติ และการวิเคราะห์รูปแบบการ เคลื่อนไหวด้วยปัญญาประดิษฐ์ (artificial intelligence) หรือ เอไอ (AI) เพื่อป้องกันการ บาดเจ็บ (Michard et al., 2017) นอกจากนี้ยังม การจัดการแข่งขันแบบไฮบริดที่ผู้สูงอายุสามารถเข้า ร่วมผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ได้ ซึ่งช่วยเพิ่มการ เข้าถึงสำหรับผู้ที่มีข้อจำกัดด้านการเดินทาง

Australian Masters Games ในประเทศ ออสเตรเลียโดดเด่นด้านระบบความปลอดภัย โดย พัฒนาระบบ "Safe Sport Framework" ที่แบ่ง ประเภทการแข่งขันออกเป็น 5 ระดับตาม ความสามารถ และ 12 กลุ่มอายุ ตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีการตรวจสุขภาพก่อนการแข่งขันและระบบ ติดตามอาการผิดปกติระหว่างการแข่งขัน ส่งผลให้ อัตราการบาดเจ็บลดลงถึงร้อยละ 45 เมื่อเทียบกั การแข่งขันในรูปแบบเดิม (Dionigi et al., 2011)

สิงคโปร์นำเสนอโมเดล "Active Ageing through Sports" ผ่านการจัดการแข่งขัน Singapore Masters Athletics ที่เน้นการบูรณา การระหว่างการแข่งขันกีฬากับการส่งเสริมสุขภาพ เชิงป้องกัน โดยจัดให้มีการประเมินสมรรถภาพทาง กายอย่างละเอียดก่อนการแข่งขัน การให้คำปรึกษา ด้านโภชนาการเฉพาะบุคคล และการติดตามผล

ระยะยาวผ่านระบบ Health Data Analytics ที่เชื่อมโยงกับระบบสาธารณสุขของประเทศ (Stenner et al., 2020) โดยนวัตกรรมนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างครบวงจรและต่อเนื่อง

การวิเคราะห์กรณีศึกษาจากต่างประเทศ นำมาสู่บทเรียนสำคัญที่สามารถประยุกต์ใช้ในบริบทของประเทศไทยได้ดังนี้ ประการแรก การพัฒนาระบบการจัดการแข่งขันต้องมีความยืดหยุ่นและปรับใช้ได้กับกีฬาหลากหลายประเภท โดยยังคงไว้ซึ่งมาตรฐานความปลอดภัยและคุณภาพ ประการที่สอง การนำเทคโนโลยีมาใช้ในการบริหารจัดการและติดตามสุขภาพต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับบริบทและทักษะดิจิทัลของผู้สูงอายุ ประการที่สาม การสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างภาครัฐ เอกชน และองค์กรกีฬานานาชาติช่วยเพิ่มศักยภาพในการจัดการแข่งขัน และประการสุดท้าย การพัฒนาระบบการแข่งขันต้องบูรณาการเข้ากับระบบสาธารณสุขเพื่อการดูแลผู้สูงอายุอย่างครบวงจร

3. บทเรียนและปัจจัยแห่งความสำเร็จ

จากผลการวิเคราะห์กรณีศึกษาทั้งในและต่างประเทศนำไปสู่การค้นพบบทเรียนและปัจจัยแห่งความสำเร็จที่สำคัญ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการพัฒนาการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพต้องอาศัยการบูรณาการหลายมิติเข้าด้วยกัน ทั้งด้านนโยบาย การจัดการ เทคโนโลยี และการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยบทเรียนที่สำคัญผู้เขียนสามารถสรุปได้ดังนี้

1) การผสมผสานแนวคิดและการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ: การสังเคราะห์จากกรณีศึกษาทั้งในและต่างประเทศแสดงให้เห็นว่า ความสำเร็จของ

การจัดการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุเกิดจากการบูรณาการระหว่างแนวคิดและการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ กรณีของสิงคโปร์สะท้อนการผสมผสานที่ลงตัวระหว่างการแข่งขันกีฬากับระบบสาธารณสุข ในขณะที่ญี่ปุ่นแสดงให้เห็นการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการดูแลสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนประเทศไทยมีจุดแข็งในการสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนผ่านเครือข่ายท้องถิ่น การผสมผสานแนวคิดเหล่านี้เข้าด้วยกันนำไปสู่การพัฒนากระบวนการแข่งขันที่มีความสมดุลระหว่างมาตรฐานสากลและความเหมาะสมกับบริบทท้องถิ่น

2) การสร้างระบบนิเวศที่เกื้อหนุนการพัฒนา: การวิเคราะห์กรณีศึกษาชี้ให้เห็นว่า ความสำเร็จเกิดจากการสร้างระบบนิเวศที่เกื้อหนุนดังเห็นได้จาก World Masters Games และการแข่งขันระดับชาติของไทยที่มีการเชื่อมโยงระหว่างนโยบายระดับชาติ การสนับสนุนจากภาครัฐและเอกชน และการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยระบบนิเวศนี้ครอบคลุมทั้งโครงสร้างพื้นฐานที่จำเป็น ระบบการจัดการที่มีประสิทธิภาพ และเครือข่ายความร่วมมือที่เข้มแข็ง ซึ่งทำงานประสานกันอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ

3) การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม: บทเรียนจากญี่ปุ่นและสิงคโปร์แสดงให้เห็นว่าการนำเทคโนโลยีมาใช้ต้องคำนึงถึงความพร้อมและความเหมาะสมกับบริบท ทั้งการใช้อุปกรณ์สวมใส่อัจฉริยะในการติดตามสุขภาพ ระบบฐานข้อมูลที่เชื่อมโยงกัน และแพลตฟอร์มดิจิทัลสำหรับการจัดการแข่งขันการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีควรเริ่มจากระบบพื้นฐานที่จำเป็นก่อน แล้วค่อยๆ

พัฒนาไปสู่ระบบที่ซับซ้อนขึ้นตามความพร้อมของผู้ใช้งานและทรัพยากรที่มี

4) การสร้างสมดุลระหว่างมาตรฐานและความยืดหยุ่น: กรณีศึกษาจากออสเตรเลียและการแข่งขันในประเทศไทยแสดงให้เห็นความสำคัญของการสร้างสมดุลระหว่างมาตรฐานสากลและความยืดหยุ่นในการจัดการ ทั้งในด้านกฎกติกา รูปแบบการแข่งขัน และมาตรการด้านความปลอดภัย การจัดการแข่งขันที่ประสบความสำเร็จต้องสามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับระดับความสามารถและความต้องการของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ โดยยังคงไว้ซึ่งมาตรฐานด้านความปลอดภัยและคุณภาพ

5) การพัฒนาระบบการติดตามและประเมินผล: การพัฒนาระบบการติดตามและประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ ทั้งการเก็บข้อมูลสุขภาพ การติดตามพัฒนาการของผู้เข้าร่วม และการประเมินผลกระทบของการแข่งขัน ไม่เพียงช่วยในการพัฒนาการจัดการแข่งขันเท่านั้น แต่ยังเป็นฐานข้อมูลสำคัญสำหรับการวางแผนและพัฒนานโยบายส่งเสริมกีฬาผู้สูงอายุในระยะยาวได้อีกด้วย จากการสังเคราะห์บทเรียนและปัจจัยแห่งความสำเร็จข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่าการพัฒนาการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุให้ประสบความสำเร็จและยั่งยืนนั้น ต้องอาศัยการผสมผสานองค์ประกอบสำคัญเข้าด้วยกันอย่างสมดุล ทั้งการบริหารจัดการที่เป็นระบบ การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม การสร้างการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน และการพัฒนาระบบติดตามประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ โดยต้องปรับให้สอดคล้องกับบริบทและความพร้อมของแต่ละพื้นที่

ซึ่งการนำบทเรียนเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้จะช่วยยกระดับมาตรฐานการจัดการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุในประเทศไทยให้มีคุณภาพและตอบสนองต่อเป้าหมายการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง

แนวทางปฏิบัติและข้อเสนอเพื่ออนาคต

ท่ามกลางบริบทของสังคมสูงวัยที่กำลังเปลี่ยนแปลง การพัฒนาการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุจำเป็นต้องวางอยู่บนฐานคิดใหม่ที่คำนึงถึงสุขภาพ ความปลอดภัย และความยั่งยืน มากกว่าการมุ่งผลแพ้-ชนะในแบบเดิม แนวทางเชิงปฏิบัติและข้อเสนอเพื่ออนาคตจึงควรประกอบด้วย องค์ประกอบที่หลากหลาย ตั้งแต่ระดับกิจกรรม พื้นที่จัดการ ไปจนถึงระดับนโยบายและยุทธศาสตร์ชาติ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนอย่างเป็นระบบและมีทิศทาง ผู้เขียนจึงเสนอแนวทางที่สำคัญในสามมิติหลัก ดังนี้

1. การออกแบบต้นแบบการแข่งขันเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

ต้นแบบการแข่งขันกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุควรได้รับการออกแบบโดยตั้งอยู่บนฐานคิดที่มุ่งเน้นความปลอดภัย ความเหมาะสมกับระดับสมรรถภาพทางกาย และคุณภาพชีวิตในระยะยาว มากกว่าการมุ่งหวังผลแพ้-ชนะ ตามแนวคิดการแข่งขันแบบเดิม โดยผู้เขียนขอเสนอให้ใช้กีฬาเบดองและแบดมินตันเป็นกรณีศึกษาหลักสำหรับการสร้างต้นแบบ เนื่องจากเป็นกีฬาที่มีความนิยมในกลุ่มผู้สูงอายุอยู่แล้ว และสามารถปรับระดับความยากง่ายได้ตามบริบทเฉพาะ อีกทั้ง การออกแบบควร

ครอบคลุมทั้งด้านกติกาที่ปรับตามวัย วิธีการอบอุ่นร่างกายก่อนแข่งขัน การจัดสรรเวลาให้มีช่วงพักที่เหมาะสม รวมถึงการสร้างบรรยากาศเชิงบวกที่ส่งเสริมกำลังใจ ความภาคภูมิใจในตนเอง และความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนร่วมวัย กิจกรรมควรจัดขึ้นในลักษณะบูรณาการร่วมกับครอบครัว ชุมชน และภาคที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพื่อสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของและการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง ซึ่งจะช่วยให้ต้นแบบการแข่งขันนี้สามารถต่อยอดไปสู่การขยายผลในระดับท้องถิ่นและระดับชาติต่อไปได้

2. มาตรการเชิงปฏิบัติเพื่อการพัฒนาที่ครอบคลุม

เพื่อให้การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุกลายเป็นกลไกเสริมสร้างสุขภาวะอย่างแท้จริง จำเป็นต้องกำหนดมาตรการเชิงปฏิบัติที่ครอบคลุมทั้งในเชิงระบบ โครงสร้าง และกลไกปฏิบัติการ ผู้เขียนขอเสนอให้เริ่มจากการพัฒนาหลักสูตรอบรมผู้จัดการกิจกรรมกีฬาเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่เน้นความเข้าใจในด้านสรีรวิทยา จิตวิทยา และความปลอดภัย พร้อมกับการจัดตั้งเครือข่ายผู้ดำเนินงานทั้งในระดับตำบล อำเภอ และจังหวัด นอกจากนี้ ควรมีการกำหนดมาตรฐานอุปกรณ์ พื้นที่จัดกิจกรรม และการดูแลด้านสุขภาพควบคู่ตลอดกระบวนการ โดยเฉพาะการประเมินสมรรถภาพก่อนเข้าร่วม และการติดตามผลในระยะยาว สำหรับในด้านการขับเคลื่อน ควรมีการบูรณาการความร่วมมือระหว่างหน่วยงานท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงเรียนผู้สูงอายุ และองค์กรภาคประชาชน เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมอย่างเป็นระบบ โดยมาตรการเหล่านี้ควรถูกกำหนดเป็นแนวปฏิบัติกลางที่สามารถ

ประยุกต์ใช้ในแต่ละพื้นที่โดยไม่สูญเสียอัตลักษณ์ท้องถิ่น และสามารถเชื่อมโยงกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุกของประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การบูรณาการกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7

การพัฒนาแนวทางการแข่งขันกีฬาเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุจะไม่อาจบรรลุเป้าหมายได้อย่างเป็นระบบหากขาดการบูรณาการกับยุทธศาสตร์ระดับชาติ โดยเฉพาะแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 ซึ่งมุ่งเน้นการสร้างสังคมกีฬาเพื่อสุขภาวะ ความเท่าเทียม และการพัฒนาที่ยั่งยืน ผู้เขียนเสนอให้กำหนดการแข่งขันสำหรับผู้สูงอายุควรเน้นเป้าหมายด้านสุขภาวะไว้เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์หลักของแผนดังกล่าว โดยควรกำหนดให้มีหน่วยงานรับผิดชอบเฉพาะด้านที่สามารถเชื่อมโยงภาคส่วนต่างๆ ทั้งในระดับท้องถิ่น ภูมิภาค และประเทศ พร้อมจัดตั้งพื้นที่นำร่องสำหรับทดลองต้นแบบการแข่งขันที่เน้นคุณภาพชีวิต ความปลอดภัย และความร่วมมือของชุมชน การจัดทำแนวทางการประเมินผลเชิงสุขภาวะ รวมถึงการออกแบบมาตรฐานการจัดกิจกรรมอย่างเป็นระบบ จะช่วยให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและสามารถเชื่อมโยงกับเป้าหมายในยุทธศาสตร์ชาติและการเตรียมสังคมไทยเข้าสู่ยุคผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีทิศทางที่ชัดเจน

สรุปได้ว่าการพัฒนารูปแบบการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยจำเป็นต้องขับเคลื่อนผ่านสามมิติหลัก ได้แก่ การออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสม การเสริมสร้างระบบสนับสนุน

ในพื้นที่ และการบูรณาการกับนโยบายระดับชาติ ซึ่งแนวทางเหล่านี้ต้องตั้งอยู่บนหลักการของพลวัต โดยมุ่งเน้นสุขภาวะมากกว่าผลแพ้ชนะ และเน้นการมีส่วนร่วมมากกว่าความเป็นเลิศทางกีฬารวมถึงผลักดันให้การแข่งขันเพื่อสุขภาวะกลายเป็น

ส่วนหนึ่งของแผนยุทธศาสตร์การกีฬาแห่งชาติ พร้อมเปิดรับบทบาทจากภาคเอกชนและเทคโนโลยีใหม่ เพื่อรองรับสังคมสูงวัยไทยอย่างมีทิศทาง ดังข้อเสนอเชิงนโยบายสำหรับการพัฒนาการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุใน ตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อเสนอเชิงนโยบายสำหรับการพัฒนาการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุ

มิติ	ข้อเสนอหลัก	หน่วยงานเกี่ยวข้อง
กิจกรรม	พัฒนาต้นแบบการแข่งขันที่ปลอดภัย เน้นสุขภาวะ	อปท., รพ.สต., โรงเรียนผู้สูงอายุ
ระบบสนับสนุน	อบรมผู้จัดกิจกรรม จัดมาตรฐานพื้นที่-อุปกรณ์	สำนักงานกีฬา, ท้องเที่ยวและกีฬาจังหวัด, การกีฬาแห่งประเทศไทยประจำจังหวัด
นโยบาย	บรรจุการแข่งขันในแผนฯ แห่งชาติ จัดตั้งหน่วยกลาง	กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา, สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
อนาคต	ส่งเสริมบทบาทภาคเอกชน-เทคโนโลยีสุขภาพ	กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, ภาคเอกชน

บทสรุป

การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยไม่ควรถูกมองเพียงในฐานะกิจกรรมทางกายเพื่อความบันเทิงหรือการใช้เวลาว่าง แต่ควรได้รับการยกระดับสู่การเป็นกลไกเชิงยุทธศาสตร์ในการส่งเสริมพลวัตและคุณภาพชีวิตอย่างรอบด้าน ซึ่งบทความนี้ได้พัฒนาแนวคิดใหม่ที่รวมหลักการของการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จเข้ากับกรอบพลวัต โดยเสนอกรอบแนวคิด “การแข่งขันที่เน้นสุขภาวะ” ซึ่งผสมผสานเป้าหมายด้านสุขภาพ ความปลอดภัย ความยั่งยืน และความร่วมมือทางสังคมเข้าไว้ด้วยกันอย่างเป็นระบบ สำหรับจุดเด่นของบทความคือการสังเคราะห์องค์ความรู้หลากหลาย

ด้าน ตั้งแต่ทฤษฎีแรงจูงใจ เทคโนโลยีเพื่อความปลอดภัย การมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน ไปจนถึงการเปรียบเทียบมโนทัศน์เดิมกับแนวคิดใหม่ โดยเฉพาะกรอบ IWOCM ที่ผู้เขียนได้เสนอ ถือเป็นคุณูปการสำคัญในเชิงทฤษฎีที่สามารถนำไปใช้เป็นต้นแบบในงานวิจัย การออกแบบกิจกรรม และการพัฒนานโยบายด้านกีฬาสำหรับผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังได้เสนอแนวทางเชิงปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้จริงในระดับพื้นที่ และเสนอข้อเสนอเชิงนโยบายที่สอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 ทั้งนี้เพื่อเชื่อมโยงเป้าหมายของรัฐเข้ากับความต้องการของชุมชนอย่างมีพลวัต

เอกสารอ้างอิง

- Ashikali, E. M., Ludwig, C., Mastromauro, L., Périvier, S., Tholomier, A., Ionita, I., Graf, C., & Busnel, C. (2023). Intrinsic capacities, functional ability, physiological systems, and caregiver support: a targeted synthesis of effective interventions and international recommendations for older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4382-4407. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054382>
- Baker, J., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R., & Horton, S. (2010). Sport participation and positive development in older persons. *European Review of Aging and Physical Activity*, 7(1), 3-12. <https://doi.org/10.1007/s11556-009-0054-9>
- Beard, J. R., Officer, A., de Carvalho, I. A., Sadana, R., Pot, A. M., Michel, J. P., Lloyd-Sherlock, P., Epping-Jordan, J. E., Peeters, G., Mahanani, W. R., Thiagarajan, J. A., & Chatterji, S. (2016). The world report on ageing and health: a policy framework for healthy ageing. *Lancet (London, England)*, 387(10033), 2145-2154. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00516-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00516-4)
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Charness, N., & Boot, W. R. (2022). A grand challenge for psychology: reducing the age-related digital divide. *Current Directions in Psychological Science*, 31(2), 187-193. <https://doi.org/10.1177/09637214211068144>
- Chodzko-Zajko, W. J. (2014). Exercise and physical activity for older adults. *Kinesiology Review*, 3(1), 101-106. <https://doi.org/10.1123/kr.2014-0043>

- Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L., & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: positive spirituality the forgotten factor. *The Gerontologist*, 42(5), 613-620. <https://doi.org/10.1093/geront/42.5.613>
- Department of Older Persons. (2017). *Senior friendship petanque tournament*. <https://www.dop.go.th/th/gallery/2/595>
- Dionigi, R. A., Baker, J., & Horton, S. (2011). Older athletes' perceived benefits of competition. *The International Journal of Sport and Society*, 2(2), 17-28. <https://doi.org/10.18848/2152-7857/CGP/v02i02/53869>
- Dionigi, R. A., Horton, S., & Baker, J. (2013). Negotiations of the ageing process: older adults' stories of sports participation. *Sport, Education and Society*, 18(3), 370-387. <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.589832>
- Fragala, M. S., Cadore, E. L., Dorgo, S., Izquierdo, M., Kraemer, W. J., Peterson, M. D., & Ryan, E. D. (2019). Resistance training for older adults: position statement from the national strength and conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(8), 2019-2052. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003230>
- Geard, D., Reaburn, P. R. J., Rebar, A. L., & Dionigi, R. A. (2017). Masters athletes: exemplars of successful aging? *Journal of Aging and Physical Activity*, 25(3), 490-500. <https://doi.org/10.1123/japa.2016-0050>
- Geidl, W., Schlesinger, S., Mino, E., Miranda, L., & Pfeifer, K. (2020). Dose-response relationship between physical activity and mortality in adults with noncommunicable diseases: a systematic review and meta-analysis of prospective observational studies. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 109-126. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01007-5>
- Heart, T., & Kalderon, E. (2013). Older adults: are they ready to adopt health-related ICT? *International Journal of Medical Informatics*, 82(11), 209-231. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2011.03.002>

- Henriksen, A., Mikalsen, M. H., Woldaregay, A. Z., Muzny, M., Hartvigsen, G., Hopstock, L. A., & Grimsgaard, S. (2018). Using fitness trackers and smartwatches to measure physical activity in research: analysis of consumer wrist-worn wearables. *Journal of Medical Internet Research*, 20(3), 110-128. <https://doi.org/10.2196/jmir.9157>
- Heo, J., Culp, B., Yamada, N., & Won, Y. (2013). Promoting successful aging through competitive sports participation: insights from older adults. *Qualitative Health Research*, 23(1), 105-113. <https://doi.org/10.1177/1049732312457247>
- International Masters Games Association. (2023). *About IMGA*. <https://imga.ch/about-imga/>
- International Masters Games Association. (2024). *All masters games*. <https://imga.ch/about-the-masters-games/all-masters-games/>
- Izquierdo, M., Merchant, R. A., Morley, J. E., Anker, S. D., Aprahamian, I., Arai, H., Aubertin-Leheudre, M., Bernabei, R., Cadore, E. L., Cesari, M., Chen, L. K., de Souto Barreto, P., Duque, G., Ferrucci, L., Fielding, R. A., García-Hermoso, A., Gutiérrez-Robledo, L. M., Harridge, S. D. R., Kirk, B., ... Singh, M. F. (2021). International exercise recommendations in older adults (ICFSR): expert consensus guidelines. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 25(7), 824-853. <https://doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8>
- Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H., & van Uffelen, J. G. Z. (2018). Sport for adults aged 50+ years: participation benefits and barriers. *Journal of Aging and Physical Activity*, 26(3), 363-371. <https://doi.org/10.1123/japa.2017-0092>
- Michard, F., Gan, T. J., & Kehlet, H. (2017). Digital innovations and emerging technologies for enhanced recovery programmes. *British Journal of Anaesthesia*, 119(1), 31-39. <https://doi.org/10.1093/bja/aex140>
- Ministry of Digital Economy and Society, National Statistical Office. (2025). *The 2024 survey of the older persons in Thailand Provincial level*. Health and Social Statistics Group, Social Statistics Division, National Statistical Office.

- Ministry of Tourism and Sports. (2024). *The 16th Thailand senior sports and recreation games "Muang Kan Games"*. <https://www.youtube.com/watch?v=Daabfcozr8g>
- Muellmann, S., Forberger, S., Möllers, T., Bröring, E., Zeeb, H., & Pischke, C. R. (2018). Effectiveness of health interventions for the promotion of physical activity in older adults: a systematic review. *Preventive Medicine*, 108(2018), 93-110. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.12.026>
- National Economic and Social Development Council. (2021). *Working-age population decreasing: NESDC*. <https://www.nationthailand.com/in-focus/30380560>
- Nong Om Subdistrict Administrative Organization. (2024). *Senior citizen school sports competition*. <https://nongom.go.th/index/?page=picture0128anddetail=ZfDeJmGLk>
- Prachuap Khiri Khan Provincial Office of Tourism and Sports. (2024). *Press conference for the handover ceremony of hosting the 17th senior sports and recreation games of Thailand 2025, "Korat Games," in Nakhon Ratchasima Province*. https://province.mots.go.th/ewtadmin/ewt/prachuapkhirikhan/news_view.php?nid=871
- Ryan, R. M., & Patrick, H. (2009). Self-determination theory and physical. *Hellenic Journal of Psychology*, 6(2), 107-124.
- Sato, M., Jordan, J. S., & Funk, D. C. (2015). Distance running events and life satisfaction: a longitudinal study. *Journal of Sport Management*, 29(4), 347-361. <https://doi.org/10.1123/jsm.2013-0164>
- SiamSport. (2022). *Thai senior professional golf association set to host tournament on course 5, September 25-27*. <https://www.thaiseniorgpa.com/m/>
- SiamSport. (2024). *Senior football association announces the organization of "SFA LEAGUE 2024"-17th edition*. <https://www.siamsport.co.th/football-thailand/th-other/51445/>
- Smith, G. L., Banting, L., Eime, R., O'Sullivan, G., & van Uffelen, J. G. Z. (2017). The association between social support and physical activity in older adults: a systematic

- review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 56-76. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0509-8>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: an overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104(2019), 333-339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Sports Authority of Thailand. (2024). *The 6th national senior sports games: "Muang Ong Games"*. <https://muangonggames.sat.or.th/index.asp>
- Sports Authority of Thailand. (2025). *Announcement by the sports authority of Thailand: regulations and application form for the 7th national senior sports games (2025), "Khao Lam Games," Chonburi Province*. <https://www.sat.or.th>
- Stenner, B. J., Buckley, J. D., & Mosewich, A. D. (2020). Reasons why older adults play sport: a systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 9(6), 530-541. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.11.003>
- Swinnen, N., Vandenbulcke, M., & Vancampfort, D. (2022). Exergames in people with major neurocognitive disorder: a systematic review. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology*, 17(4), 376-389. <https://doi.org/10.1080/17483107.2020.1785566>
- Teixeira, E., Fonseca, H., Diniz-Sousa, F., Veras, L., Boppre, G., Oliveira, J., Pinto, D., Alves, A. J., Barbosa, A., Mendes, R., & Marques-Aleixo, I. (2021). Wearable devices for physical activity and healthcare monitoring in elderly people: a critical review. *Geriatrics (Basel, Switzerland)*, 6(2), 38-56. <https://doi.org/10.3390/geriatrics6020038>
- Thailand Aquatics Association. (2022). *Thailand senior swimming championship 2019*. <http://tsa.dosetech.co/Index/DetailCompetition?CompetitionId=4290andTypeId=5>
- Tongterm, T. (2025). Active aging through sports: challenges and opportunities for sports scientists. *Journal of Roi Et Rajabhat University: Science and Technology*, 6(1), 50-64.

บทความวิจัย

ผลของการฝึกเสริมพาวเวอร์โยคะที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อและความคล่องแคล่วว่องไว ในนักกีฬาฟุตบอลหญิงระดับมหาวิทยาลัย

ณัฐพร อะวิสัย และชฎาพันธุ์ สุวรรณเนตร

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

Received: 25 April 2025 / Revised: 19 May 2025 / Accepted: 22 October 2025

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกเสริมพาวเวอร์โยคะที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลหญิงระดับมหาวิทยาลัย

วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลหญิง ระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 28 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 14 คน คือ กลุ่มควบคุม ทำการฝึกซ้อมฟุตบอลตามโปรแกรมปกติ 3 วัน/สัปดาห์ กลุ่มที่ 2 กลุ่มทดลอง ทำการฝึกซ้อมฟุตบอลตามโปรแกรมปกติ 3 วัน/สัปดาห์ และทำการฝึกเสริมพาวเวอร์โยคะ 2 วัน/สัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ทำการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว ด้วยวิธีการวิ่ง Illinois Agility Test ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและพลังของกล้ามเนื้อ ด้วยเครื่องไอโซโคเนติก ที่ระดับความเร็วเชิงมุม 60 องศา และ 180 องศา วิเคราะห์ทางสถิติด้วย ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สถิติ Independent t-test และ Mann-Whitney U เพื่อเปรียบเทียบข้อมูลระหว่างกลุ่ม และภายในกลุ่ม โดยใช้สถิติ Paired t-test กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย ก่อนการฝึก พบว่า กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งความแข็งแรงกล้ามเนื้อในการเหยียดและงอ พลังกล้ามเนื้อในการเหยียดและงอ และความคล่องแคล่วว่องไว แสดงให้เห็นว่าทั้งสองกลุ่มมีสมรรถภาพทางกายใกล้เคียงกันก่อนเริ่มโปรแกรมการฝึก และภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลอง มีพัฒนาการที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมทั้งด้านความแข็งแรงกล้ามเนื้อในการเหยียดและงอ พลังกล้ามเนื้อในการเหยียดและงอ และความคล่องแคล่วว่องไว โดยผลการทดสอบแสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีค่าที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย ผลการศึกษานี้สนับสนุนว่าการฝึกเสริมพาวเวอร์โยคะสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อและความคล่องแคล่วว่องไว จึงเป็นอีกเทคนิคทางเลือกในการฝึกเสริมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพพลังกล้ามเนื้อและความคล่องแคล่วว่องไว ในนักกีฬาฟุตบอลหญิงระดับมหาวิทยาลัย และขยายผลไปสู่กีฬาอื่นๆ ได้

คำสำคัญ: พาวเวอร์โยคะ / พลังกล้ามเนื้อ / ความคล่องแคล่วว่องไว

Original Article**EFFECTS OF SUPPLEMENTARY POWER YOGA TRAINING ON LEG MUSCLE POWER AND AGILITY IN FEMALE UNIVERSITY FUTSAL PLAYERS****Nutthaporn Awilai and Chadaphan Suwannat**

Faculty Sports Science, Kasem Bundit University

Received: 25 April 2025 / Revised: 19 May 2025 / Accepted: 22 October 2025

Abstract

Purpose The purpose of this study was to examine the effects of supplementary power yoga training on leg muscle power and agility in female university futsal players.

Methods Twenty-eight female university futsal players were randomly assigned to either an experimental group (n=14) or a control group (n=14). The control group performed regular futsal training three times per week, while the experimental group performed the same futsal training in addition to supplementary power yoga training twice per week for six weeks. Agility was assessed using the Illinois Agility Test, whereas muscle strength and muscle power were evaluated using an isokinetic dynamometer at 60°/s angular velocities and 180°/s angular velocities. Data were analyzed using means and standard deviations. Independent t-tests and Mann-Whitney U tests were applied for between-group comparisons, and paired t-tests were used for within-group comparisons. Statistical significance was set at $p < .05$.

Results At baseline, no significant differences were observed between the

control and experimental groups in muscle strength (extension and flexion), muscle power (extension and flexion), or agility, indicating that both groups had comparable physical performance prior to the intervention. After six weeks of training, the experimental group demonstrated greater improvements than the control group across all variables, including muscle strength (extension and flexion), muscle power (extension and flexion), and agility. Post-test analyses confirmed that the experimental group achieved significantly higher values than the control group at the $p < .05$ level.

Conclusion The findings support that supplementary power yoga training can effectively enhance muscle strength, muscle power, and agility. Therefore, it may be considered a beneficial alternative method for improving muscular power and agility among university female futsal players and can potentially be applied to athletes in other sports as well.

Keywords: Power yoga / Leg muscle power / Agility

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทั่วโลก ตั้งแต่ระดับสมัครเล่นไปจนถึงระดับอาชีพ โดยมีการแข่งขันระดับนานาชาติภายใต้การรับรองของสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ (FIFA) ซึ่งจัดขึ้นทุก 4 ปี (Moore et al., 2014) ลักษณะของกีฬานี้มีความคล้ายคลึงกับฟุตบอล แต่มีข้อแตกต่างที่สำคัญ ได้แก่ ขนาดของสนามที่เล็กกว่า การใช้ผู้เล่นทีมละ 5 คน และความเร็วของเกมที่สูงขึ้น อันเกิดจากพื้นที่ที่จำกัดและการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ในเกมที่รวดเร็วและซับซ้อน ส่งผลให้ฟุตบอลเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทักษะเฉพาะ ความสามารถในการควบคุมร่างกาย และสมรรถภาพทางกายในหลายมิติ โดยเฉพาะพลังกล้ามเนื้อ (muscle power) ในการออกแรงอย่างสูงสุดในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงกับการเคลื่อนไหวระเบิดแรง เช่น การวิ่งระยะสั้น การกระโดด และการยิงประตู ขณะที่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscle strength) คือความสามารถในการออกแรงสูงสุดในช่วงการหดตัวกล้ามเนื้อหนึ่งครั้ง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการทรงตัว การปะทะ และการเคลื่อนไหวแบบคงที่ และความคล่องแคล่วว่องไว (agility) คือความสามารถในการเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็วและแม่นยำ ซึ่งมีความสำคัญในการหลบหลีกคู่ต่อสู้ และการควบคุมทิศทางในการเล่นในพื้นที่จำกัด (Impellizzeri et al., 2005) ดังนั้น สมรรถภาพดังกล่าว จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเคลื่อนไหว การเปลี่ยนทิศทาง และการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ในการแข่งขัน (Castagna et al., 2009; Chaouachi et al., 2009; Lockie et al., 2012; Naser et al., 2017)

สำหรับกล้ามเนื้อหลักที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของนักกีฬาฟุตบอล ได้แก่ กล้ามเนื้อควอดริเซ็ปส์ (quadriceps) และกล้ามเนื้อแฮมสตริงส์ (hamstrings) ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการวิ่งเร็ว การหยุดกระทันหัน การกระโดด และการเปลี่ยนทิศทาง (Fousekis et al., 2010) การประเมินสมรรถภาพของกล้ามเนื้อดังกล่าว สามารถทดสอบด้วยเครื่องวัดแรงกล้ามเนื้อแบบไอโซคิเนติก (isokinetic dynamometer) ที่ความเร็วต่างๆ เช่น $60^\circ/\text{s}$ และ $180^\circ/\text{s}$ เพื่อวัดแรงบิด (torque) ซึ่งสะท้อนถึงความสามารถในการระเบิดพลังของกล้ามเนื้อ (explosive strength) ที่เกี่ยวข้องกับการวิ่งเร็ว เปลี่ยนทิศ และยิงประตู (Fousekis et al., 2010; Rebelo et al., 2013) นอกจากนี้ อัตราส่วนของแรงระหว่างกล้ามเนื้อแฮมสตริงส์ต่อควอดริเซ็ปส์ (Hamstring : Quadriceps Ratio หรือ H:Q Ratio) ยังถือเป็นตัวชี้วัดสำคัญในการประเมินความสมดุลของกล้ามเนื้อ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความสามารถในการป้องกันการบาดเจ็บ การเบรก และการเปลี่ยนทิศทางอย่างปลอดภัย (Croisier et al., 2008) งานวิจัยของ Rodrigues et al. (2017) พบว่าความไม่สมดุลของแรงบิดกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า โดยเฉพาะอัตราส่วน H:Q ที่ต่ำกว่าค่ามาตรฐาน มีแนวโน้มสัมพันธ์กับความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและเอ็นรอบข้อเข่าในนักกีฬาฟุตบอลหญิง ขณะที่ Pardos-Mainer et al. (2021) พบว่านักกีฬาที่มีแรงกล้ามเนื้อต้นขาในระดับสูงมีสมรรถภาพด้านการวิ่งระยะสั้นและความคล่องแคล่วในการเปลี่ยนทิศทางที่ดีกว่ากลุ่มที่มีแรงกล้ามเนื้อต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อย่างไรก็ตาม การพัฒนาองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายดังกล่าวสามารถทำได้หลากหลายวิธี หนึ่งในแนวทางที่ได้รับความนิยมมากขึ้น คือการฝึกพาวเวอร์โยคะ (power yoga) ซึ่งเป็นรูปแบบของโยคะที่พัฒนามาจากอัสทังกาโยคะ (ashtanga yoga) โดยเน้นการเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่อง (dynamic movement) ผสมผสานกับการควบคุมลมหายใจ (controlled breathing) และการใช้แรงต้านจากน้ำหนักตัว (body-weight resistance) ซึ่งส่งผลกระตุ้นระบบประสาทและกล้ามเนื้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (Cowen & Adams, 2005)

พาวเวอร์โยคะมีลักษณะเฉพาะที่ช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย โดยเฉพาะในด้านพลังกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Roberts, 2004; Martin & Candow, 2019; Skultetyova et al., 2019) ผ่านการฝึกท่าทางที่ใช้แรงต้านน้ำหนักตัว ทั้งในรูปแบบการหดตัวกล้ามเนื้อแบบไอโซเมตริก (isometric) และไดนามิก (dynamic) อาทิเช่น ท่าไม้กระดาน (plank pose) ท่านักรบ (warrior poses) และท่าเก้าอี้ (chair pose) ซึ่งช่วยพัฒนา core stability และการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อหลายมัด (Cowen & Adams, 2005) นอกจากนี้ ลักษณะของการเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องและรวดเร็วในพาวเวอร์โยคะยังช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสานงานระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ (neuromuscular coordination) ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อความคล่องแคล่วว่องไว (Field, 2011)

ในบริบทของกีฬา พาวเวอร์โยคะถูกนำมาใช้เป็นโปรแกรมเสริมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬาในหลากหลายประเภท เช่น นักวิ่ง

ฟุตบอล และเทนนิส เนื่องจากลักษณะของการฝึกที่เน้นการเกร็งกล้ามเนื้อหลายกลุ่มพร้อมกัน (isometric contraction) และการเคลื่อนไหวที่มีความคล้ายคลึงกับการฝึกพลัยโอเมตริก (plyometric-like patterns) ซึ่งตอบสนองต่อความต้องการของนักกีฬาฟุตบอลที่ต้องใช้ความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อน เช่น การเร่ง การหยุด การหมุน การกระโดด และการเคลื่อนไหวในพื้นที่จำกัด (Tran et al., 2001) โดยงานวิจัยของ Cowen & Adams (2007) รายงานว่าการฝึกพาวเวอร์โยคะต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและแกนกลางลำตัวได้อย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับ Tamizhmaran & Pushpa (2020) ที่พบว่า การฝึกพาวเวอร์โยคะสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ความแข็งแรงทนทานกล้ามเนื้อแกนกลาง ความคล่องแคล่วว่องไว และพลังกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Kunakornkongkiat & Apanukul (2024) ที่ศึกษาผลของการฝึกพาวเวอร์โยคะที่มีต่อสมรรถภาพทางกายในนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงระดับมหาวิทยาลัยเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยทำการทดสอบก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึกครบ 8 สัปดาห์ พบว่าหลังจากการฝึกครบ 8 สัปดาห์ มีพัฒนาการความแข็งแรงสัมพัทธ์ พลังกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของข้อเท้า หัวเข่า และสะโพก รวมทั้งค่าดัชนีความมั่นคงของร่างกาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การฝึกพาวเวอร์โยคะสามารถส่งผลดีต่อสมรรถภาพทางกายในหลายด้าน ทั้งในมิติของพลังกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างสมดุล

แม้ว่าพาวเวอร์โยคะจะแสดงผลลัพธ์เชิงบวกต่อสมรรถภาพทางกายหลายด้านในนักกีฬาหลากหลายประเภท แต่ในปัจจุบันยังไม่มีงานวิจัยที่ศึกษาการประยุกต์ใช้พาวเวอร์โยคะร่วมกับโปรแกรมฝึกปกติ เพื่อพัฒนาพลังกล้ามเนื้อขาและความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตบอลโดยเฉพาะ อีกทั้งยังขาดการออกแบบโปรแกรมพาวเวอร์โยคะที่คัดเลือกและจัดลำดับท่าโยคะให้เหมาะสมกับลักษณะการเคลื่อนไหวเฉพาะของกีฬานี้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกเสริมพาวเวอร์โยคะที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาและความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตบอลหญิง เพื่อเสนอเป็นแนวทางการฝึกเสริมที่มีประสิทธิภาพต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างรอบด้าน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกเสริมพาวเวอร์โยคะที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลหญิงระดับมหาวิทยาลัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research design) และได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รับรองเมื่อวันที่ 6 สิงหาคม พ.ศ. 2564

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาฟุตบอลหญิงของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปี ด้วยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) และคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้

การคำนวณด้วยโปรแกรมจี-พาวเวอร์ (G*Power) เวอร์ชัน 3.1.9.2 (Chaoplaina & Yimlamai, 2020) กำหนดค่าอำนาจการทดสอบ (power of the test; β) ที่ 0.95 ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ (Probable Error; α) ที่ 0.05 ได้ขนาดของผลกระทบ (Effect size; d) ที่ 1.11 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 11 คน รวมเป็น 22 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 20 จึงได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ 28 คน ทำการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว ด้วยวิธีการทดสอบ Illinois Agility test เพื่อใช้ในการแบ่งกลุ่ม เป็น 2 กลุ่มๆ ละ 14 คน โดยวิธีการจับคู่ (matching) นำค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของทั้งสองกลุ่มมาทดสอบทางสถิติโดยทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกัน

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

1. นักกีฬาฟุตบอลระดับกีฬามหาวิทยาลัยเพศหญิง อายุระหว่าง 18-25 ปี
2. ได้รับการฝึกซ้อมและแข่งขันมาแล้วอย่างน้อย 1 ปี
3. มีการฝึกซ้อมอยู่เป็นประจำ อย่างน้อย 2-3 ครั้ง/สัปดาห์
4. ไม่มีประวัติการบาดเจ็บกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ
5. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ 18.5-22.9
6. ค่าเปอร์เซ็นต์ไขมัน อยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 18-24
7. ค่าการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวด้วยวิธีการวิ่ง Illinois Agility Test อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง เวลา 16.8-17.6 วินาที (Research gate, 2018)

8. ไม่เคยได้รับการฝึกพาวเวอร์โยคะมาก่อนเข้าร่วมงานวิจัย

9. มีความสนใจในการเข้าร่วมการวิจัยและยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออกจาก
การวิจัย

1. ได้รับบาดเจ็บระหว่างฝึกหรือประสบอุบัติเหตุ

2. ไม่ได้เข้าร่วมการฝึก 3 ครั้ง ของช่วงระยะเวลาฝึก (ระยะเวลาในการฝึกทั้งหมด 12 ครั้ง)

3. ขอลถอนตัวจากงานวิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมดำเนินการก่อน
การวิจัย

1. ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการฝึกโยคะและทฤษฎีการออกกำลังกาย และกำหนดโปรแกรมฝึกตามหลักการให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์

2. กำหนดโปรแกรมการฝึกพาวเวอร์โยคะแสดงต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรมที่ใช้ โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence, IOC) โดยค่า IOC มีค่า 0.96

3. ผู้วิจัยติดต่อประสานงานผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลทีมหญิง ของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต เพื่อขอความอนุเคราะห์นักกีฬามาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 28 คน ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ ขั้นตอนวิธีการฝึกและขอความร่วมมือนักกีฬาในการฝึกตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยกำหนดแก่กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมงานวิจัย เมื่อรับทราบรายละเอียดการวิจัยทุกขั้นตอนแล้ว ผู้เข้าร่วมวิจัยลงลายมือชื่อในเอกสารยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย

4. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยกรอกข้อมูลแบบทดสอบคัดกรองเข้าร่วมการวิจัยซึ่งประกอบด้วยทำแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง และแบบประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกาย ณ ห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์การกีฬา ชั้น 9 อาคารเกษมทัศน์ฯ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต เพื่อคัดกรองผู้เข้าร่วมวิจัย หลังจากนั้นทำการทดสอบสมรรถภาพด้านความคล่องแคล่วว่องไว ด้วยวิธีการวิ่ง Illinois Agility Test โดยใช้เวลาทำแบบทดสอบประมาณ 30 นาที เมื่อผ่านเกณฑ์การคัดกรองจะเชิญชวนเข้าร่วมงานวิจัยต่อไป แต่กรณีผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์การคัดกรองจะได้รับคำแนะนำการดูแลสุขภาพและแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง

5. การเก็บข้อมูลวิจัยโดยผู้วิจัย/ผู้ช่วยวิจัยที่เป็นอาจารย์ และเจ้าหน้าที่ห้องปฏิบัติการ จำนวน 3 คน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ที่ได้รับการฝึกฝนในการทดสอบตัวแปรด้านต่างๆ ดังกล่าวมาเป็นอย่างดีและมีมาตรฐาน จะเป็นผู้ดำเนินเก็บข้อมูลตลอดระยะเวลาการวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการวิจัย

1. เมื่อกลุ่มตัวอย่างมาถึงที่ห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์การกีฬา ชั้น 9 อาคารเกษมทัศน์ฯ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ซึ่งใช้เป็นที่พักเก็บข้อมูลทั้งหมด ให้กลุ่มตัวอย่างนั่งพัก 10 นาที หลังจากนั้นเก็บข้อมูลพื้นฐานตัวแปรด้านสรีรวิทยาทั่วไป ได้แก่ การวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก และความดันโลหิต เพื่อประเมินความพร้อมของร่างกายพื้นฐาน หลังจากนั้นชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เพื่อกำหนดหาดัชนีมวลกาย (BMI) และวัดสัดส่วนเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที) จากนั้นทำการเก็บข้อมูลด้านสมรรถภาพ

2. ให้กลุ่มตัวอย่างอบอุ่นร่างกายเป็นเวลา 10 นาที ด้วยการวิ่งเหยาะๆ หลังจากนั้นทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบคงที่ (static stretching) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว (dynamic stretching)

3. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลความแข็งแรงกล้ามเนื้อ (muscle strength) เพื่อประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา โดยเริ่มจากการให้ผู้เข้าร่วมวิจัยนั่งในท่าที่สบายและจำกัดการเคลื่อนไหวส่วนอื่นให้ขยับได้เพียงข้อต่อเข่าที่จะทำการทดสอบ (ขาข้างที่ถนัด) ก่อนเริ่มทำการทดสอบให้ผู้เข้าร่วมวิจัยอบอุ่นกล้ามเนื้อด้วยการทำท่าเหยียดเข่า (knee extension) และท่างอเข่า (knee flexion) ด้วยโหมด concentric/concentric จำนวน 5 ครั้ง ด้วยความสามารถเกือบสูงสุด (sub-maximum) ที่ความเร็ว 60 องศาต่อวินาที และทำการออกแรงสูงสุดต่อเนื่อง 5 ครั้งและบันทึกค่าที่ได้ ใช้เวลาในการทดสอบประมาณคนละ 15 นาที

4. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลพลังกล้ามเนื้อ (muscle power) เพื่อประเมินพลังของกล้ามเนื้อขา โดยเริ่มจากการให้ผู้เข้าร่วมวิจัยนั่งในท่าที่สบายและจำกัดการเคลื่อนไหวส่วนอื่นให้ขยับได้เพียงข้อต่อเข่าที่จะทำการทดสอบ (ขาข้างที่ถนัด) ก่อนเริ่มทำการทดสอบให้ผู้เข้าร่วมวิจัยอบอุ่นกล้ามเนื้อด้วยการทำท่าเหยียดเข่า (knee extension) และท่างอเข่า (knee flexion) ด้วยโหมด concentric/concentric จำนวน 5 ครั้ง ด้วยความสามารถเกือบสูงสุด (sub maximum) ที่ความเร็วเชิงมุม 180 องศาต่อวินาที จากนั้นพัก 1 นาที และเริ่มทำการทดสอบด้วยท่างอเข่าและเหยียดเข่า ด้วยความสามารถสูงสุด (maximum) ที่ความเร็ว 180 องศาต่อวินาที และทำการออกแรงสูงสุดต่อเนื่อง 5

ครั้งและบันทึกค่าที่ได้ ใช้เวลาในการทดสอบประมาณคนละ 15 นาที

5. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูล Illinois Agility test เพื่อประเมินความคล่องแคล่วว่องไว โดยเริ่มจากผู้เข้าร่วมวิจัยยืนด้วยปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งขีดเส้นเริ่มย่อตัวเล็กน้อย (แต่ไม่ใช่การย่อตัวในท่าออกวิ่ง) เมื่อได้รับสัญญาณปล่อยตัวให้ออกวิ่งวนตามกรวยที่กำหนดไว้จากจุดเริ่มต้น ถึงจุดสิ้นสุด บันทึกเวลาเป็นวินาที ตั้งแต่เริ่มต้นออกตัวจนไปยังที่จุดสิ้นสุด ทำซ้ำ 2 รอบ บันทึกผลครั้งที่ดีที่สุดที่ใช้เวลาในการทดสอบประมาณคนละ 10 นาที

6. ผู้วิจัยทำการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 14 คน จากการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว ด้วยวิธีการทดสอบ Illinois Agility test โดยวิธีการจับคู่ (matching) นำค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของทั้งสองกลุ่มมาทดสอบทางสถิติ โดยทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกัน

กลุ่มควบคุม ทำการฝึกซ้อมฟุตบอลตามโปรแกรมปกติ

กลุ่มทดลอง ทำการฝึกเสริมพาวเวอร์โยคะร่วมกับฝึกซ้อมฟุตบอลตามโปรแกรมปกติ

ขั้นตอนที่ 3 การดำเนินการฝึก

1. สำหรับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการฝึกเสริมพาวเวอร์โยคะ (ตารางที่ 1) เป็นเวลา 6 สัปดาห์ๆ ละ 2 วัน คือ วันอังคาร และ วันพฤหัสบดี ช่วงเวลา 16.00-17.30 น โดยมีผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์การสอนโยคะมาแล้วอย่างน้อย 5 ปี พร้อมกับมีใบรับรองผ่านการอบรมเป็นครูฝึกด้านโยคะโดยตรง (ครูฝึกโยคะ จำนวน 1 ท่าน) ร่วมกับผู้วิจัยในการควบคุมการฝึกเสริมพาวเวอร์โยคะ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทั้ง 14 คน จะมาเข้าร่วมฝึกพร้อมกัน

ตารางที่ 1 การฝึกเสริมพาวเวอร์โยคะ

1. ทำนั่งสมาธิลมหายใจ



Pranayama (Deep Breath)

2. ยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อในท่านั่ง (5 นาที)



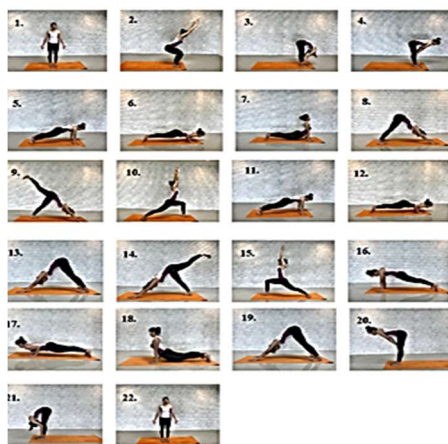
1. Shoulder Stretch
2. Shoulder Stretch (R)
- 3-4. Wrist Stretch (R)
5. Shoulder Stretch (L)
- 6-7. Wrist Stretch (L)
8. Seated Twist (R)
9. Seated Twist (L)

3. Warm Up อบอุ่นร่างกาย (10 นาที)



Sun Salutation A (2 รอบ ข้างขวา (R) และข้างซ้าย (L))

1. Mountain Pose
2. Upward Salute
3. Standing Forward Bend
4. Standing Half Forward Bend
5. Plank Pose
6. Four Limbed Staff Pose (Half Chaturanga)
7. Upward Facing Dog
8. Downward Facing Dog
9. Standing Forward Bend
10. Standing Half Forward Bend
11. Mountain Pose
12. Upward Salute



Sun Salutation B (2 รอบ ข้างขวา (R) และข้างซ้าย (L))

1. Mountain Pose
2. Awkward Pose (Intense pose)
3. Standing Forward Bend
4. Standing Half Forward Bend
5. Plank Pose
6. Four Limbed Staff Pose (Chaturanga)
7. Upward Facing Dog
8. Downward Facing Dog
9. Three Legged Dog
10. High Lunge
11. Plank Pose
12. Four Limbed Staff Pose (Chaturanga)
13. Downward Facing Dog
14. Three Legged Dog
15. High Lunge
16. Plank Pose
17. Four Limbed Staff Pose (Chaturanga)
18. Upward Facing Dog
19. Downward Facing Dog
20. Standing Half Forward Bend
21. Standing Forward Bend
22. Mountain Pose

4. ยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อของต้นขา/สะโพกในท่านยืน (3 นาที)



1. Awkward Pose (Intense pose)
2. Standing Forward Bend
3. High Lunge (R)
4. Lung + Intense Side Stretch (R)
5. Triangle Pose (R)
6. Standing Forward Bend
7. High Lunge (L)
8. Triangle Pose (L)
9. Standing Forward Bend
10. Awkward Pose (Intense pose)

ตารางที่ 1 (ต่อ)

5. ฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นขา (10 นาที)



- | | |
|--|---|
| 1. Awkward Pose (Intense pose) | 9. Plank Pose |
| 2. Plank Pose | 10. Four Limbed Staff Pose (Chaturanga) |
| 3. Four Limbed Staff Pose (Chaturanga) | 11. Upward Facing Dog |
| 4. Upward Facing Dog | 12. Downward Facing Dog |
| 5. Downward Facing Dog | 13. Warrior I (L) |
| 6. Warrior I (R) | 14. Warrior II (L) |
| 7. Warrior II (R) | 15. Awkward Pose (Intense pose) |
| 8. Awkward Pose (Intense pose) | |

6. ฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อลำตัวแกนกลาง (5 นาที)



- | | |
|--|---|
| 1. Awkward Pose (Intense pose) | 7. Awkward Pose (Intense pose) |
| 2. Plank Pose | 8. Plank Pose |
| 3. Side Plank (R) | 9. Side Plank (L) |
| 4. Four Limbed Staff Pose (Chaturanga) | 10. Four Limbed Staff Pose (Chaturanga) |
| 5. Upward Facing Dog | 11. Upward Facing Dog |
| 6. Downward Facing Dog | 12. Downward Facing Dog |
| | 13. Awkward Pose (Intense pose) |

7. ฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อและความสมดุล (12 นาที)



- | | |
|--|-------------------------|
| 1. Tree Pose (R) | 8. Downward Facing Dog |
| 2. Awkward Pose (Intense pose) | 9. High Lunge (R) |
| 3. Tree Pose (L) | 10. Downward Facing Dog |
| 4. Awkward Pose (Intense pose) | 11. High Lunge (L) |
| 5. Plank Pose | 12. Downward Facing Dog |
| 6. Four Limbed Staff Pose (Chaturanga) | 13. Child Pose |
| 7. Upward Facing Dog | 14. Boat Pose |

8. Cool Down ยืดเหยียดผ่อนคลายร่างกาย (12 นาที)



- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| 1. Head to Knee Forward Bend (R) | 6. Marichi's Pose (R) |
| 2. Head to Knee Forward Bend (L) | 7. Marichi's Pose (L) |
| 3. Seated Forward Bend | 8. Twist (R) |
| 4. Bound Angle Pose (Half) | 9. Twist (L) |
| 5. Bound Angle Pose | 10. Corpse Pose (Savasana) |

9. ฝึกลมหายใจ (3 นาที)



- | |
|---|
| 1. Easy Pose (Sukhasana) |
| 2. Easy Pose (Sukhasana) + Pranayama (Inhale) |
| 3. Easy Pose (Sukhasana) + Pranayama (Exhale) |

ณ ห้อง Exercise Training Laboratory (ETL) อาคาร
เกษมทัศน์ฯ ชั้น 9 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ซึ่งเป็นสถานที่ทำการฝึก
โปรแกรมตลอดระยะเวลา 6 สัปดาห์ ร่วมกับการฝึก
โปรแกรมฟุตซอลปกติ 3 ครั้ง/สัปดาห์ คือ วันจันทร์
วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 17.00-20.00 น. ณ อาคาร
เกษมทัศน์ฯ ชั้น 12 มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

2. สำหรับกลุ่มควบคุม ผู้เข้าร่วมวิจัยทำ
การฝึกซ้อมฟุตซอลตามโปรแกรมปกติ ด้านทักษะ
กีฬาฟุตซอลกับทีมโดยโค้ชประจำทีม ในวันจันทร์
วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 17.00-20.00 น. ณ อาคาร
เกษมทัศน์ฯ ชั้น 12 มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยา
เขตร่มเกล้า ตลอดระยะเวลา 6 สัปดาห์

3. ทำการทดสอบหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6
(post-test) เช่นเดียวกับการทดสอบก่อนการทดลอง
(pre-test) และนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาจากการฝึก และ
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มาประมวลผลและวิเคราะห์
ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS ดังนี้

1. นำผลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย (mean) และ
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
2. ทดสอบการแจกแจงข้อมูลแบบโค้ง
ปกติ โดยใช้สถิติ Shapiro-Wilk Test
3. วิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย
และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปร ความ
แข็งแรงของกล้ามเนื้อ พลังกล้ามเนื้อ และความ
คล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึกและหลังฝึกสัปดาห์
ที่ 6 ระหว่างกลุ่ม หากข้อมูลแจกแจงปกติวิเคราะห์
โดยใช้สถิติ Independent T-Test และหากข้อมูล
มีการกระจายตัวไม่ปกติวิเคราะห์โดยใช้สถิติ
Mann-Whitney U Test

4. วิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและ
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปร ความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อ พลังกล้ามเนื้อ และความคล่องแคล่วว่องไว
ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ภายในกลุ่ม
โดยใช้สถิติ Paired t-test ในการทดสอบ

5. ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์การทดสอบการกระจายตัว
ของข้อมูลตัวแปรแบบโค้งปกติ หลังการฝึก 6 พบว่า
ค่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดขาถนัด พลังของ
กล้ามเนื้อเหยียดขาถนัด มีค่ามากกว่า .05 ดังนั้น จึง
ใช้สถิติ Independent t-Test ในการเปรียบเทียบ
ระหว่างกลุ่ม ส่วนตัวแปรด้านความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้องอขาถนัด พลังของกล้ามเนื้องอขาถนัด
และความคล่องแคล่วว่องไว มีค่าน้อยกว่า .05 จึงต้อง
ใช้สถิติ Mann-Whitney U Test

จากตารางที่ 1 แสดงลักษณะทางกายภาพ
ทั่วไปของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า มี
ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุเท่ากับ
 21.00 ± 2.00 , 20.43 ± 1.34 ปี น้ำหนักเท่ากับ
 51.93 ± 5.01 , 51.61 ± 2.50 กิโลกรัม ส่วนสูงเท่ากับ
 162.36 ± 6.05 , 162.82 ± 4.44 เซนติเมตร ดัชนีมวล
กายเท่ากับ 19.68 ± 1.20 , 19.49 ± 1.16 กิโลกรัม/
ตารางเมตร มวลไขมันเท่ากับ 10.53 ± 1.14 ,
 10.39 ± 1.38 กิโลกรัม อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก
เท่ากับ 77.14 ± 8.06 , 77.43 ± 8.65 ครั้ง/นาที ความดัน
โลหิตขณะหัวใจบีบตัวเท่ากับ 119.86 ± 2.11 ,
 119.57 ± 1.34 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตขณะ
หัวใจคลายตัวเท่ากับ 73.93 ± 2.27 , 74.43 ± 3.13
มิลลิเมตรปรอท และความดันโลหิตเฉลี่ย เท่ากับ
 89.24 ± 1.74 , 89.48 ± 2.31 มิลลิเมตรปรอท ตามลำดับ

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรลักษณะทางกายภาพ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย มวลไขมัน อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว และความดันโลหิตเฉลี่ย ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม (n=14) $\bar{x} \pm SD$	กลุ่มทดลอง (n=14) $\bar{x} \pm SD$
อายุ (ปี)	21.00 $\pm$ 2.00	20.43 $\pm$ 1.34
น้ำหนัก (กก.)	51.93 $\pm$ 5.01	51.61 $\pm$ 2.50
ส่วนสูง (ซม.)	162.36 $\pm$ 6.05	162.82 $\pm$ 4.44
ดัชนีมวลกาย (กก./ม ²)	19.68 $\pm$ 1.20	19.49 $\pm$ 1.16
มวลไขมัน (กก.)	10.53 $\pm$ 1.14	10.39 $\pm$ 1.38
อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้ง/นาที)	77.14 $\pm$ 8.06	77.43 $\pm$ 8.65
ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว (มม.ปรอท)	119.86 $\pm$ 2.11	119.57 $\pm$ 1.34
ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว (มม.ปรอท)	73.93 $\pm$ 2.27	74.43 $\pm$ 3.13
ความดันโลหิตเฉลี่ย (มม.ปรอท)	89.24 $\pm$ 1.74	89.48 $\pm$ 2.31

กก. = กิโลกรัม, ซม. = เซนติเมตร, กก./ม² = กิโลกรัม/ตารางเมตร, มม.ปรอท = มิลลิเมตรปรอท

จากตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดขาหนีบ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อองขาหนีบ พลังของกล้ามเนื้อเหยียดขาหนีบ พลังของกล้ามเนื้อองขาหนีบ และความคล่องแคล่วว่องไว ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก พบว่า กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุม ภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์ ค่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดขาหนีบ

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อองขาหนีบ พลังของกล้ามเนื้อเหยียดขาหนีบ พลังของกล้ามเนื้อองขาหนีบ เพิ่มขึ้นเล็กน้อยเมื่อเทียบกับก่อนการฝึก แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีเพียงค่าความคล่องแคล่วว่องไวเท่านั้น พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มทดลอง ภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์ พบว่า ค่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดขาหนีบ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อองขาหนีบ พลังของกล้ามเนื้อองขาหนีบ และความคล่องแคล่วว่องไว มีค่าเพิ่มขึ้นจากก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดขาหนีบ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้องอขาหนีบ พลังของกล้ามเนื้อเหยียดขาหนีบ พลังของกล้ามเนื้องอขาหนีบ และความคล่องแคล่วว่องไว ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการฝึก $\bar{x} \pm SD$	หลังการฝึก 6 สัปดาห์ $\bar{x} \pm SD$	t	p-value
กลุ่มควบคุม (n=14)				
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดขาหนีบ (นิวตัน/เมตร)	104.21 $\pm$ 2.89	104.43 $\pm$ 2.90	-1.883	0.082
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้องอขาหนีบ (นิวตัน/เมตร)	100.71 $\pm$ 2.70	101.29 $\pm$ 2.52	-2.104	0.055
พลังของกล้ามเนื้อเหยียดขาหนีบ (นิวตัน/เมตร)	102.07 $\pm$ 1.77	102.29 $\pm$ 1.59	-1.385	0.189
พลังของกล้ามเนื้องอขาหนีบ (นิวตัน/เมตร)	83.00 $\pm$ 1.24	83.21 $\pm$ 1.01	-1.883	0.082
ความคล่องแคล่วว่องไว (วินาที)	17.27 $\pm$ 0.16	17.25 $\pm$ 0.16	5.694	0.000*
กลุ่มทดลอง (n=14)				
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดขาหนีบ (นิวตัน/เมตร)	104.14 $\pm$ 2.85	106.64 $\pm$ 2.34	-6.957	0.000*
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้องอขาหนีบ (นิวตัน/เมตร)	100.64 $\pm$ 2.44	103.57 $\pm$ 1.60	-9.081	0.000*
พลังของกล้ามเนื้อเหยียดขาหนีบ (นิวตัน/เมตร)	102.00 $\pm$ 1.57	103.86 $\pm$ 1.35	-7.320	0.000*
พลังของกล้ามเนื้องอขาหนีบ (นิวตัน/เมตร)	82.93 $\pm$ 0.83	85.00 $\pm$ 0.96	-10.617	0.000*
ความคล่องแคล่วว่องไว (วินาที)	17.26 $\pm$ 0.15	16.86 $\pm$ 0.21	6.317	0.000*

* แตกต่างกับก่อนฝึกภายในกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดขาถนัด พลังของกล้ามเนื้อ หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม (n=14) $\bar{x} \pm SD$	กลุ่มทดลอง (n=14) $\bar{x} \pm SD$	t	p-value
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดขาถนัด (นิวตัน/เมตร)	104.43 $\pm$ 2.90	106.64 $\pm$ 2.34	-2.223	0.035 [#]
พลังของกล้ามเนื้อเหยียดขาถนัด (นิวตัน/เมตร)	102.29 $\pm$ 1.59	103.86 $\pm$ 1.35	-2.819	0.009 [#]

[#] แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดขาถนัด และพลังของกล้ามเนื้อเหยียดขาถนัด ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลอง มีค่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดขาถนัด และพลังของกล้ามเนื้อเหยียดขาถนัด สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดขาถนัด และพลังของกล้ามเนื้อเหยียดขาถนัด ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลอง มีค่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดขาถนัด และพลังของกล้ามเนื้อเหยียดขาถนัด สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อองขาถนัด พลังของกล้ามเนื้อองขาถนัดและความคล่องแคล่วว่องไว หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม Mean Rank	กลุ่มทดลอง Mean Rank	Mann-Whitney U	Z	p-value
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อองขาถนัด (นิวตัน/เมตร)	10.75	18.25	45.50	-2.479	0.013 [#]
พลังของกล้ามเนื้อองขาถนัด (นิวตัน/เมตร)	8.75	20.25	17.50	-3.785	0.000 [#]
ความคล่องแคล่วว่องไว (วินาที)	21.04	7.96	6.50	-4.219	0.000 [#]

[#] แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษา พบว่า การฝึกเสริมพาวเวอร์โยคะเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของพลังกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลหญิง แตกต่างจากกลุ่มควบคุม และไม่พบความแตกต่างภายในกลุ่มควบคุม ซึ่งมีเพียงความคล่องแคล่วว่องไว ที่พบความแตกต่างดังนี้ พลังกล้ามเนื้อ (muscle power) ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีพัฒนาการของพลังกล้ามเนื้อทั้งในส่วนของกล้ามเนื้อเหยียดขาและงอขาชนิดดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม ซึ่งอาจเกิดจากรูปแบบของการฝึกพาวเวอร์โยคะที่ ประกอบด้วยการเคลื่อนไหวแบบพลวัต (dynamic movement) และการเคลื่อนไหวที่ต้องอาศัยแรงและความเร็ว เช่น ทำกระโดดไปข้างหน้า (jumping forward) ทำกระโดดไปข้างหลัง (jumping back) และทำกระโดดสลับขา (jumping lunge) ซึ่งล้วนเป็นลักษณะของการยืดเหยียดแบบมีแรงกระแทก (ballistic stretching) และเป็นการเคลื่อนไหวแบบปลายเปิด (open chain movement) ที่มีแรงสะท้อนกลับในจังหวะสุดท้ายของการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดการกระตุ้น stretch reflex และเพิ่มอัตราการหดตัวของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้พลังกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น (Marieb & Hoehn, 2015) นอกจากนี้ การฝึกในลักษณะดังกล่าวยังจำลองสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับการเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตบอล เช่น การวิ่งเปลี่ยนทิศทาง การกระโดดรับบอล ซึ่งจำเป็นต้องใช้พลังกล้ามเนื้อสูง การเพิ่มพลังกล้ามเนื้อจึงมีความสอดคล้องโดยตรงกับลักษณะของกีฬา

สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Tamizhmaran & Pushpa (2020) และ Kunakornkongkiat & Apanukul (2024) ที่แสดงให้เห็นว่า การฝึกเสริมพาวเวอร์โยคะสามารถเพิ่มพลังกล้ามเนื้อในกลุ่มนักกีฬาหลากหลายประเภทได้อย่างมีนัยสำคัญ

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscle strength) การฝึกเสริมพาวเวอร์โยคะยังส่งผลให้กลุ่มทดลองมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดและงอขาชนิดเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจเกิดจากการใช้ท่าทางต่าง ๆ ที่เน้นการทำงานของกล้ามเนื้อขา เช่น ท่า นักรบที่ 1 และ 2 (warrior I & II) ท่า นั่งเก้าอี้ (chair pose) รวมถึงท่าที่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว เช่น ท่าไม้กระดาน (plank pose) ท่าเรือ (boat pose) เป็นต้น ท่าเหล่านี้ต้องใช้การเกร็งกล้ามเนื้อแบบ isometric และแบบ dynamic contraction ซึ่งกระตุ้นให้เกิดการปรับตัวของกล้ามเนื้อและระบบประสาท เพิ่มความสามารถในการสร้างแรง (force production) อีกทั้งการฝึกที่ต่อเนื่องในระยะเวลา 6 สัปดาห์ยังส่งผลให้กล้ามเนื้อสามารถทนต่อแรงต้านและเพิ่มความสามารถในการคงการเกร็งกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มกล้ามเนื้อต้นขาทั้งด้านหน้าและด้านหลัง รวมถึงกล้ามเนื้อสะโพกซึ่งมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับการเคลื่อนไหวและการส่งถ่ายแรงในกีฬาฟุตบอล สอดคล้องกับ Roberts (2004) ที่ระบุว่าโยคะสามารถพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลายมัดในร่างกาย ซึ่งช่วยส่งเสริมการควบคุมการเคลื่อนไหว และเพิ่มความมั่นคงของลำตัวสอดคล้องกับ Skultetyova et al. (2019) และ Tamizhmaran & Pushpa

(2020) พบว่า การฝึกพาวเวอร์โยคะสามารถพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงแกนกลางลำตัว ความอ่อนตัว และความทนทานของการใช้ออกซิเจน อย่างมีนัยสำคัญ

ความคล่องแคล่วว่องไว (agility) ของกลุ่มทดลองมีพัฒนาการที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน ซึ่งเป็นผลจากความสามารถในการใช้แรงและพลังกล้ามเนื้อที่ดีขึ้น ทั้งนี้ ความคล่องแคล่วว่องไวนั้นประกอบด้วยองค์ประกอบหลายด้าน ได้แก่ ความแข็งแรงพื้นฐาน พลังกล้ามเนื้อ ความเร็ว และความสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (Bompa, 1990) ซึ่งการฝึกเสริมพาวเวอร์โยคะตอบสนองต่อองค์ประกอบเหล่านี้ได้ครบถ้วน รวมทั้งลักษณะการฝึกที่ต้องการการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง การเปลี่ยนท่าทางอย่างรวดเร็ว และการทรงตัวในท่ายืนขาเดียว เช่น ท่าต้นไม้ (tree pose) ส่งผลต่อการปรับปรุงการควบคุมจุดศูนย์กลางของร่างกาย (center of gravity) และเพิ่มประสิทธิภาพของระบบประสาทและกล้ามเนื้อในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ซึ่งสอดคล้องกับ Boccolini et al. (2013) ที่พบว่า การฝึกการทรงตัวสามารถเพิ่มความสามารถในการกระโดดและการควบคุมการเคลื่อนไหวในนักกีฬาเยาวชน และสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ Singh et al. (2018) ที่ได้รายงานว่า การฝึกพาวเวอร์โยคะร่วมกับเทคนิค Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) มีผลต่อการเพิ่มพลังและความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาสเกตบอล และจากการศึกษาของ Tamizhmaran & Pushpa (2020) พบว่า การฝึกพาวเวอร์โยคะสามารถพัฒนา

สมรรถภาพ ความคล่องแคล่วว่องไว ให้กับนักกีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล แชนด์บอล ฮอกกี้ และกบฏัดได้อย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตาม สำหรับความแตกต่างที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มควบคุม อาจเป็นเพราะการฝึกซ้อมทักษะทางกีฬาฟุตบอลที่มีรูปแบบการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นสิ่งที่สนับสนุนทำให้เกิดการพัฒนาทักษะดังกล่าวได้เช่นกัน

สรุปผลการวิจัย จากการทดลองการฝึกเสริมพาวเวอร์โยคะ ซึ่งเป็นรูปแบบการฝึกที่มีความหลากหลายทั้งในด้านการเคลื่อนไหว การเกร็งกล้ามเนื้อ และการควบคุมการหายใจ ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาพลังกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความคล่องแคล่วว่องไว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ต้องอาศัยความสามารถเหล่านี้ในการเคลื่อนไหวและแข่งขัน การฝึกเสริมพาวเวอร์โยคะจึงถือเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพและสามารถประยุกต์ใช้ได้จริงในบริบทของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเฉพาะทางกีฬาได้

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1. จากผลการวิจัยการฝึกเสริมพาวเวอร์โยคะสามารถฝึกนักกีฬาที่ใช้สมรรถภาพทางกายคล้ายกีฬาฟุตบอล เช่น นักฟุตบอล
2. เพิ่มการฝึกพื้นฐานท่าโยคะให้มากขึ้น ก่อนทำการฝึก เพื่อให้ นักกีฬาฝึกเสริมพาวเวอร์โยคะได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพในการฝึกสูงสุด
3. เพิ่มระยะเวลาการฝึกเสริมพาวเวอร์โยคะให้มากขึ้น เป็นสัปดาห์ละ 3 ครั้ง หรือสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ระยะเวลา 12 สัปดาห์

เอกสารอ้างอิง

- Boccolini, G., Brazziti, A., Bonfanti, L., & Alberti, G. (2013). Using balance training to improve the performance of youth basketball players. *Sport Sciences for Health*, 9(2), 37-42. <https://doi.org/10.1007/s11332-013-0143-z>
- Bompa, T. O. (1990). *Theory and methodology of training, the key to athletic performance* (3rd ed.). Kendall Hunt.
- Castagna, C., D'Ottavio, S., Vera, J. G., & Barbero Álvarez, J. C. (2009). Match demands of professional futsal: a case study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 490-494. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.02.001>
- Chaoplaina, R., & Yimlamai, T. (2020). The effects of eccentric complex training on leg muscle performance in football players. *Journal of Sports Science and Health*, 21(3), 327-341.
- Chaouachi, A., Brughelli, M., Levin, G., Boudhina, N. B., Cronin, J., & Chamari, K. (2009). Anthropometric, physiological and performance characteristics of elite team-handball players. *Journal of Sports Sciences*, 27(2), 151-157.
- Cowen, V. S., & Adams, T. B. (2005). Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: Results of a pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9(3), 211-219. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2004.08.001>
- Cowen, V. S., & Adams, T. B. (2007). Heart rate in yoga asana practice: A comparison of styles. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 11(1), 91-95. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2006.08.001>
- Croisier, J. L., Ganteaume, S., Binet, J., Genty, M., & Ferret, J. M. (2008). Strength imbalances and prevention of hamstring injury in professional soccer players: a prospective study. *The American Journal of Sports Medicine*, 36(8), 1469-1475. <https://doi.org/10.1177/0363546508316764>
- Field, T. (2011). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.09.007>

- Fousekis, K., Tsepis, E., & Vagenas, G. (2010). Multivariate isokinetic strength asymmetries of the knee and ankle in professional soccer players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 50(4), 465-474.
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., & Marcora, S. M. (2005). Physiological assessment of aerobic training in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 583-592. <https://doi.org/10.1080/02640410400021278>
- Kunakornkongkiat, W., & Apanukul, S. (2024). The effects of power yoga training on physical fitness in female university volleyball athletes. *Journal of Sports Science and Health*, 25(3), 102-120.
- Lockie, R. G., Murphy, A. J., Schultz, A. B., Knight, T. J., & Janse de Jonge, X. A. (2012). The effects of different speed training protocols on sprint acceleration kinematics and muscle strength and power in field sport athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(6), 1539-1550. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318234e8a0>
- Marieb, E. N., & Hoehn, K. N. (2015). *Human anatomy and physiology* (10th ed.). Pearson Education.
- Martin, A. C., & Candow, D. (2019). Effects of online yoga and tai chi on physical health outcome measures of adult informal caregivers. *International Journal of Yoga*, 12(1), 37-44. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_5_18
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S., & Edmondson, L. (2014). A systematic review of futsal literature. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 108-116. <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-8>
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76-80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Pardos-Mainer, E., Lozano, D., Torrontegui-Duarte, M., Cartón-Llorente, A., & Roso-Moliner, A. (2021). Effects of strength vs. plyometric training programs on vertical jumping,

- linear sprint and change of direction speed performance in female soccer players: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 401-419. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020401>
- Rebelo, A., Brito, J., Seabra, A., Oliveira, J., & Krstrup, P. (2014). Physical match performance of youth football players in relation to physical capacity. *European Journal of Sport Science*, 14(Supplement 1), 148-156. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.664171>
- Roberts, K. J. (2004). *Yoga for golfers: a unique mind-body approach to golf fitness*. McGraw-Hill.
- Rodrigues, A. C. M. A., Vieira, N. A., Marche, A. L., Santana, J. E., Vaz, M. A., & Cunha, S. A. (2017). Knee isokinetic torque imbalance in female futsal players. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 23(5), 352-356. <https://doi.org/10.1590/1517-869220172305170768>
- Singh, S., Taneja, D., Saharan, A. K. K., Ranjjeeta, W., & Mathur, M. K. (2018). Low intensity plyometrics versus PNF stretching on vertical jump height and agility in collegiate basketball players. *International Journal of Development Research*, 8(3), 19261-19270.
- Škultétyová, D., Czaková, M., Kováčová, N., & Šutka, V. (2019). Influence of power yoga on the explosive strength of upper and lower limbs and heart performance of dancers. *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*, 4(6), 1-5.
- Tamizhmaran, K., & Pushpa, D. P. M. (2020). Effect of power yoga and pranayama practices on selected physical and physiological variables among intercollegiate sports men. *International Journal of Advanced Research*, 6(8), 190-194.
- Tran, M. D., Holly, R. G., Lashbrook, J., & Amsterdam, E. A. (2001). Effects of hatha yoga practice on the health-related aspects of physical fitness. *Preventive Cardiology*, 4(4), 165-170. <https://doi.org/10.1111/j.1520-037x.2001.00542.x>

บทความวิจัย

การตอบสนองทางสรีรวิทยาในการแข่งขันยูยิตสูประเภทต่อสู้ชายของประเทศไทย

สมัญญา เข้มทอง, ภัทรารุช ขาวสนิท และสุทธิกร อาภาณุกุล

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Received: 2 June 2025 / Revised: 23 June 2025 / Accepted: 18 July 2025

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการตอบสนองทางสรีรวิทยาก่อนและหลัง การแข่งขัน กีฬายูยิตสูประเภทต่อสู้ชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 62 กิโลกรัม

วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างนักกีฬายูยิตสู ประเภทต่อสู้ชาย ระดับสายน้ำตาลขึ้นไป อายุ 18-24 ปี รุ่น น้ำหนัก ไม่เกิน 62 กิโลกรัม คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากคะแนนสะสมของการแข่งขัน 5 รายการที่ได้รับการรับรองจากสมาคมกีฬายูยิตสูแห่งประเทศไทย จำนวน 8 คน ทำการแข่งขัน 5 รอบ แบ่งเป็นรอบ คัดเลือกถึงรอบชิงชนะเลิศ รวม 16 ครั้ง ทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย 2 วันก่อนการแข่งขัน เก็บข้อมูลการตอบสนองทาง สรีรวิทยา ได้แก่ อัตราการเต้นของหัวใจ ความเข้มข้นของ แลคเตทในเลือด และระดับออกซิเจนในเลือด วิเคราะห์ความ แตกต่างก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันด้วยสถิติ Paired Sample t-test (อัตราการเต้นของหัวใจและความเข้มข้น ของแลคเตทในเลือด) หากข้อมูลมีการกระจายตัวไม่เป็นโค้ง ปกติใช้สถิติ Wilcoxon Sign Rank test (ระดับออกซิเจนใน เลือด) และวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างผู้ชนะและผู้แพ้ ด้วยสถิติ Independent Sample t-test (อัตราการเต้นของ หัวใจและความเข้มข้นของแลคเตทในเลือด) หากข้อมูลมีการ กระจายตัวไม่เป็นโค้งปกติใช้สถิติ Man-Whitney U test (ระดับออกซิเจนในเลือด) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05

ผลการวิจัย อัตราการเต้นของหัวใจ ความเข้มข้น ของแลคเตทในเลือด และระดับออกซิเจนในเลือดของนักกีฬา ยูยิตสูประเภทต่อสู้ชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 62 กิโลกรัม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ระหว่างก่อนและหลังการแข่งขัน โดยอัตราการเต้นของหัวใจ เพิ่มขึ้นร้อยละ 57.46 ความเข้มข้นของแลคเตทในเลือด เพิ่มขึ้นร้อยละ 92.48 และระดับออกซิเจนในเลือดลดลง ร้อยละ 1.50 เมื่อพิจารณาแยกตามผลการแข่งขัน พบว่า ผู้ชนะมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผู้ชนะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาทั้งสามตัวแปรอย่างมี นัยสำคัญ ส่วนผู้แพ้แตกต่างเฉพาะอัตราการเต้นของหัวใจ และแลคเตทเท่านั้น โดยไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ในทุกตัวแปรทั้งก่อนและหลังการแข่งขัน อย่างไรก็ตาม เมื่อ เปรียบเทียบค่าทางสรีรวิทยาเหล่านี้ระหว่างผู้ชนะและผู้แพ้ทั้ง ก่อนและหลังการแข่งขัน ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติในทุกตัวแปร นอกจากนี้ ยังพบว่า ผู้ชนะมีสมรรถภาพ ทางกายสูงกว่าในทุกด้าน โดยเฉพาะแรงบีบมือ พลังกล้ามเนื้อ ขา และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนและล่าง

สรุปผลการวิจัย หลังการแข่งขันนักกีฬายูยิตสู มีอัตราการเต้นของหัวใจและความเข้มข้นของแลคเตทใน เลือดเพิ่มขึ้น ขณะที่ระดับออกซิเจนในเลือดลดลง แสดงให้ เห็นว่ากีฬายูยิตสูเป็นกีฬาที่ใช้ความหนักสูงและต้องอาศัย สมรรถภาพทางด้านพลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน รวมถึง ความสามารถในการฟื้นตัวอย่างรวดเร็ว ไม่พบความแตกต่าง ทางสรีรวิทยาระหว่างผู้ชนะและผู้แพ้ แสดงให้เห็นว่า ทั้งสอง ฝ่ายใช้ศักยภาพร่างกายอย่างเต็มที่ การฝึกจึงควรมุ่งพัฒนา ระบบฟื้นตัวและการกำจัดแลคเตทเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพใน การแข่งขันรอบต่อไป

คำสำคัญ: กีฬายูยิตสู / ประเภทต่อสู้ / ลักษณะทางสรีรวิทยา

Original Article**PHYSIOLOGICAL RESPONSES OF JU-JITSU FIGHTING
MALE COMPETITION IN THAILAND****Samanya Khemthong, Pattarawut Khaosanit and Suttikorn Apanukul**

Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University

Received: 2 June 2025 / Revised: 23 June 2025 / Accepted: 18 July 2025

Abstract

Purpose This study aimed to examine the physiological responses before and after competition in Ju-Jitsu fighting male -62 kg. weight category.

Methods The participants were eight male Ju-Jitsu Player aged 18–24 years, holding at least a brown belt, and competing in the -62 kg. category. They were purposively selected based on accumulated scores from five official competitions sanctioned by the Ju-Jitsu Association of Thailand. The player participated in five rounds of matches, from preliminary to final, totaling 16 matches. Physical fitness was assessed two days before the competition. Physiological responses—heart rate (HR), blood lactate concentration (BLC), and Peripheral oxygen saturation (SpO2). The differences between pre- and post-competition measurements (HR and BLC) were analyzed using the Paired Sample t-test. If the data were not normally distributed, the Wilcoxon Signed-Rank Test was employed (SpO2). The differences between winners and losers were analyzed using the Independent Sample t-test (HR and BLC). In cases where the data were not normally distributed, the Mann–Whitney U Test was used (SpO2). Statistical significance was set at $p < 0.05$.

Results There were statistically significant differences ($p < 0.05$) in HR, BLC,

and SpO2 before and after competition. HR increased by 57.46%, BLC by 92.48%, and SpO2 by 1.50%. When analyzed by match outcome, significant changes ($p < 0.05$) in all three variables were found in winners, while losers showed significant changes only in HR and BLC levels. No statistically significant differences were observed between winners and losers in any physiological variable before or after competition. However, winners demonstrated superior physical fitness in all aspects, handgrip strength, leg power, and upper- and lower-body muscular strength.

Conclusion After the competition, Ju-Jitsu Players showed increased HR and BLC, while SpO2 decreased. This indicates that Ju-Jitsu is a high-intensity sport that relies heavily on anaerobic energy systems and rapid recovery ability. No significant physiological differences were observed between winners and losers, suggesting that both groups exerted maximal physical effort. Therefore, training should focus on enhancing recovery systems and improving lactate clearance to maintain performance in subsequent rounds of competition.

Keywords: Ju-Jitsu / Combat sport / Physiological characteristics

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ยูยิตสู (Ju-Jitsu) เป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยมือเปล่า ซึ่งเน้นทักษะในการหักข้อต่างๆ ในทิศทางตรงข้ามกับการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของร่างกายใช้อาวุธหมด ศอก เท้า และเข่า ต่อมาโดยไปยังเป้าหมายที่เป็นจุดอ่อนของคู่ต่อสู้ตามด้วยการดึงคู่ต่อสู้ลงให้เสียสมดุล ใช้การเคลื่อนไหวของคู่ต่อสู้ให้เป็นประโยชน์ในการทุ่มต่อด้วยการลื้อหรือการหักข้อ จึงต้องอาศัยการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย เช่น กลไกการงอ (Flexion) การยืดตัว (Extension) การบิด (Torsion) การลาก (Traction) และการเคลื่อนตัวจากศูนย์กลางมวล (Displacement from the Center of Mass) (Lima et al., 2017; Sukswan, 2022) การแข่งขันกีฬายูยิตสูตามข้อบังคับของสหพันธ์กีฬายูยิตสูนานาชาติ (Ju-Jitsu International Federation, 2019) ที่มีการแข่งขันอย่างเป็นทางการในระดับชาติและระดับนานาชาติ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1. ประเภทคูโอ (Duo System) 2. ประเภทเนวซ่า (Newaza System) และ 3. ประเภทต่อสู้ (Fighting System)

การสำรวจความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนกีฬายูยิตสูถึงปัจจัยที่มีผลต่อความพร้อมของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อนักกีฬาที่จะแสดงความสามารถสูงสุดได้มาจากด้านเทคนิคและยุทธวิธีร้อยละ 31.3 ด้านสมรรถภาพทางกายร้อยละ 28.4 ด้านการเตรียมตัวทางทฤษฎีร้อยละ 25.5 และด้านจิตวิทยาร้อยละ 14.8 (Ambrozy et al., 2017) ดังนั้น ก่อนการแข่งขันนักกีฬาต้องเตรียมความพร้อมในหลายๆ ด้าน ทั้งในด้านทักษะสมรรถภาพทาง ร่างกายและจิตใจ นักกีฬาต้องใช้ทักษะและยุทธวิธีได้อย่างแม่นยำมากขึ้นในระหว่าง

การแข่งขันหรือรวมไปถึงการฝึกซ้อม ในการพัฒนาการฝึกซ้อมที่มีประสิทธิภาพ จำเป็นที่จะต้องเข้าใจลักษณะและความต้องการของชนิดกีฬาเนื่องจากเป็นกีฬาแบบต่อสู้ที่มีความเฉพาะเจาะจงจึงจำเป็นต้องมีการวัดตัวแปรทางสรีรวิทยาที่เกี่ยวข้อง รวมถึงทักษะที่ใช้ เพื่อประโยชน์ในการนำไปวางแผนการฝึกซ้อม (Andreato et al., 2015; Hernández-García et al., 2009)

การแข่งขันยูยิตสูประเภทต่อสู้ เป็นการต่อสู้ที่มีลักษณะเป็นวงจรร ใช้ทักษะที่หลากหลายร่วมกัน มีทักษะที่คล้ายกีฬาต่อสู้ประเภทอื่น เช่น กีฬายูโด (Judo) ที่มีช่วงระยะเวลาของการแข่งขันและหยุดชั่วคราว (Younghattee & Srihirun, 2022) และมีความต้องการทางสรีรวิทยาสูง จากการวิจัยของ Hernández-García et al. (2009) ทำการเก็บข้อมูลทางสรีรวิทยาของกีฬายูโด พบว่าอัตราการเต้นของหัวใจขณะแข่งขันอยู่ที่ 180-190 ครั้งต่อนาที ความเข้มข้นของแลคเตทในเลือดมีการเพิ่มขึ้นไปจนถึงหลังการแข่งขันสูงถึง 8 มิลลิโมลต่อลิตร สอดคล้องกับการศึกษาของ Hernández-García et al. (2009) ที่ทำการศึกษาดั้วแปรทางสรีรวิทยาจากการจำลองการแข่งขันในนักกีฬายูโด จำนวน 11 คน พบว่า มีค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดถึง 188.6 ± 6.9 ครั้งต่อนาที มีความเข้มข้นของแลคเตทในเลือด 8.4 ± 1.2 มิลลิโมลต่อลิตร เช่นเดียวกับการศึกษาของ Diaz-Lara et al. (2017) ที่ความเข้มข้นของแลคเตทในเลือดหลังสิ้นสุดการแข่งขันเพิ่มสูงขึ้นถึง 14.8 ± 3.2 มิลลิโมลต่อลิตร ส่วนในกีฬายูยิตสูเองมีการศึกษาความต้องการทางสรีรวิทยาจากการศึกษาของ Andreato et al. (2013) ที่ทำการศึกษาความต้องการทางสรีรวิทยาของกีฬابราซิลเลียนยูยิตสู (Brazilian

Jiu-jitsu หรือ BJJ) พบว่า มีอัตราของระยะเวลาการแข่งขันและการพักอยู่ที่ 6:1 วินาที ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นจาก 112.4 ± 22.3 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร เป็น 130.5 ± 31.0 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ระดับความเข้มข้นของแลคเตทในเลือดก่อนแข่งอยู่ที่ 4.4 มิลลิโมลต่อลิตร และหลังแข่งขันเพิ่มขึ้นเป็น 10.1 มิลลิโมลต่อลิตร ความฟิตของร่างกายถือเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะต้องมีความพร้อมอยู่เสมอสำหรับการแข่งขัน และเมื่อนักกีฬาต้องแข่งขันอย่างต่อเนื่อง ส่งผลทำให้ร่างกายเกิดการเหนื่อยล้าที่มากเกินไป ซึ่งจะส่งผลต่อการหายใจ ระดับออกซิเจนในเลือด และอัตราการเต้นของหัวใจ จากการศึกษาของ Tisna et al. (2020) พบว่า ในนักกีฬาบางคนเมื่อออกกำลังกายอย่างหนัก ระดับออกซิเจนในเลือดจะลดลงต่ำกว่าร้อยละ 95 การลดลงนี้จะนำไปสู่ภาวะขาดออกซิเจนในเลือด และอาจส่งผลที่ร้ายแรงตามมาในนักกีฬา เช่นเดียวกันในการแข่งขันกีฬายูยิตซู นักกีฬาต้องลงแข่งขันอย่างต่อเนื่อง

จากการศึกษาก่อนหน้ามีการศึกษา ลักษณะทางสรีรวิทยาที่ใช้ในการแข่งขันสำหรับกีฬาต่อสู้ที่มีความคล้ายคลึงกับกีฬายูยิตซู ประเภทต่อสู้ เช่น กีฬายูโด และบราซิลเลียนยูยิตซู แต่ยังไม่มี การศึกษาลักษณะทางสรีรวิทยาในการแข่งขันกีฬายูยิตซูประเภทต่อสู้โดยตรง เพื่อเป็นประโยชน์ในการวางแผนการฝึกซ้อมให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถสูงสุดในขณะแข่งขันได้ ซึ่งในกีฬายูยิตซูประเภทต่อสู้ชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 62 กิโลกรัม นักกีฬายูยิตซูทีมชาติไทยสามารถคว้าเหรียญทองได้ในการแข่งขันยูยิตซูชิงแชมป์แห่งชาติ เอเชีย และยังคงรักษามาตรฐานการทำงานได้อย่างต่อเนื่องในระดับนานาชาติ จึงถือเป็นรุ่นที่มีศักยภาพสูงในการสร้างผลงานและมีความสำคัญใน

การพัฒนานักกีฬาของประเทศ ด้วยเหตุนี้การศึกษา การตอบสนองทางสรีรวิทยาของนักกีฬาจะเป็น ปัจจัยที่ช่วยเหลือผู้ฝึกสอนให้เข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเพื่อให้เกิดการได้เปรียบในระหว่างการแข่งขัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา ลักษณะทางสรีรวิทยาในกีฬายูยิตซูประเภทต่อสู้ชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 62 กิโลกรัม เพื่อเป็นข้อมูล เป็นประโยชน์กับนักกีฬาและผู้ฝึกสอนสำหรับการพัฒนานักกีฬาและการวางแผนการฝึกซ้อมในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการตอบสนองทางสรีรวิทยาที่ใช้ในการแข่งขันกีฬายูยิตซูประเภทต่อสู้ชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 62 กิโลกรัม

เพื่อเปรียบเทียบการตอบสนองทางสรีรวิทยาระหว่างก่อนและหลังการแข่งขัน และระหว่างผู้ชนะและผู้แพ้

สมมติฐานของการวิจัย

นักกีฬายูยิตซูประเภทต่อสู้ชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 62 กิโลกรัม มีการตอบสนองทางสรีรวิทยาก่อนและหลังการแข่งขันแตกต่างกัน

ผู้ชนะและผู้แพ้ มีการตอบสนองทางสรีรวิทยาระหว่างก่อนและหลังการแข่งขันแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬายูยิตซู ประเภทต่อสู้ เพศชาย ระดับสายน้ำตาลขึ้นไปอายุ 18-24 ปี รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 62 กิโลกรัม คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) คำนวณหา

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างอ้างอิงจากงาน Supaluk & Charoenpanicha (2018) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน ในการวิจัยครั้งนี้คำนวณผ่านโปรแกรม G*Power 3.1.9.4 ซึ่งในงานของผู้วิจัยเป็นการเปรียบเทียบของผู้แพ้และผู้ชนะ ซึ่งแตกต่างกันชัดเจนในผลของการแข่งขัน จากการคำนวณจึงทำให้ได้ ระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 95% ($\alpha=.05$) ค่าอำนาจการทดสอบ (Power of test) ที่ระดับ 0.8 และค่าขนาดของอิทธิพล (Effect size) ที่ระดับ 1.05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

1. เป็นนักกีฬายูธิสู่ ประเภทต่อสู้ชาย อายุ 18-24 ปี รุนน้ำหนักไม่เกิน 62 กิโลกรัม
2. เป็นนักกีฬายูธิสู่ ประเภทต่อสู้ชาย ในระดับสายน้ำตาลขึ้นไป
3. มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันรายการยูธิสู่ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย อย่างน้อย 1 ครั้งขึ้นไป
4. มีคะแนนสะสม (Ranking) ของการแข่งขัน 5 รายการที่ได้รับการรับรองจากสมาคมกีฬายูธิสู่แห่งประเทศไทย
5. ไม่มีปัญหาสุขภาพ ไม่มีข้อห้ามในการออกกำลังกาย และไม่มีอาการบาดเจ็บหรือเข้ารับการรักษาในระยะเวลา 6 เดือนก่อนการทดลอง

สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออกจาก การวิจัย

1. นักกีฬาเกิดเหตุที่ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยต่อได้ เช่น ได้รับอุบัติเหตุ เกิดการบาดเจ็บที่ร่างกายในระหว่างการดำเนินการวิจัย หรืออาการเจ็บป่วย เป็นต้น

2. ไม่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยต่อ รวมถึงแสดงความประสงค์ที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัยหรือถอนตัวจากการวิจัยในภายหลัง

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. หลังจากทบทวนวรรณกรรม รวบรวมเอกสารที่เกี่ยวข้อง นำรูปแบบวิธีการจัดการแข่งขันกีฬายูธิสู่การเก็บข้อมูลลักษณะทางสรีรวิทยาเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อปรับปรุงค่าความตรงเชิงเนื้อหา และได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รับรองเมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2568 โครงการวิจัยที่ 670175 ผู้วิจัยได้ดำเนินการติดต่อกับทางสมาคมกีฬายูธิสู่แห่งประเทศไทย ขอความอนุเคราะห์ส่งรายชื่อนักกีฬายูธิสู่ประเภทต่อสู้ชาย รุนน้ำหนักไม่เกิน 62 กิโลกรัม เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คัดเข้าและเกณฑ์คัดออก

2. ก่อนการแข่งขัน 2 วัน นำกลุ่มตัวอย่างเก็บข้อมูลทางสรีรวิทยาก่อนการแข่งขัน โดยทำการเก็บข้อมูล ตัวแปรทางสรีรวิทยาพื้นฐาน แรงบีบมือ พลังของกล้ามเนื้อขา ความแข็งแรงสูงสุดของกล้ามเนื้อส่วนบนและความแข็งแรงสูงสุดของกล้ามเนื้อล่าง

- 2.1) เก็บข้อมูลตัวแปรทางสรีรวิทยาพื้นฐาน ได้แก่ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย ไขมันในร่างกาย

- 2.2) ทดสอบแรงบีบมือ ทั้ง 2 ข้างด้วยเครื่องวัดแรงบีบมือ (Grip Dynamometer) ยี่ห้อ Takei Physical Fitness Test รุ่น Takei T.K.K.5001 ผลิตจากประเทศญี่ปุ่น

2.3) ทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขาด้วยการกระโดดในแนวตั้ง (Countermovement Jump) เพื่อวัดค่าพลังสูงสุด (Peak power) ด้วยเครื่อง C-Force Performance Platform Platform ขนาด 700x50 mm และ Ballistic measurement system software เวอร์ชัน 2 จากบริษัท Innervations ผลิตจากเมืองเพิร์ท ประเทศออสเตรเลีย

2.4) ทดสอบความแข็งแรงสูงสุดของกล้ามเนื้อส่วนบน ด้วยการทดสอบการออกแรงสูงสุดหนึ่งครั้ง (One-repetition Maximum) ในท่าบาร์เบลเบนช์เพรส (Barbell Bench Press)

2.5) ทดสอบความแข็งแรงสูงสุดของกล้ามเนื้อส่วนล่าง ด้วยการทดสอบการออกแรงสูงสุดหนึ่งครั้ง (One-repetition Maximum) ในท่าบาร์เบลแบล็คสควอต (Barbell Back Squat)

3. ก่อนการแข่งขัน 1 วัน นำกลุ่มตัวอย่างซึ่งน้ำหนักตัว (ตามกฎของสหพันธ์ JJIF)

4. วันแข่งขัน

4.1) ผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 8 คน ถูกสุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ดำเนินการแข่งขันตั้งแต่รอบคัดเลือกถึงรอบชิงชนะเลิศ โดยรอบคัดเลือกใช้รูปแบบพบกันหมดภายในกลุ่ม (ผู้เข้าร่วมแต่ละคนแข่งขัน 3 ครั้ง) ผู้ที่มีคะแนนสูงสุดอันดับ 1 และ 2 ของแต่ละกลุ่มผ่านเข้าสู่รอบรองชนะเลิศ และผู้ชนะของแต่ละคู่แข่งขันในรอบชิงชนะเลิศ (แข่งขันคนละ 2 ครั้ง) รวมทั้งสิ้น 16 การแข่งขัน ทำการเก็บข้อมูลการตอบสนองทางสรีรวิทยาในการแข่งขัน

4.2) วัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate) ก่อนและหลังการแข่งขันทันทีหลังเดินออกจากสนามในทุกรอบของการแข่งขันด้วยเครื่องวัด

ออกซิเจนปลายนิ้ว (Pulse Oximeter) รุ่น NONIN-GO2 Achieve บริษัท NONIN Medical, Inc. ผลิตจากประเทศสหรัฐอเมริกา

4.3) วัดค่าระดับออกซิเจนในเลือด (Peripheral Oxygen Saturation : SpO2) ก่อนและหลังการแข่งขันทันทีหลังเดินออกจากสนามในทุกรอบของการแข่งขัน ด้วยเครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้ว

4.4) วัดค่าความเข้มข้นของแลคเตทในเลือด (Blood Lactate Concentration) ก่อนและ 3 นาทีหลังการแข่งขันในทุกรอบของการแข่งขัน ด้วยเครื่องวัดความเข้มข้นของแลคเตทในเลือด (Lactate Analyzer) ยี่ห้อ Eaglenos Lactate Meter บริษัท Eaglenos Sciences, Inc. ผลิตจากประเทศจีน

เมื่อเก็บข้อมูลครบทั้ง 3 วันแล้ว ทำการรวบรวมข้อมูลแล้วนำมาวิเคราะห์และอภิปรายผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้โปรแกรม SPSS (IBM SPSS Statistics) ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2. วิเคราะห์สถิติโดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของสรีรวิทยาและสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง

3. วิเคราะห์การกระจายตัวแบบโค้งปกติของข้อมูลด้านสรีรวิทยา ก่อนและหลังการแข่งขัน และการกระจายตัวแบบโค้งปกติระหว่างผู้ชนะและผู้แพ้ โดยการใช้การทดสอบของ Shapiro-Wilk Test ซึ่งกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลด้านสรีรวิทยา ก่อนและหลังการแข่งขันภายในกลุ่ม โดยการใช้การวิเคราะห์

สถิติแบบ Paired sample T-test ถ้าข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติ และใช้สถิติ Wilcoxon Sign Rank test ถ้าข้อมูลมีการแจกแจงไม่ปกติ และวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลด้านสรีรวิทยา ระหว่างกลุ่มผู้แพ้และผู้ชนะการแข่งขันโดยใช้การวิเคราะห์สถิติแบบ Independent sample T-test ถ้าข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติ และใช้สถิติ Man Whitney T-test ถ้าข้อมูลมีการแจกแจงไม่ปกติ

4.1) เลือกใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบ Paired sample T-test เพื่อทำการเปรียบเทียบอัตราการเต้นของหัวใจ และความเข้มข้นของแลคเตทในเลือดก่อนและหลังการแข่งขัน และการทดสอบแบบ Wilcoxon Sign Rank test เพื่อทำการเปรียบเทียบระดับออกซิเจนในเลือดก่อนและหลังการแข่งขันของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 8 คน

4.2) เลือกใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบ Paired sample T-test เพื่อทำการเปรียบเทียบอัตราการเต้นของหัวใจ และความเข้มข้นของแลคเตทในเลือดก่อนและหลังการแข่งขัน และการทดสอบแบบ Wilcoxon Sign Rank test เพื่อทำการเปรียบเทียบระดับออกซิเจนในเลือดก่อนและหลังการแข่งขันของผู้ชนะ

4.3) เลือกใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบ Paired sample T-test เพื่อทำการเปรียบเทียบอัตราการเต้นของหัวใจ และความเข้มข้นของแลคเตทในเลือดก่อนและหลังการแข่งขัน และการทดสอบแบบ Wilcoxon Sign Rank test เพื่อ

ทำการเปรียบเทียบระดับออกซิเจนในเลือดก่อนและหลังการแข่งขันของผู้แพ้

4.4) เลือกใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบ Independent sample T-test เพื่อทำการเปรียบเทียบอัตราการเต้นของหัวใจและความเข้มข้นของแลคเตทในเลือด ก่อนและหลังการแข่งขันระหว่างผู้ชนะและผู้แพ้ และการทดสอบแบบ Man Whitney T-test เพื่อทำการเปรียบเทียบระดับออกซิเจนในเลือดก่อนและหลังการแข่งขันระหว่างผู้ชนะและผู้แพ้

ผลการวิจัย

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬายูยิตซูประเภทต่อสู้ชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 62 กิโลกรัม จำนวน 8 คน มีค่าเฉลี่ยของอายุเท่ากับ 20.25 ± 2.18 ปี มีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักเท่ากับ 61.08 ± 1.47 กิโลกรัม มีค่าเฉลี่ยของส่วนสูงเท่ากับ 169.38 ± 2.13 เซนติเมตร มีค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกายเท่ากับ 21.26 ± 0.54 กิโลกรัมต่อตารางเมตร มีค่าเฉลี่ยของไขมันในร่างกายเท่ากับ 14.22 ± 1.97 เปอร์เซ็นต์ มีค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือขวาเท่ากับ 0.76 ± 0.11 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว มีค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือซ้ายเท่ากับ 0.73 ± 0.07 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว มีค่าเฉลี่ยของพลังกล้ามเนื้อขาเท่ากับ 37.31 ± 4.91 วัตต์ต่อกิโลกรัม มีค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของร่างกายส่วนบนเท่ากับ 1.02 ± 0.14 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว มีค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของร่างกายส่วนล่างเท่ากับ 1.49 ± 0.39 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มนักกีฬายูยิตสูฟิท์ตั้งชาย น้ำหนักไม่เกิน 62 กิโลกรัม อายุ (Age) น้ำหนัก (Weight) ส่วนสูง (Height) ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index; BMI) ไขมันในร่างกาย (Body Fat) แรงบีบมือ (Hand Grip Strength) พลังกล้ามเนื้อขา (Leg Muscle Power) ความแข็งแรงของร่างกายส่วนบน (Upper Body Muscle Strength) และความแข็งแรงของร่างกายส่วนล่าง (Lower Body Muscle Strength)

ข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง (n=8)	$\bar{x} \pm S.D.$
อายุ (ปี)	20.25 $\pm$ 2.18
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	61.08 $\pm$ 1.47
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	169.38 $\pm$ 2.13
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัมต่อตารางเมตร)	21.26 $\pm$ 0.54
ไขมันในร่างกาย (เปอร์เซ็นต์)	14.22 $\pm$ 1.97
แรงบีบมือขวา (กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว)	0.76 $\pm$ 0.11
แรงบีบมือซ้าย (กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว)	0.73 $\pm$ 0.07
พลังกล้ามเนื้อขา (วัตต์ต่อกิโลกรัม)	37.31 $\pm$ 4.91
ความแข็งแรงของร่างกายส่วนบน (กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว)	1.02 $\pm$ 0.14
ความแข็งแรงของร่างกายส่วนล่าง (กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว)	1.49 $\pm$ 0.39

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า เมื่อทำการเปรียบเทียบข้อมูลทางด้านสรีรวิทยาก่อนและหลังการแข่งขันของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 8 คน พบว่า อัตราการเต้นของหัวใจ ความเข้มข้นของแลคเตทในเลือดและระดับออกซิเจนในเลือด ก่อนและหลังการแข่งขัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยที่อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญจากค่าเฉลี่ยก่อนการแข่งขันที่ 118.00 $\pm$ 20.05 ครั้งต่อนาที เป็น

185.81 $\pm$ 11.74 ครั้งต่อนาทีหลังการแข่งขัน หรือเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 57.46 ความเข้มข้นของแลคเตทในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเช่นกัน จากค่าเฉลี่ย 4.79 $\pm$ 1.59 มิลลิโมลต่อลิตร เป็น 9.22 $\pm$ 1.92 มิลลิโมลต่อลิตร คิดเป็นร้อยละการเปลี่ยนแปลง 92.48 ระดับออกซิเจนในเลือดลดลงเล็กน้อยแต่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยลดลงจาก 97.91 $\pm$ 1.53% เหลือ 96.44 $\pm$ 1.93% (ลดลงร้อยละ 1.50)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทางด้านสรีรวิทยาก่อนและหลังการแข่งขันของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 8 คน

ตัวแปร	ก่อนการแข่งขัน $\bar{x} \pm S.D.$	หลังการแข่งขัน $\bar{x} \pm S.D.$	ร้อยละการเปลี่ยนแปลง	t	z	p
อัตราการเต้นของหัวใจ (ครั้งต่อนาที)	118.00 $\pm$ 20.05	185.81 $\pm$ 11.74	57.46	-24.37	-	0.001*
ความเข้มข้นของแลคเตทในเลือด (มิลลิโมลต่อลิตร)	4.79 $\pm$ 1.59	9.22 $\pm$ 1.92	92.48	-17.68	-	0.001*
ระดับออกซิเจนในเลือด (เปอร์เซ็นต์)	97.91 $\pm$ 1.53	96.44 $\pm$ 1.93	-1.50	-	-3.41	0.001*

*p<0.05, แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างก่อนและหลังการแข่งขัน

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า เมื่อทำการเปรียบเทียบข้อมูลทางด้านสรีรวิทยาก่อนและหลังการแข่งขันระหว่างผู้ชนะและผู้แพ้ พบว่า อัตราการเต้นของหัวใจ ความเข้มข้นของแลคเตทในเลือดและระดับออกซิเจนในเลือด มีความไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กลุ่มผู้ชนะมีค่าเฉลี่ยก่อนการแข่งขัน 114.00 $\pm$ 17.64 ครั้งต่อนาที และเพิ่มขึ้นเป็น 184.44 $\pm$ 12.31 ครั้งต่อนาทีหลังการแข่งขัน ส่วนกลุ่มผู้แพ้มียุทธค่าเพิ่มจาก 122.00 $\pm$ 22.03 เป็น 187.19 $\pm$ 11.38 ครั้งต่อนาที โดยไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งในกลุ่มผู้ชนะ และกลุ่มผู้แพ้ ในส่วนของความเข้มข้นของแลคเตทในเลือด กลุ่มผู้ชนะเพิ่มจาก 4.86 $\pm$ 1.76 เป็น 9.25 $\pm$ 1.92 มิลลิโมลต่อลิตร ขณะที่กลุ่มผู้แพ้เพิ่มจาก 4.82 $\pm$ 1.48 เป็น 9.20 $\pm$ 1.98 มิลลิโมลต่อลิตร โดยไม่มีความแตกต่างที่มีนัยสำคัญเช่นกัน สำหรับระดับออกซิเจนในเลือด พบว่า

ทั้งสองกลุ่มมีค่าลดลงเล็กน้อย โดยกลุ่มผู้ชนะลดลงจาก 97.88 $\pm$ 1.25% เหลือ 96.13 $\pm$ 2.02% และกลุ่มผู้แพ้ลดลงจาก 97.94 $\pm$ 1.80% เหลือ 96.75 $\pm$ 1.84% ซึ่งไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ในทั้งสองกลุ่ม

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการตอบสนองทางสรีรวิทยาในการแข่งขันกีฬายูยิตซูประเภทต่อสู้ชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 62 กิโลกรัม จากสมมุติฐานที่ตั้งไว้ นักกีฬายูยิตซูประเภทต่อสู้ชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 62 กิโลกรัม จะมีลักษณะทางสรีรวิทยาก่อนและหลังการแข่งขันแตกต่างกัน ในการศึกษาครั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นนักกีฬายูยิตซูประเภทต่อสู้ชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 62 กิโลกรัม จำนวน 8 คน โดยผู้เข้าร่วมวิจัย จะได้รับการวัดและทดสอบสมรรถภาพทางกาย และชั่งน้ำหนักก่อนวัน

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลด้านสรีรวิทยาก่อนและหลังการแข่งขัน ระหว่าง ผู้ชนะและผู้แพ้

ตัวแปร	ผู้ชนะ $\bar{x} \pm S.D.$	ผู้แพ้ $\bar{x} \pm S.D.$	t	z	p
ก่อนการแข่งขัน					
อัตราการเต้นของหัวใจ (ครั้งต่อนาที)	114.00 $\pm$ 17.64	122.00 $\pm$ 22.03	-1.13	-	0.350
ความเข้มข้นของแลคเตทในเลือด (มิลลิโมลต่อลิตร)	4.86 $\pm$ 1.76	4.82 $\pm$ 1.48	0.07	-	0.292
ระดับออกซิเจนในเลือด (เปอร์เซ็นต์)	97.88 $\pm$ 1.25	97.94 $\pm$ 1.80	-	-0.620	0.530
หลังการแข่งขัน					
อัตราการเต้นของหัวใจ (ครั้งต่อนาที)	184.44 $\pm$ 12.31	187.19 $\pm$ 11.38	-0.65	-	0.581
ความเข้มข้นของแลคเตทในเลือด (มิลลิโมลต่อลิตร)	9.25 $\pm$ 1.92	9.20 $\pm$ 1.98	0.06	-	0.989
ระดับออกซิเจนในเลือด (เปอร์เซ็นต์)	96.13 $\pm$ 2.02	96.75 $\pm$ 1.84	-	0.980	0.327

P>0.05

แข่งขัน แข่งขันรวมทั้งสิ้น 5 รอบ (16 ครั้ง) โดยจะทำการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความเข้มข้นของแลคเตทในเลือดและระดับออกซิเจนในเลือด ทั้งก่อนและหลังการแข่งขัน ผลการวิจัยพบว่า อัตราการเต้นของหัวใจ ความเข้มข้นของแลคเตท ในเลือดและระดับออกซิเจนในเลือดก่อนและหลังการ

แข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

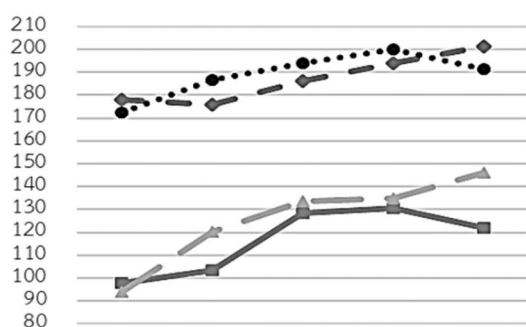
จากผลการวิจัยพบว่า นักกีฬามีการตอบสนองทางสรีรวิทยาอย่างชัดเจนระหว่างการแข่งขัน โดยอัตราการเต้นของหัวใจของเพิ่มขึ้นจาก 118.00 $\pm$ 20.05 เป็น 185.81 $\pm$ 11.74 ครั้งต่อนาที

คิดเป็นความหนักร้อยละ 93.02 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด การเพิ่มขึ้นของอัตราการเต้นของหัวใจหลังการแข่งขันแสดงถึงความหนักในการใช้ร่างกาย เนื่องจากในการแข่งขันต้องใช้ความพยายามจากกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายในการแสดงทักษะต่างๆ ได้แก่ ทักษะการต่อย เตะ ตั้งรับ ทุ่ม และทักษะการถือคหรือหักข้อ (Galan & Rata, 2016) โดยการใช้ทักษะการต่อสู้ที่มีการออกแรงสูงสลับกับช่วงพักที่สั้นนั้น ส่งผลให้หัวใจทำงานหนักมากขึ้นเนื่องจากร่างกายต้องเร่งสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อได้รับออกซิเจนและสร้างพลังงานที่เพียงพอในระหว่างแข่งขัน ส่งผลให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มสูงขึ้นเพื่อตอบสนองต่อความต้องการออกซิเจนที่เพิ่มขึ้นนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Andreato et al. (2012) ศึกษาการตอบสนองทางสรีรวิทยาในนักกีฬามวยปล้ำเลียนยูยิตซู พบว่า อัตราการเต้นของหัวใจจากก่อนการแข่งขันอยู่ที่ 122 ± 25 ครั้งต่อนาที แต่เมื่อวัดหลังการแข่งขันทันทีอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นเป็น 165 ± 17 ครั้งต่อนาที สอดคล้องกับการศึกษาของ Ambrozy et al. (2025) ศึกษาในนักกีฬายูยิตซู พบว่า อัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้นหลังการแข่งขันเป็น 170.4 ครั้งต่อนาที Hernandez-García et al. (2009) แสดงให้เห็นว่าในการแข่งขันยูยิตซูมีความต้องการทางสรีรวิทยาในระดับที่สูงโดยมีอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ 180-190 ครั้งต่อนาที เมื่ออัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ประมาณ 80-90 เปอร์เซ็นต์ ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ร่างกายจะเริ่มใช้พลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนเนื่องจากไม่สามารถใช้ออกซิเจนเพียงพอในการเผาผลาญพลังงาน ซึ่งทำให้การผลิตแลคเตทในเลือดเพิ่มขึ้น (Andreato et al., 2017)

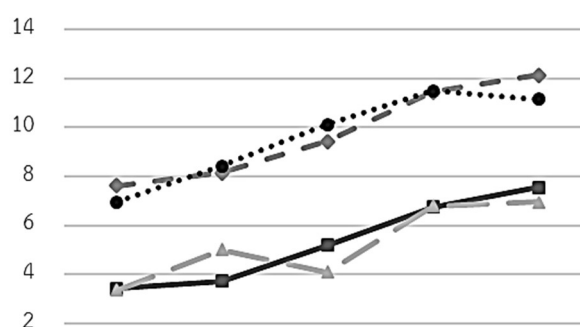
(ดังตารางที่ 2) แสดงให้เห็นว่าความเข้มข้นของแลคเตทในเลือดหลังแข่งขันมีการเปลี่ยนแปลงจาก 4.79 ± 1.59 เป็น 9.22 ± 1.92 มิลลิโมลต่อลิตร คิดเป็นการเปลี่ยนแปลงร้อยละ 92.48

โดยความเข้มข้นของแลคเตทที่เพิ่มขึ้นเนื่องจากการสะสมของกรดแลคติกในเลือด บ่งชี้ถึงการทำงานของระบบพลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนซึ่งถูกกระตุ้นเมื่อร่างกายต้องใช้แรงอย่างรุนแรงและรวดเร็ว เช่น การโจมตี การถือค หรือการทำให้คู่ต่อสู้เสียสมดุลตลอดระยะเวลาแข่งขัน 3 นาที การสะสมของกรดแลคติกในเลือดนี้สัมพันธ์กับความล้าของกล้ามเนื้อ ทำให้ไม่สามารถออกแรงได้อย่างเต็มที่เหมือนช่วงเริ่มการแข่งขัน (Andreato et al., 2013) สอดคล้องกับการศึกษาของ Ambrozy et al. (2025) พบว่า ความเข้มข้นของแลคเตทในเลือดของนักกีฬายูยิตซู ก่อนการแข่งขัน 2.89 มิลลิโมลต่อลิตร หลังการแข่งขันเพิ่มขึ้นถึง 17.5 มิลลิโมลต่อลิตร และการศึกษาของ Andreato et al. (2012) ในนักกีฬามวยปล้ำเลียนยูยิตซู พบว่า ความเข้มข้นของแลคเตทในเลือดหลังการแข่งขันเพิ่มขึ้นจากก่อนการแข่งขันที่ 2.5 ± 1.2 เป็น 11.9 ± 5.8 มิลลิโมลต่อลิตร การเพิ่มขึ้นของความเข้มข้นของแลคเตทในเลือดสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของอัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งเป็นผลกระทบโดยตรงต่อระดับออกซิเจนในเลือดที่ลดลง เนื่องจากเมื่อกกล้ามเนื้อเริ่มใช้พลังงานจากระบบพลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนในระหว่างการต่อสู้ ซึ่งโดยทั่วไประดับออกซิเจนในเลือดจะอยู่ระหว่างร้อยละ 95-100 (Pesola & Sankari, 2023) ระดับออกซิเจนในเลือดหลังแข่งขันมีการเปลี่ยนแปลงจาก 97.91 ± 1.53 เป็น 96.44 ± 1.93 เปอร์เซ็นต์ คิดเป็นการเปลี่ยนแปลงลดลงร้อยละ 1.50 จากก่อนการแข่งขัน ระดับ

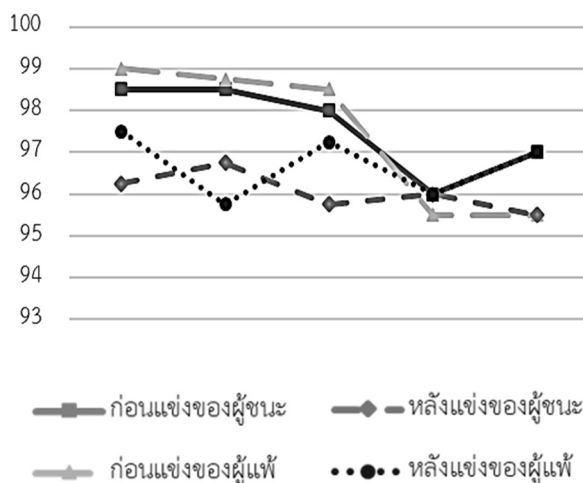
(ก) อัตราการเต้นของหัวใจ (ครั้งต่อนาที)



(ข) ความเข้มข้นของแลคเตทในเลือด (มิลลิโมลต่อลิตร)



(ค) ระดับออกซิเจนในเลือด (เปอร์เซ็นต์)



รูปที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยข้อมูลด้านสรีรวิทยาระหว่างผู้ชนะและผู้แพ้ก่อนและหลังการแข่งขันใน 5 รอบ ได้แก่ (ก) อัตราการเต้นของหัวใจ (ข) ความเข้มข้นของแลคเตทในเลือด และ (ค) ระดับออกซิเจนในเลือด

ออกซิเจนในเลือดที่ลดลงเกิดจากการใช้พลังงานสูง และออกซิเจนไม่เพียงพอระหว่างการแข่งขัน เมื่อมีการออกแรงในระดับความหนักสูงในช่วงเวลาสั้นๆ ต่อเนื่อง ซึ่งอาจทำให้ร่างกายดึงออกซิเจนจากเลือดไปใช้เร็วเกินกว่าที่จะสามารถนำออกซิเจนเข้าสู่เลือดได้อย่างเพียงพอ จึงส่งผลให้ระดับออกซิเจนในเลือดลดลงชั่วคราว และมีแนวโน้มลดลงเมื่อความเหนื่อยล้าเพิ่มขึ้น (Andreato et al., 2015; Santos et al., 2018) สอดคล้องกับการศึกษาของ

Santos et al. (2018) ที่ศึกษาในนักกีฬาบราซิลเลียน ยูยิตสู พบว่า ระดับออกซิเจนในเลือดก่อนการแข่งขันที่ 98.1 ± 0.51 เปอร์เซ็นต์ หลังการแข่งขันในแต่ละรอบ ระดับออกซิเจนมีแนวโน้มลดลง โดยในรอบแรกลดลงมาอยู่ที่ 96.0 ± 0.75 เปอร์เซ็นต์ รอบที่สองลดลงต่อเนื่องอยู่ที่ 95.8 ± 0.52 เปอร์เซ็นต์ รอบที่สามเพิ่มขึ้นเล็กน้อยเป็น 96.1 ± 0.52 เปอร์เซ็นต์ และในรอบที่สี่ลดลงต่ำสุดที่ 95.0 ± 1.37 เปอร์เซ็นต์

เมื่อเปรียบเทียบตัวแปรทางสรีรวิทยา ระหว่างผู้ชนะและผู้แพ้ ทั้งก่อนและหลังการแข่งขัน พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติใน อัตราการเต้นของหัวใจ ความเข้มข้นของแลคเตท ในเลือด และระดับออกซิเจนในเลือด ($p>0.05$) ผลลัพธ์นี้แสดงให้เห็นว่า ทั้งผู้ชนะและผู้แพ้มีการใช้ พลังงาน ความพยายาม และสมรรถภาพทางกาย ในระดับที่ใกล้เคียงกัน การตัดสินใจแพ้-ชนะจึงอาจ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การตอบสนองทางสรีรวิทยาเพียง อย่างเดียว แต่รวมถึงทักษะทางเทคนิค กลยุทธ์ และการตัดสินใจขณะแข่งขัน ซึ่งมีผลต่อผลการ แข่งขันอย่างมีนัยสำคัญ ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับ งานวิจัยของ Spanias et al. (2022) และ Franchini & da Silva (2019) ที่รายงานว่า ความ แตกต่างด้านผลลัพธ์การแข่งขันในกีฬาต่อสู้ที่ นักกีฬามีสมรรถภาพใกล้เคียงกัน มักไม่สัมพันธ์ กับตัวแปรสรีรวิทยาโดยตรง

เมื่อดูแนวโน้มการตอบสนองทางสรีรวิทยา จากการแข่งขันทั้ง 5 รอบ พบว่า ความต้องการทาง สรีรวิทยาของนักกีฬาจะเพิ่มสูงขึ้นในแต่ละรอบ ตามการแข่งขันที่เพิ่มมากขึ้น เมื่อเปรียบเทียบอัตรา การเต้นของหัวใจ ความเข้มข้นของแลคเตทในเลือด และระดับออกซิเจนในเลือกระหว่างผู้ชนะและผู้แพ้ ก่อนและหลังการแข่งขัน (ตารางที่ 3) พบว่า อัตราการเต้นของหัวใจ ความเข้มข้นของแลคเตท ในเลือด และระดับออกซิเจนในเลือด ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แม้จะมีความ แตกต่างในผลการแข่งขัน ผลลัพธ์ของการแข่งขัน ไม่ได้แสดงความสามารถทางสรีรวิทยาโดยตรง แต่ยังคงขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านเทคนิค กลยุทธ์ และการ ตัดสินใจที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาสำคัญของการแข่งขัน (รูปที่ 1 ก) อัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มสูงขึ้นเป็น

สัญญาณแสดงถึงความต้องการออกซิเจนที่เพิ่มขึ้น ในช่วงที่มีการออกแรงสูง ซึ่งส่งผลให้หัวใจทำงาน หนักเนื่องจากแข่งขันในความหนักที่สูงติดต่อกันและมี ช่วงการเวลาพักที่สั้นไม่เพียงพอให้อัตราการเต้นของ หัวใจลดลงสู่ค่าปกติ ซึ่งการเพิ่มขึ้นของอัตราการเต้น ของหัวใจส่งผลให้ความเข้มข้นของแลคเตทในเลือด เพิ่มขึ้นด้วย (รูปที่ 1 ข) ความเข้มข้นของแลคเตทใน เลือดที่เพิ่มสูงขึ้นเป็นผลมาจากที่ร่างกายเข้าสู่ระบบ พลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนอย่างต่อเนื่อง เนื่องมาจากเมื่อแข่งขันในระดับหนักและนาน มากขึ้นจนร่างกายไม่สามารถที่จะกำจัดกรดแลคติก ออกไปได้เร็วเท่าอัตราผลิตทำให้เกิดการสะสมเพิ่ม มากขึ้น ความเข้มข้นของแลคเตทในเลือดที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้กล้ามเนื้อเกิดความล้าและลดประสิทธิภาพ ในการเคลื่อนไหวระหว่างการแข่งขัน (รูปที่ 1 ค) ในขณะเดียวกัน ระดับออกซิเจนในเลือดที่ลดลง ในแต่ละรอบการแข่งขัน แสดงให้เห็นว่า ร่างกายมี การดึงออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อมากขึ้น

โดยสอดคล้องกับการศึกษาของ Spanias et al. (2022) ที่พบว่า ในการแข่งขันบราซิลเลียน ยูยิตสู่นั้นไม่พบความแตกต่างระหว่างผู้ชนะและผู้แพ้ในนักกีฬาระดับเดียวกันอาจเป็นเพราะนักกีฬา มีทักษะ สมรรถภาพและใช้ความพยายามและ ออกแรงอย่างสูงในระดับความหนักที่ใกล้เคียงกัน Franchini & da Silva (2019) กล่าวว่าอาจ เนื่องมาจากระดับความหนักและความพยายาม อย่างเต็มที่ในการแข่งขันบราซิลเลียนยูยิตสูที่ ผู้ชนะและผู้แพ้อาจใช้ความสามารถของร่างกาย อย่างเต็มที่และมีการออกแรงที่ความหนักเท่าๆ กัน จึงอาจทำให้การตอบสนองต่อความต้องการของ ร่างกายก่อนและหลังการแข่งขันไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่า นักกีฬามีการตอบสนองทาง

สรีรวิทยาที่คล้ายกัน การแข่งขันต่อเนื่องหลายรอบ ภายใต้ความหนักที่สูงและอาจได้รับเวลาพักระหว่างการแข่งขันไม่เพียงพอในการฟื้นฟูสมรรถภาพกลับมาอยู่ในระดับใกล้เคียงกับก่อนการแข่งขัน การฝึกซ้อมจึงควรมุ่งเน้นเพื่อปรับระดับอัตราการเต้นของหัวใจให้สามารถกลับสู่ระดับปกติได้เร็วขึ้นหลังการแข่งขัน และการฝึกให้ร่างกายสามารถกำจัดแลคเตทได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงกลายเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นักกีฬาฟื้นตัวได้เร็วขึ้นและสามารถแข่งขันในรอบถัดไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักกีฬาจึงควรฝึกซ้อมในระดับที่หนักขึ้น เช่น การฝึกที่มีความเข้มข้นสูงกว่าระดับกลั่นแลคเตท (Lactate Threshold) ซึ่งจะช่วยเพิ่มความสามารถในระบบพลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน ช่วยกำจัดแลคเตทจากร่างกายได้เร็วขึ้น และนอกจากนี้ยังจะช่วยควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจ เพิ่มความสามารถในการนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น ส่งผลให้กล้ามเนื้อฟื้นตัวเร็วขึ้นลดความเหนื่อยล้า การพัฒนาระบบพลังงานและความสามารถในการฟื้นตัวของนักกีฬานอกจากจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพตลอดการแข่งขันแต่ละรอบแล้ว ยังช่วยให้นักกีฬารักษาระดับสมรรถภาพของระบบพลังงานเพื่อให้ร่างกายสามารถฟื้นตัวได้เร็วขึ้นจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการในการแข่งขันกีฬายูยิตสูได้ดียิ่งขึ้น

สรุปผลการวิจัย จากการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นของ อัตราการเต้นของหัวใจและความเข้มข้นของแลคเตทในเลือดหลังการแข่งขัน และระดับออกซิเจนมีค่าลดลงหลังการแข่งขัน เนื่องจากกีฬายูยิตสูเป็นกีฬาต่อสู้ที่มีลักษณะการออกแรงหนักเป็นช่วงๆ ซึ่งนักกีฬาใช้เวลาเพียงไม่กี่วินาทีในการพยายามทำคะแนน พร้อมทั้งต้องใช้ทักษะที่หลากหลายและมีการเคลื่อนไหว

ร่างกายตลอดเวลา นอกจากนี้ ไม่พบความแตกต่างทางสรีรวิทยาระหว่างผู้ชนะและผู้แพ้ แสดงให้เห็นว่าทั้งสองฝ่ายใช้ความสามารถทางกายในระดับใกล้เคียงกัน การฝึกฟื้นตัวและระบบพลังงานจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อประสิทธิภาพการแข่งขันในรอบต่อไป

ข้อจำกัดของการวิจัย ขนาดของกลุ่มตัวอย่างน้อย การแยกวิเคราะห์ระหว่างกลุ่มผู้ชนะและผู้แพ้ค่าสถิติอาจแปรปรวนสูง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. วัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเพิ่มในระหว่างรอบการแข่งขัน เพื่อทำให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาชัดเจนยิ่งขึ้น
2. ควรเน้นการฝึกซ้อมที่สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการฟื้นตัว โดยเฉพาะระหว่างรอบการแข่งขัน เช่น การลดอัตราการเต้นของหัวใจ และการกำจัดแลคเตทออกจากกล้ามเนื้อให้รวดเร็ว
3. การพัฒนาระบบฟื้นตัวทางสรีรวิทยาจะช่วยให้ นักกีฬาคงสมรรถภาพได้ตลอดการแข่งขันหลายรอบ และเพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จในระดับสูง

เอกสารอ้างอิง

Ambrozy, T., Sterkowicz-Przybycien, K., Strekowicz, S., Kedra, A., Mucha, D., Ozimek, M., & Mucha, D. (2017). Differentiation of physical fitness in Polish elite sports ju-jitsu athletes. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*, 79(27), 57-70. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0012.1430>

- Ambrozy, T., Kedra, A., Rydzik, L., Wasacz, W., Ambrozy, D., Wasik, A., Ostrowski, O., & Blach, W. (2025). Assessment of physiological responses and their relationship with technical-tactical performance among Polish national team athletes in fighting mode during the Ju-Jitsu World Championships. Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 25(2), 28-39. <https://doi.org/10.14589/ido.25.2.4>
- Andreato, L. V., Moraes, S. M. F., Esteves, J. V. D. C., Pereira, R. R. A., Gomes, T. L. M., Andreato, T. V., & Franchini, E. (2012). Physiological responses and rate of perceived exertion in Brazilian jiu-jitsu athletes. *Kinesiology*, 44(2), 173-181.
- Andreato, L. V., Franchini, E., Moraes, S. M. F., Pastrio, J. J., Silva, D. F., Esteves, J. V. D. C., Branco, B. H. M., Romero, P. V. S., & Machado, F. A. (2013). Physiological and technical-tactical analysis in Brazilian jiu-jitsu competition. *Asian Journal of Sports Medicine*, 4(2), 137-143. <https://doi.org/10.5812/asjms.34496>
- Andreato, L. V., Julio, U. F., Panissa, V. V. L. G., Esteves, J. V. D. C., Hardt, F. de Moraes, S. M. F., de Souza, C. O., & Franchini, E. (2015). Brazilian jiu-jitsu simulated competition: part I. Metabolic, hormonal, cellular damage, and heart rate responses. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(9), 2538-2549. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000918>
- Andreato, L. V., Julio, U. F., Gonçalves Panissa, V. L., Del Conti Esteves, J. V., Hardt, F., Franzói de Moraes, S. M., Oliveira de Souza, C., & Franchini, E. (2015). Brazilian Jiu-Jitsu simulated competition part II: physical performance, time-motion, technical-tactical analyses, and perceptual responses. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(7), 2015-2025. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000819>
- Andreato, L. V., Branco, B. H. M., Andrade, A. G. P., Franchini, E., & de Oliveira, R. J. (2017). Physiological and performance responses in Brazilian Jiu-Jitsu: A systematic review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(5), 1409-1422. <https://doi.org/10.1186/s40798-016-0069-5>
- Diaz-Lara, F. J., del Coso, J., García, J. M., & Abián-Vicén, J. (2015). Analysis of

- physiological determinants during an international Brazilian Jiu-jitsu competition. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 489-500. <https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868808>
- Franchini, E., & da Silva, J. P. L. (2019). Performance, rating of perceived exertion and physiological responses during a Brazilian jiu-jitsu match: comparisons between winning and losing athletes. *Sport Sciences for Health*, 15(1), 229-235. <https://doi.org/10.1007/s11332-019-00528-2>
- Galan, D., & Rata, G. (2016). Study of the frequency of fighting system techniques in Ju-jitsu, *Physical Education, Sports and Kinetotherapy Journal*, 12(1), 42-47.
- Hernández-García, R., Torres-Luque, G., & Villaverde-Gutierrez, C. (2009). Physiological requirements of Judo combat. *International Journal of Sports Medicine*, 10(3), 145-151.
- Ju-Jitsu International Federation. (2019). *General referee rules*. <https://jjif.sport/download/referee-rules-2019/>
- Lima, P. O., Lima, A. A., Coelho, A. C., Lima, Y. L., Almeida, G. P., Bezerra, M. A., & de Oliveira, R. R. (2017). Biomechanical differences in Brazilian jiu-jitsu athletes: the role of combat style. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 12(1), 67-74.
- Pesola, G. R., & Sankari, A. (2023). *Oxygenation status and pulse oximeter analysis*. NCBI Bookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK592401/raqr>
- Santos, A. L. S., Caldas, B. P., da Cruz, M. E. S., da Silva, J. G., Macedo, F. N., Santana, M. N. S., Mota, M. M., & Silva, T. L. T. B. (2018). Comportamento da frequência cardíaca e da saturação de oxigênio durante um combate simulado de jiu-jitsu em participantes acima de 30 anos de idade. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 12(74), 333-338.
- Spanias, C., Kirk, C., & Øvretveit, K. (2022). Position before submission? Techniques and tactics in competitive no-gi Brazilian jiu-jitsu. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 17(2), 130-139. <https://doi.org/10.18002/rama.v17i2.7410>
- Suksuwan, C. (2022). *Jujitsu and basic self-defense*. S. Offset Graphic Design Limited Partnership.

- Supaluk, R., & Charoenpanicha, N. (2018). *A comparison of landing phase biomechanical data between Hafe roll and Sunback spikes in female Sepak Takraw players* [Master's thesis]. Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD).
- Tisna, D. R., Al Rasyid, M. U. H., & Sukaridhoto, S. (2020). Implementation of oxymetry sensors for cardiovascular load monitoring when physical exercise. *EMITTER International Journal of Engineering Technology*, 8(1), 178-199. <https://doi.org/10.24003/emitter.v8i1.482>
- Younghattee, J., & Srihirun, K. (2022). The effect of specific complex training on Ippon-seoinage throwing performance in judo players. *Journal of Sports Science and Health*, 23(2), 13-27.

บทความวิจัย

ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของพระภิกษุไทย

นัทรพงศ์ ลัทธพิพัฒน์¹, อุไรวรรณ ขมวัฒนา², วณิชชา วิวัฒน์บุตริสิริ³,
เบญจ ป้องกันภัย², ไพจิตร ตรีวิเศษ¹ และพิชชาภา คนธสิงห์⁴

¹ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

² คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

³ คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี

⁴ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

Received: 7 March 2025 / Revised: 20 March 2025 / Accepted: 18 June 2025

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของพระภิกษุไทย และเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ การปฏิบัติกิจกรรมทางกายของพระภิกษุไทยตามลักษณะทางประชากร (ระดับการศึกษาสูงสุด สถานที่ตั้งของวัด)

วิธีดำเนินการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างเป็นพระภิกษุในประเทศไทย 500 รูป ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) เก็บข้อมูลโดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ค่าทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าความแปรปรวน (one-way ANOVA) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความรู้ เจตคติ การปฏิบัติกิจกรรมทางกายของพระภิกษุไทยตามลักษณะทางประชากร

ผลการวิจัย พระภิกษุไทย มีความรู้ด้านกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=5.23$, S.D.=0.96) เจตคติต่อกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับดี

($\bar{x}=3.16$, S.D.=0.38) และมีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=3.00$, S.D.=0.52) พระภิกษุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีเจตคติต่อกิจกรรมทางกาย และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และพระภิกษุที่จำพรรษาในสถานที่ตั้งของวัดแตกต่างกันมีเจตคติต่อกิจกรรมทางกาย และมีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

สรุปผลการวิจัย พระภิกษุไทย มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง พระภิกษุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน และจำพรรษาในสถานที่ตั้งของวัดแตกต่างกันมีความรู้ด้านกิจกรรมทางกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 แต่มีเจตคติต่อกิจกรรมทางกาย และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

คำสำคัญ: ความรู้ / เจตคติ / การปฏิบัติ / กิจกรรมทางกาย / พระภิกษุไทย

Original Article

KNOWLEDGE, ATTITUDE, AND PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THAI MONKS

Nutthapong Lutthapinun¹, Uraiwan Kamawatana², Wanitcha Wivutbudsiri³,
Ben Pongkanpai², Phaijitra Sriwiset¹ and Phitchapa Konthasing⁴

¹ Faculty of Sports Science, Kasem Bundit university

² Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University

³ Faculty of Allied Health Sciences, Pathumthani University

⁴ School of Health Science, Mae Fah Luang University

Received: 7 March 2025 / Revised: 20 March 2025 / Accepted: 18 June 2025

Abstract

Purpose To study the knowledge, attitude, and practice of physical activities in Thai monks and to compare the knowledge, attitude, and practice of physical activities in Thai monks according to the demographic characteristics (highest level of education, location of temple)

Methods This study was survey research. The sample group consisted of 500 monks in Thailand, selected using a multi-stage random sampling method. Data was collected via a researcher-developed questionnaire. The statistical analysis included frequency, percentage, mean, and standard deviations, and analyzed the variance (one-way ANOVA) at a statistical significance level of 0.05 to analyze the differences in means of knowledge, attitudes, and physical activity practices of Thai monks according to demographic characteristics.

Results The monks had moderate knowledge ($\bar{x}=5.23$, S.D.=0.96). The attitude was at a good level. ($\bar{x}=3.16$, S.D.=0.38) and

moderate physical activity ($\bar{x}=3.00$, S.D.=0.52). Monks with different levels of education had significantly different attitudes and practices of physical activities at a statistical significance of 0.05. Additionally, monks residing in different locations had significantly different attitudes and practices of physical activities at a statistical significance of 0.05.

Conclusion Thai monks demonstrated a moderate level of knowledge, a good level of attitude, and a moderate level of engagement in physical activity. While there were no statistically significant differences in knowledge of physical activity among monks with different education levels or residing in different locations ($p>0.05$), there were statistically significant differences in their attitudes toward and practices of physical activity ($p<0.05$).

Keywords: Knowledge / Attitude / Physical activity / Thai Buddhist monks

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พุทธศาสนามีอิทธิพลต่อสังคมไทยและการดำรงชีวิตของประชากรไทยเป็นอย่างมากตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ทั้งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ความเชื่อ วัฒนธรรมและเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต โดยมีพระภิกษุเป็นผู้สืบทอดพุทธศาสนา เป็นผู้ดำรงไว้ซึ่งพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ถาวรด้วยการปฏิบัติและเผยแพร่หลักธรรมคำสั่งสอนแก่คนทั่วไป จึงเป็นผู้ที่มีบทบาทต่อคนไทยเป็นอย่างมากมาตั้งแต่อดีต ซึ่งพระภิกษุถือได้ว่าเป็นผู้นำชุมชนไทยที่คนในสังคมให้การนับถือมากจนมีอิทธิพลต่อแนวทางการดำเนินชีวิตของประชาชนในหลายๆด้าน (Sodmanee et al., 2008) โดยเฉพาะการประพฤติปฏิบัติของพระสงฆ์ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อความศรัทธาผู้นับถือศาสนาพุทธเป็นอย่างยิ่ง รวมถึงในด้านการรักษาสุขภาพก็เช่นกัน การที่จะทำให้พระสงฆ์มีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อการมีสุขภาพดี ย่อมเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาด้านความเหมาะสมถึงการแสดงออกต่างๆ ให้สัรมมเหมาะกับสถานะของตน แต่ปัจจุบันกลับพบว่าพระภิกษุยังเป็นประชากรกลุ่มหนึ่งที่ประสบปัญหาด้านสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs)

พฤติกรรมเนือยนิ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนลงพุง ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอหรือการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งอย่างสม่ำเสมอเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเพิ่มขึ้นของผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยปัจจัยหลักเกิดจากการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเป็นระยะเวลานานก่อให้เกิดกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

เพิ่มขึ้น ซึ่งการเพิ่มกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายนั้น สามารถลดพฤติกรรมเนือยนิ่งและป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้โดยการมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ (Solod, 2022) จากรายงานการตรวจสุขภาพพระสงฆ์-สามเณรในกรุงเทพฯ ปี 2566 ของกระทรวงสาธารณสุข พบพระสงฆ์มีไขมันในเลือดสูง 55.4% มีภาวะอ้วน 44.3% ความดันโลหิตสูง 18.5% ภาวะเสี่ยงอ้วน 17.3% และระดับน้ำตาลในเลือดสูง 15.6% สอดคล้องกับรายงานพระสงฆ์อาพาธของโรงพยาบาลสงฆ์ ปี 2566 พบว่าพระสงฆ์อาพาธส่วนใหญ่เข้ารับการรักษาด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง (Thaihealth, 2024) สอดคล้องกับข้อมูลสถิติโรค ปีงบประมาณ 2566 โรงพยาบาลสงฆ์ให้บริการพระภิกษุอาพาธจำแนกเป็นผู้ป่วยนอก 65,033 ครั้ง (10,244 รูป) รับไว้เป็นผู้ป่วยใน 3,996 ครั้ง (3,678 รูป) โดยโรคที่พบมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ 1. โรคความดันโลหิตสูง 2. โรคเบาหวาน 3. ความผิดปกติของฟันและโครงสร้าง 4. การติดเชื้อทางเดินหายใจ 5. เนื้อเยื่อผิดปกติ (Priest Hospital, 2023) ซึ่งการที่พระสงฆ์ป่วยเป็นโรค NCD เป็นจำนวนมากนั้นนับเป็นปัญหาสำคัญระดับประเทศ เนื่องจากนอกจากจะทำให้พระสงฆ์ไม่สามารถประกอบกิจได้อย่างสมบูรณ์และไม่สามารถเป็นที่พึ่งและแบบอย่างแก่ประชาชนในเรื่องการดูแลสุขภาพแล้ว โรค NCD เหล่านี้เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมทางสุขภาพที่ไม่ถูกต้องเป็นระยะเวลานานจนเกิดความผิดปกติของระบบต่างๆ ของร่างกาย โดยมากมักรักษาไม่หายและเป็นต่อเนื่องยาวนานต้องให้การรักษาไปตลอด

ชีวิตประกอบกับพระภิกษุสงฆ์เป็นบุคคลที่ได้รับการยกเว้นค่ารักษาพยาบาล จึงทำให้ประเทศต้องเสียงบประมาณจำนวนมากในการให้การรักษาแก่พระภิกษุสงฆ์ทั้งที่เข้ามารับการรักษาในโรงพยาบาลสงฆ์และโรงพยาบาลต่างๆทั่วประเทศ (Kumchanam, 2009)

แม้ว่าในปัจจุบันมีการรณรงค์และมีการให้ข้อมูล ข่าวสาร ที่เกี่ยวข้องกับส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบต่างๆ จากหน่วยงานของทางภาครัฐบาล และเอกชนเพิ่มมากขึ้น แต่พระภิกษุสงฆ์ก็มีกิจวัตรและกิจกรรมประจำวัน และมีวิถีชีวิตแตกต่างจากคนปกติ ซึ่งมีพระธรรมวินัยเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ประเทศไทยยังมีการแบ่งสัดส่วนพื้นที่เป็นภูมิภาคที่หลากหลาย โดยแบ่งภูมิภาคออกเป็น 6 และเขตปกครองพิเศษกรุงเทพมหานคร ดังนั้นความแตกต่างกันของสภาพภูมิประเทศ วัฒนธรรม วิถีชีวิตของคนในพื้นที่ รวมถึงระดับการศึกษา ปัจจัยคุณลักษณะเหล่านี้ อาจจะมีผลต่อการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ และความเข้าใจในข้อมูลการดูแลสุขภาพ ซึ่งมีผลต่อ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของพระภิกษุ สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับ KAP Theory ความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และการปฏิบัติ (Practice) ของ Roger & Storey (1987) เมื่อผู้รับสารได้รับสารก็จะทำให้เกิดความรู้ เมื่อเกิดความรู้ จะทำให้เกิดเจตคติตามมา และก่อให้เกิดการปฏิบัติ ในขั้นตอนสุดท้าย (Roger & Storey, 1987) ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของพระภิกษุไทย เพื่อจะได้ทราบข้อมูลพื้นฐานเพื่อใช้ในการ

การกำหนดแนวทางในการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพของพระภิกษุไทยทำให้พระภิกษุไทยมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ โดยใช้แนวคิดจากทฤษฎีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ (KAP Theory) เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาและเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของพระภิกษุไทย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของพระภิกษุไทย
2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของพระภิกษุไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) และได้ผ่านการพิจารณาอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ณ วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2560

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นพระภิกษุในประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2560 ซึ่งมีจำนวนประชากรพระภิกษุทั้งหมด 298,580 รูป (National Office of Buddhism, 2017)

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นพระภิกษุในประเทศไทย ที่มีพรรษามากกว่า 5 พรรษาขึ้นไป ทุกภูมิภาคของประเทศไทย ทั้งธรรมยุติกนิกายและมหานิกาย โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อน 0.05 ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างพระภิกษุประมาณ 400 รูป แต่เพื่อให้

ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและป้องกันการสูญหายของข้อมูลผู้วิจัยจึงได้ทำการเก็บกลุ่มตัวอย่างพระภิกษุเพิ่มขึ้นเป็น 500 รูป การสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) โดยแบ่งภูมิภาคออกเป็น 6 ภูมิภาค คือ ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคตะวันออก ภาคตะวันตก ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และเขตปกครองพิเศษกรุงเทพมหานคร โดยในแต่ละภูมิภาคผู้วิจัยจะเลือกจำนวนจังหวัดที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในสัดส่วน 5:1 คำนวนจาก 5 จังหวัดในภูมิภาคเลือกมาเป็นตัวแทนกลุ่มตัวอย่าง 1 จังหวัด (ทุกๆ 5 จังหวัด เลือกมา 1 จังหวัด) และเลือกตัวอย่างจังหวัดแบบเจาะจงโดยใช้เกณฑ์จังหวัดที่มีจำนวนพระภิกษุมากที่สุด ได้พื้นที่กลุ่มตัวอย่างจังหวัดในประเทศไทย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ ภาคเหนือ มีจำนวน 9 จังหวัด เลือกมา 2 จังหวัด ได้แก่ เชียงใหม่ และเชียงราย ภาคใต้ มีจำนวน 14 จังหวัด เลือกมา 3 จังหวัด ได้แก่ นครศรีธรรมราช, สุราษฎร์ธานี และสงขลา ภาคตะวันออก มีจำนวน 7 จังหวัด เลือกมา 1 จังหวัด ได้แก่ ชลบุรี ภาคตะวันตก มีจำนวน 7 จังหวัด เลือกมา 1 จังหวัด ได้แก่ กาญจนบุรี ภาคกลางไม่รวมกรุงเทพมหานคร มีจำนวน 21 จังหวัด เลือกมา 4 จังหวัด ได้แก่ นครสวรรค์, พระนครศรีอยุธยา, สุพรรณบุรี และเพชรบูรณ์ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีจำนวน 20 จังหวัด เลือกมา 4 จังหวัด ได้แก่ นครราชสีมา, ขอนแก่น, ศรีสะเกษ และอุบลราชธานี รวมถึงเขตปกครองพิเศษกรุงเทพมหานคร รวมทั้งสิ้น 16 จังหวัด และเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพระภิกษุแบบเจาะจงโดยใช้เกณฑ์พระภิกษุที่มีพรรษา

มากกว่า 5 พรรษาขึ้นไป จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 500 รูป

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. สร้างเครื่องมือวิจัย ประกอบไปด้วยแบบสอบถามข้อมูลคุณลักษณะทางประชากร ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของพระภิกษุไทย

3. หาคุณภาพของแบบสอบถามโดยนำแบบสอบถาม ที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านพิจารณา ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence; IOC) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.83 นำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มประชากรที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย นำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์หาค่าความยากง่ายของแบบสอบถาม (Difficulty) ของแบบวัดความรู้ ได้ค่าความยากง่ายของแบบทดสอบความรู้เท่ากับ 0.69 และมาคำนวณหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์ของครอนบราค (Alpha Coefficient) และคูเดอร์ริชาร์ดสัน (KR-20) โดยแบบวัดความรู้ มีค่า KR-20 (Alpha) เท่ากับ 0.72 แบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติ มีค่า Cronbach's (Alpha) เท่ากับ 0.73 แบบสอบถามการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของพระภิกษุไทย มีค่า Cronbach's (Alpha) เท่ากับ 0.73

4. ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง พร้อมกับผู้ช่วยวิจัย โดยติดต่อกับเจ้าอาวาสเพื่อขออนุญาตเข้าไปเก็บข้อมูล ในช่วงเดือนมกราคม ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 และแจกแบบสอบถาม

ให้กับพระภิกษุที่มีพรรษามากกว่า 5 พรรษาขึ้นไป (พระวินัยใช้คำเรียกภิกษุใหม่ที่มีพรรษายังไม่ครบ 5 พรรษา ว่า พระนวกะ) เนื่องจากจำนวนพรรษา คือระยะเวลาในการครองสมณเพศที่ทำให้สามารถ คัดแยก พระภิกษุใหม่ที่ยังปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิต ในรูปแบบใหม่ที่มีกิจวัตรและกิจกรรมประจำวัน และมีวิถีชีวิตแตกต่างจากคนปกติ และมีพระธรรม วินัยเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต รวมถึงความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของ พระภิกษุ โดยพระภิกษุแบบสอบถามใช้เวลาตอบ ประมาณ 30 นาที เป็นการตอบแบบสอบถาม เพียงครั้งเดียว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจะรอรับ แบบสอบถามกลับทันทีที่กลุ่มตัวอย่างตอบ แบบสอบถามเสร็จสมบูรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ของพระภิกษุผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้สถิติเชิง พรรณนา (Descriptive Statistic Analysis) โดย การแจกแจงความถี่ (Frequency) หาค่าร้อยละ (Percentage)

2. วิเคราะห์ปัจจัยด้านความรู้ และเจตคติ และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายสำหรับพระภิกษุ ไทย ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic Analysis) โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ความรู้ เจตคติ การปฏิบัติกิจกรรมทางกายของพระภิกษุไทยตาม ลักษณะทางประชากร (ระดับการศึกษาสูงสุด สถาน ที่ตั้งของวัด) โดยใช้สถิติเชิงอนุมาน หาค่าความ

แปรปรวน (one-way ANOVA) โดยกำหนดระดับ ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และทำการ เปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

ผลการวิจัย

1. พระภิกษุไทยส่วนใหญ่มีอายุ 40-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.6 ซึ่งพระภิกษุส่วนใหญ่มีพรรษา 6-10 พรรษา คิดเป็นร้อยละ 62.4 มีการศึกษาสูงสุด ระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 37.2 ส่วนใหญ่ จำวัดอยู่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คิดเป็นร้อยละ 41 ตามลำดับ (ดังแสดงในตารางที่ 1)

2. พระภิกษุไทย มีความรู้ด้านกิจกรรม ทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=5.23$, S.D.=0.96) เจตคติต่อกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับ ดี ($\bar{x}=3.16$, S.D.=0.38) และการปฏิบัติกิจกรรม ทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=3.00$, S.D.=0.52) ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบระดับการศึกษาสูงสุด พบว่า พระภิกษุที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความรู้ด้านกิจกรรมทางกายไม่แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($F=1.544$, $p=0.202$) พระภิกษุที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีเจตคติ ต่อกิจกรรมทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ 0.05 ($F=6.580$, $p=0.000^*$) และพระภิกษุที่ มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีการปฏิบัติกิจกรรม ทางกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($F=3.034$, $p=0.029^*$) และเมื่อทำการ เปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า พระภิกษุที่มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับสูงกว่า

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของพระภิกษุไทยจำแนกตามคุณลักษณะด้านประชากร โดยภาพรวม (n=500)

ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์	พระภิกษุไทย	
	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
20-29 ปี	103	20.60
30-39 ปี	102	20.40
40-49 ปี	108	21.60
50-59 ปี	88	17.60
60 ปีขึ้นไป	99	19.80
พรรษา		
6-10 พรรษา	312	62.40
11-15 พรรษา	66	13.20
16-20 พรรษา	44	8.80
มากกว่า 20 พรรษาขึ้นไป	78	15.60
ระดับการศึกษาสูงสุด		
ประถมศึกษา	118	23.60
มัธยมศึกษา	186	37.20
ปริญญาตรี	147	29.40
สูงกว่าปริญญาตรี	49	9.80
สถานที่ตั้งของวัด		
ภาคเหนือ	48	9.60
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	29	5.80
ภาคตะวันออก	25	5.00
ภาคกลาง	205	41.00
ภาคใต้	103	20.60
กรุงเทพมหานคร	41	8.20
	49	9.80
รวม	500	100.00

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าเอฟ และการเปรียบเทียบรายคู่ของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของพระภิกษุไทย จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด (n=500)

รายการ	ระดับการศึกษาสูงสุด	n	$\bar{x}$	S.D.	F	P	เปรียบเทียบรายคู่ (Bonferroni) Mean Difference (I-J)
ความรู้ด้าน กิจกรรม ทางกาย	ประถมศึกษา	118	5.11	1.08	1.544	0.202	ไม่มีคู่ใดแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ
	มัธยมศึกษา	186	5.33	0.96			
	ปริญญาตรี	147	5.18	0.86			
	สูงกว่าปริญญาตรี	49	5.31	0.94			
	รวม	500	5.23	0.96			
เจตคติต่อ กิจกรรม ทางกาย	ประถมศึกษา	118	3.04	0.33	6.580	0.000*	สูงกว่า ปริญญาตรี-ถึงประถมศึกษา (I-J=0.19450, p=0.012*) ปริญญาตรี-ประถมศึกษา (I-J=0.18964, p=0.000*)
	มัธยมศึกษา	186	3.15	0.38			
	ปริญญาตรี	147	3.23	0.37			
	สูงกว่าปริญญาตรี	49	3.23	0.38			
	รวม	500	3.16	0.38			
การปฏิบัติ กิจกรรม ทางกาย	ประถมศึกษา	118	3.05	0.54	3.034	0.029*	สูงกว่า ปริญญาตรี-ถึงปริญญาตรี (I-J=0.23324, p=0.036*)
	มัธยมศึกษา	186	2.98	0.50			
	ปริญญาตรี	147	2.94	0.51			
	สูงกว่าปริญญาตรี	49	3.17	0.50			
	รวม	500	3.00	0.52			

*p≤0.05

ปริญญาตรี (I-J=0.19450, p=0.012*) และในระดับ
ปริญญาตรี (I-J=0.18964, p=0.000*) มีค่าเฉลี่ย
เจตคติสูงกว่าพระภิกษุที่มีระดับการศึกษาอยู่ใน
ระดับประถมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05
และพระภิกษุที่มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับสูงกว่า
ปริญญาตรี (I-J=0.23324, p=0.036*) มีค่าเฉลี่ย
การปฏิบัติกิจกรรมทางกายสูงกว่าพระภิกษุที่มีระดับ
การศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ 0.05 (ดังแสดงในตารางที่ 2)

เมื่อเปรียบเทียบสถานที่ตั้งของวัด พบว่า
พระภิกษุที่จำพรรษาในภูมิภาคที่แตกต่างกันมีความรู้
ด้านกิจกรรมทางกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ 0.05 (F=0.689, p=0.659) พระภิกษุที่
จำพรรษาในภูมิภาคที่แตกต่างกันมีเจตคติต่อ
กิจกรรมทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ 0.05 (F=3.491, p=0.002*) และพระภิกษุที่
จำพรรษาในภูมิภาคที่แตกต่างกันมีการปฏิบัติ
กิจกรรมทางกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าเอฟ และการเปรียบเทียบรายคู่ของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของพระภิกษุไทย จำแนกตามสถานที่ตั้งของวัด (n=500)

รายการ	สถานที่ตั้งของวัด	n	$\bar{x}$	S.D.	F	P	เปรียบเทียบรายคู่ (Bonferroni) Mean Difference (I-J)
ความรู้ด้าน กิจกรรม ทางกาย	ภาคเหนือ	48	5.19	0.84	0.689	0.659	ไม่มีคู่ใดแตกต่างอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ
	ภาคตะวันออก	29	5.00	1.34			
	ภาคตะวันตก	25	5.40	0.65			
	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	205	5.19	1.00			
	ภาคกลาง	103	5.29	0.84			
	ภาคใต้	41	5.34	0.94			
	กรุงเทพมหานคร	49	5.31	1.04			
	รวม	500	5.23	0.96			
เจตคติต่อ กิจกรรม ทางกาย	ภาคเหนือ	48	3.30	0.37	3.491	0.002*	ภาคตะวันตก-ภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ (I-J=0.27220, p=0.012*) ภาคเหนือ-ภาคตะวัน ออกเฉียงเหนือ (I-J=0.18124, p=0.049*)
	ภาคตะวันออก	29	3.09	0.37			
	ภาคตะวันตก	25	3.39	0.32			
	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	205	3.12	0.37			
	ภาคกลาง	103	3.15	0.34			
	ภาคใต้	41	3.10	0.37			
	กรุงเทพมหานคร	49	3.15	0.46			
	รวม	500	3.16	0.38			
การปฏิบัติ กิจกรรม ทางกาย	ภาคเหนือ	48	2.99	0.50	6.248	0.000*	ภาคตะวันออก เฉียงเหนือ-กรุงเทพฯ (I-J=0.43119, p=0.000*) ภาคใต้-กรุงเทพฯ (I-J=0.393565, p=0.004*) ภาคกลาง-กรุงเทพฯ (I-J=0.36412, p=0.000*) ภาคเหนือ-กรุงเทพฯ (I-J=0.31754, p=0.039*)
	ภาคตะวันออก	29	2.88	0.46			
	ภาคตะวันตก	25	2.78	0.47			
	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	205	3.10	0.48			
	ภาคกลาง	103	3.03	0.48			
	ภาคใต้	41	3.07	0.51			
	กรุงเทพมหานคร	49	2.67	0.65			
	รวม	500	3.00	0.52			

*p≤0.05

สถิติที่ 0.05 ($F=6.248$, $p=0.000^*$) และเมื่อทำการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า พระภิกษุที่จำพรรษาในภาคตะวันตก ($I-J=0.27220$, $p=0.012^*$) และภาคเหนือ ($I-J=0.18124$, $p=0.049^*$) มีค่าเฉลี่ยเจตคติสูงกว่าพระภิกษุที่จำพรรษาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และพระภิกษุที่จำพรรษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ($I-J=0.43119$, $p=0.000^*$) ภาคใต้ ($I-J=0.393565$, $p=0.004^*$) ภาคกลาง ($I-J=0.36412$, $p=0.000^*$) และภาคเหนือ ($I-J=0.31754$, $p=0.039^*$) มีค่าเฉลี่ยการปฏิบัติกิจกรรมทางกายสูงกว่าพระภิกษุที่จำพรรษาในเขตกรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 (ดังแสดงในตารางที่ 3)

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความรู้เจตคติ และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของพระภิกษุไทย จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด พบว่า พระภิกษุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความรู้ด้านกิจกรรมทางกายไม่แตกต่างกัน แต่มีเจตคติต่อกิจกรรมทางกายและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่แตกต่างกัน เนื่องจากปัจจุบันมีการรณรงค์ให้ความรู้ และสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย ว่าเป็นปัจจัยที่สามารถลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และทำให้มีสุขภาพดี เป็นสาเหตุให้พระภิกษุไทยทราบถึงประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย ซึ่งส่งผลต่อเจตคติอันเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สร้างแรงจูงใจในการมีกิจกรรม

ทางกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานของ Wongsuabchart, 2010 ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระภิกษุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วัดเชตุพลวิมลมังคลาราม และวัดปากน้ำภาษีเจริญ พบว่า พระภิกษุในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารการดูแลสุขภาพจากวิทยุ โทรทัศน์ ในด้านการบริหารร่างกาย การพักผ่อน การดูแลสุขภาพสะอาดทางกาย การตรวจสุขภาพประจำปี การป้องกันโรคอุบัติเหตุ ในการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยมากที่สุด ซึ่งส่งผลต่อเจตคติอันเป็นปัจจัยพื้นฐาน ที่สร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย สอดคล้องกับทฤษฎีความรู้ เจตคติ พฤติกรรม (Knowledge, Attitude, Practice-KAP Theory) ของ Roger & Storey, 1987 ที่กล่าวว่า เมื่อผู้รับสารได้รับสารก็จะทำให้เกิดความรู้ เมื่อเกิดความรู้ขึ้นก็จะทำให้เกิดเจตคติตามมา และขั้นตอนสุดท้ายก็คือการก่อให้เกิดการปฏิบัติ นั่นหมายความว่าเมื่อบุคคลมีความรู้มีเจตคติอย่างไรก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาตามนั้น

ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความรู้เจตคติ และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของพระภิกษุไทย จำแนกตามสถานที่ตั้งของวัด พบว่า พระภิกษุที่จำพรรษาต่างจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ ภาคกลาง และภาคเหนือ มีค่าเฉลี่ยการปฏิบัติกิจกรรมทางกายสูงกว่าพระภิกษุที่จำพรรษาในเขตกรุงเทพมหานคร เนื่องจากวัดในประเทศไทยส่วนใหญ่มิใช่พื้นที่เป็นบริเวณกว้าง ทำให้พระภิกษุมีพื้นที่ในการปฏิบัติกิจวัตรต่างๆ เช่น การกวาดลานวัด เติมน้ำจมน้ำ และการบูรณะปฏิสังขรณ์ เสนาสนะ

อีกทั้งระยะทางตลอดเส้นทางในการออกบิณฑบาต พระภิกษุที่จำพรรษาต่างจังหวัดนั้นครอบคลุมอาณาเขตชุมชนโดยรอบบริเวณวัด โดยทั้งหลายเหล่านี้เป็นปัจจัยที่เอื้อให้เกิดการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของพระภิกษุที่จำพรรษาต่างจังหวัดทั้งสิ้น แต่ระยะห่างของวัดในเขตกรุงเทพมหานครมีระยะไม่ห่างไกลกัน และอยู่ใกล้ชุมชน พื้นที่ของวัดมีจำกัด และความหนาแน่นของพระภิกษุสูงเมื่อเทียบกับวัดในภูมิภาคอื่นๆ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้พระภิกษุในเขตกรุงเทพมหานครมีระดับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับที่ต่ำกว่า เมื่อเทียบกับพระภิกษุในภูมิภาคอื่นๆ ทั้งนี้การปฏิบัติกิจกรรมทางกายมีผลมาจากการเลือกปฏิบัติกิจวัตรที่เห็นว่าเหมาะสมที่สุดตามสถานการณ์นั้น โดยพฤติกรรมหรือการกระทำใดๆ ล้วนมีพื้นฐานมาจากความรู้และเจตคติที่คอยผลักดันให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งเจตคติ เป็นดัชนีชี้วัดว่า บุคคลนั้นคิดและรู้สึกอย่างไรกับคนรอบข้าง วัตถุสิ่งแวดลอมตลอดจนสถานการณ์ต่างๆ โดยเจตคตินั้นมีรากฐานมาจากความเชื่อที่ส่งผลถึงพฤติกรรมในอนาคตได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned : TRA) ของ Fishbein & Ajzen, 1980 ที่กล่าวว่า ถ้าบุคคลเชื่อว่า การปฏิบัติพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่ผลลัพธ์ทางบวก (Positive outcome) เขาก็จะมีเจตคติที่เห็นด้วยต่อพฤติกรรมนั้น แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าหากว่าบุคคลเชื่อว่าการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่ผลลัพธ์ทางลบที่ไม่พึงปรารถนา (Negative outcome) บุคคลนั้นจะไม่เห็นด้วยและต่อต้านพฤติกรรมนั้นไป และสอดคล้อง

กับ Siangsai (2013) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่าทัศนคติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปผลการวิจัย

พระภิกษุไทยมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง เจตคติอยู่ในระดับดี และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง

พระภิกษุที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความรู้ด้านกิจกรรมทางกายไม่แตกต่างกัน แต่มีเจตคติต่อกิจกรรมทางกาย และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่แตกต่างกัน โดยพระภิกษุที่มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับสูงกว่าปริญญาตรี และระดับปริญญาตรี มีค่าเฉลี่ยเจตคติที่สูงกว่าระดับประถมศึกษา พระภิกษุที่มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับสูงกว่าปริญญาตรีมีค่าเฉลี่ยการปฏิบัติกิจกรรมทางกายสูงกว่าระดับปริญญาตรี

พระภิกษุที่จำพรรษาในภูมิภาคที่แตกต่างกันมีความรู้ด้านกิจกรรมทางกายไม่แตกต่างกัน แต่มีเจตคติต่อกิจกรรมทางกาย และมีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่แตกต่างกัน โดยพระภิกษุที่จำพรรษาในภาคตะวันตก และภาคเหนือ มีค่าเฉลี่ยเจตคติสูงกว่าพระภิกษุที่อยู่จำพรรษาในภาคตะวันออก เชียงเหนือ และพระภิกษุที่จำพรรษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ ภาคกลาง และภาคเหนือ มีค่าเฉลี่ยการปฏิบัติกิจกรรมทางกายสูงกว่าพระภิกษุที่จำพรรษาในเขตกรุงเทพมหานคร

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากการวิจัยนี้พบว่า พระภิกษุที่จำพรรษาในเขตกรุงเทพมหานครมีค่าเฉลี่ยการปฏิบัติกิจกรรมทางกายต่ำกว่าภูมิภาคอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงควรมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพพระภิกษุ ทำกิจกรรมส่งเสริมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายให้แก่พระภิกษุในเขตกรุงเทพมหานครเพิ่มขึ้น

2. การวิจัยในครั้งต่อไปควรศึกษาปัจจัยทางประชากรที่สัมพันธ์กับสุขภาพ เช่น ค่าน้ำหนักส่วนสูง และค่าBMI ประกอบกับศึกษาตัวแปรบริบทของสภาพแวดล้อมของชุมชนรอบวัด และสภาพแวดล้อมภายในตัววัดที่มีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

กิตติกรรมประกาศ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยสำหรับทุนสนับสนุนการวิจัย และกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ เป็นอย่างสูงสำหรับการอบรมสั่งสอน ให้คำปรึกษา ตลอดจนเป็นกำลังใจในการทำงานวิจัยในครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วง

เอกสารอ้างอิง

Fishbein, M., and Ajzen, I. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Prentice-Hall.

Kumchanam, P. M. (2009). *Self-health care behaviors of monks in muang*

district, Nakhon Patyhom Province [Master's thesis]. Silpakorn University Central Library.

National Office of Buddhism. (2017). *Fundamental information on Buddhism 2017*. <https://www.onab.go.th/th/content/category/detail/id/1278/iid/41502>

Priest Hospital. (2023). *Annual report 2023*. Priest Hospital. <https://www.priest-hospital.go.th/pdf/2566/mobile/index.html>

Roger, E. M., & Storey, J. D. (1987). Communication campaign. In C. Berger and S. H. Chaffee (Eds.), *The handbook of communication science* (pp. 817-846). Sage Publications.

Siangsai, C. (2013). *Factors related physical activities of higher education institutes students in Bangkok metropolis* [Master's thesis]. Chulalongkorn UniversityIntellectual Repository.

Thaihealth. (2024). *Thai health promotion foundation (ThaiHealth) concerned about overweight and ill monks 50% of monks suffer from high blood lipid levels, putting them at*

- risk of NCDs. The foundation encourages people to choose healthier food offerings for monks with the guideline “3 no’s, 4 adds, and 2 avoids.* <https://www.thaihealth.or.th/?p=364445>
- Solod, W. (2022). Sedentary behaviors increase the risk factor of developing non-communicable diseases: NCDs. *Health Science Journal of Nakhon Ratchasima College*, 1(2), 42-53.
- Wongsubchart, S. (2010). *The behaviour in taking care of health possessed by the monks in Bangkok: a case study Wat Mahathat Yuvaratrangsarit Wat Phrachetuphonvimolmang klararm and Wat Pakman Bhasicharoen* [Master’s thesis]. Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Sodmanee, O., Thanachanun, S., Phukong, S., Ket-um, P., & Junprasart, T. (2008). Thai people's opinion about monk role. http://www.cubs.chula.ac.th/old/images/research/56_5/Full_ThaiPeoplesOpinionAboutMonkRole.pdf
- Yamane, T. (1973). *Statistics: an introductory analysis*. (3rd ed.). Harper and Row Publication.

บทความวิจัย

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรสายปฏิบัติในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พิมพ์วิสาข์ เอี่ยมลาภะ และระวีวรรณ มาพงษ์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Received: 21 April 2025 / Revised: 6 May 2025 / Accepted: 14 July 2025

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตโดยรวมและรายด้านของบุคลากรสายปฏิบัติการในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยโดยจำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา อายุการทำงานในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และหน่วยงาน

วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรสายปฏิบัติการที่ปฏิบัติงานอยู่ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในเขตปทุมวัน ทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุ 18-60 ปี และมีตำแหน่งงานระดับ P3-P8 จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบสอบถามคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ Independent-Sample T Test เพื่อเปรียบเทียบข้อมูลตามตัวแปรเพศ One-way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบข้อมูลตามตัวแปรอายุ รายได้ ระดับการศึกษา อายุการทำงานในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หน่วยงาน

ผลการวิจัย คุณภาพชีวิตโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของบุคลากรสายปฏิบัติการในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ รายได้ อายุการทำงานในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และหน่วยงานที่แตกต่างกัน พบว่ามีคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน แต่ไม่พบความแตกต่างในตัวแปรระดับการศึกษา

สรุปผลการวิจัย คุณภาพชีวิตโดยรวมและรายด้านของบุคลากรสายปฏิบัติการในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอยู่ในระดับปานกลาง เพศ อายุ รายได้ อายุการทำงานในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และหน่วยงานที่แตกต่างกัน มีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต / บุคลากรสายปฏิบัติการ

Original Article**FACTORS AFFECTING THE QUALITY OF LIFE OF SUPPORT PERSONNEL IN CHULALONGKORN UNIVERSITY****Pimvisa Eiamlapa and Raweewan Maphong**

Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University

Received: 21 April 2025 / Revised: 6 May 2025 / Accepted: 14 July 2025

Abstract

Purpose This study aimed to examine the overall and domain-specific quality of life of support personnel at Chulalongkorn University, classified by gender, age, income, educational attainment, length of service at the university, and affiliated departments.

Methods The sample consisted of 400 support personnel members currently employed at Chulalongkorn University in the Pathumwan district, including both male and female participants aged between 18 and 60 years, holding positions at levels P3 to P8. The research instruments included a general demographic questionnaire and the WHOQOL-BREF-THAI, a standardized instrument for assessing quality of life. Data were analyzed using descriptive statistics namely percentage, mean, and standard deviation and inferential statistics. Independent sample t-tests were conducted to compare quality of life by gender, while one-way ANOVA was used to assess differences by age, income, educational

attainment, length of service, and department affiliation.

Results The overall quality of life and its four domains—physical health, mental health, social relationships, and environmental factors—among support personnel were at a moderate level. When classified by gender, age, income, length of service, and department, significant differences in quality of life were found. However, no significant difference was observed with educational attainment.

Conclusion The study concluded that the overall and domain-specific quality of life of support personnel at Chulalongkorn University was moderate. Variations in quality of life were significantly associated with gender, age, income, length of service, and department affiliation, whereas educational attainment was not found to be a determining factor.

Keywords: Quality of life / Support personnel

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันคุณภาพชีวิตของประชากรไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตในหลายด้าน โดยแต่ละด้านส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน “คุณภาพชีวิต” หมายถึง การรับรู้ของบุคคลต่อความพึงพอใจและสถานะของตนในชีวิต โดยสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง ค่านิยม และบริบททางสังคม วัฒนธรรม และการเมือง (World Health Organization, 1998) กล่าวโดยสรุป คุณภาพชีวิตครอบคลุมทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์การเงิน การทำงาน และความสามารถในการบรรลุเป้าหมายในชีวิต คุณภาพชีวิตที่ดีประกอบด้วยสุขภาพที่แข็งแรง การมีปัจจัยพื้นฐานเพียงพอ สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และความสามารถในการเผชิญและแก้ไขปัญหา รวมถึงการพัฒนาตนเอง (Department of Mental Health, 2022; Kamawatana & Sukonthasab, 2023) แม้บางกลุ่มอาจประสบปัญหาคุณภาพชีวิตต่ำจากปัจจัยต่างๆ แต่คุณภาพชีวิตสามารถพัฒนาได้ ปัจจุบันประเทศไทยให้ความสำคัญกับการยกระดับคุณภาพชีวิตผ่านนโยบายด้านสุขภาพ การศึกษา อาชีพ ความเสมอภาคทางสังคม และการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเอง

จากดัชนีความก้าวหน้าทางสังคม (Social Progress Index; SPI) ปี 2566 ประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ 58 จาก 170 ประเทศ และอันดับ 3 ในอาเซียน รองจากสิงคโปร์และมาเลเซีย โดยมีพัฒนาการที่ดีด้านสุขภาพ การศึกษา และที่อยู่อาศัย (Social Progress Imperative, 2024; National Innovation Agency, 2020) ขณะที่ข้อมูลจาก

WorldData.info ในปี 2567 ระบุว่าไทยอยู่ในอันดับที่ 63 จาก 133 ประเทศ โดยได้คะแนนสูงในด้านความปลอดภัย แต่ยังด้อยในเรื่องเสถียรภาพทางการเมือง เศรษฐกิจ ระบบกฎหมาย และรายได้ การพัฒนาในด้านการศึกษาและการเรียนรู้ทักษะใหม่ช่วยเพิ่มโอกาสทางอาชีพ ข้อมูลจาก National Statistical Office (2024) ระบุว่า จากประชากรไทยกว่า 66 ล้านคน มีผู้มีงานทำ 40 ล้านคน ซึ่งการมีงานและรายได้ที่มั่นคงเป็นปัจจัยสำคัญต่อคุณภาพชีวิต นอกจากนี้ ปัจจัยอื่นอย่างอายุหรือความต้องการมีสังคมก็มีผลต่อการตัดสินใจทำงานแม้จะเกษียณอายุแล้ว ในระดับสากล คุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดีควรมีค่าตอบแทนเหมาะสม สวัสดิการเวลาทำงานที่ยืดหยุ่น และความสัมพันธ์ในที่ทำงานที่ดี (Ahmad, 2013) ทั้งนี้ คุณภาพชีวิตที่ดีในการทำงานช่วยเพิ่มความพอใจและประสิทธิภาพ (Gayathiri & Ramakrishnan, 2013) ในทางกลับกัน หากองค์กรไม่ใส่ใจเรื่องนี้ อาจทำให้พนักงานเกิดความเครียด ขาดแรงจูงใจ และลาออกในที่สุด

ปัจจุบันหลายหน่วยงานให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิต รวมถึงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันอุดมศึกษาชั้นนำของประเทศ ได้ให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตของนิสิตและบุคลากรโดยยึดแนวทางตามเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) โดยเฉพาะเป้าหมายที่ 3 ด้านสุขภาพที่ดีในทุกช่วงวัย และเป้าหมายที่ 8 ด้านการจ้างงานที่มีคุณค่าและการเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน (Chulalongkorn University Human Resources Management Office, 2024) บุคลากรของมหาวิทยาลัยแบ่งเป็น 2 สายงาน ได้แก่ สายวิชาการ

(A) และสายปฏิบัติการ (P) โดยบุคลากรสายปฏิบัติการมีจำนวนมากที่สุด และมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการเรียนการสอน งานบริการนิสิต และการวิจัย เช่น การจัดหาอุปกรณ์การเรียน การให้คำปรึกษา และการสนับสนุนด้านเทคนิคต่างๆ การจัดกลุ่มบุคลากรสายปฏิบัติการยังแบ่งได้ตามหน่วยงาน เป็นส่วนคณะและส่วนกลาง หรือแบบตามศาสตร์ ได้แก่ วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี วิทยาศาสตร์สุขภาพ สังคมและมนุษยศาสตร์ และสำนักงานมหาวิทยาลัย โดยบุคลากรในแต่ละกลุ่มล้วนมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยให้ดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของบุคลากรจึงเป็นหัวใจสำคัญต่อความสำเร็จในระยะยาวของมหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยให้ความสำคัญกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของบุคลากรอย่างต่อเนื่อง ผ่านโครงการต่างๆ เช่น ปี 2566 มีโครงการ “เฮลท์ตี้..Young? เติมพลังชาวจุฬาฯ” ภายใต้โครงการ Well Being (Chula Preventive Health Care) โดยความร่วมมือระหว่างสำนักบริหารทรัพยากรมนุษย์และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งมุ่งส่งเสริมสุขภาวะทางกายและจิตใจของบุคลากรด้วยกิจกรรมทางกายและคำแนะนำด้านโภชนาการเพื่อสุขภาพ (Chulalongkorn University Human Resources Management Office, 2024) ในปี 2567 มีโครงการ Enrichment Program for CU ร่วมกับศูนย์จิตวิทยาพัฒนาการและความสัมพันธ์ระหว่างวัย คณะจิตวิทยา เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางใจของบุคลากรและครอบครัว นอกจากนี้ยังมีศูนย์กีฬาแห่งจุฬาฯ ที่เปิดให้บริการแก่บุคลากร นิสิต

และอาจารย์โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เพื่อส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ในด้านการวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเคยศึกษาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในปี 2551 โดยศูนย์ศึกษาและแผ้วระวางปัญหาสุขภาพและสาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งใช้แบบสอบถาม WHOQOL-BREF-THAI ในการเก็บข้อมูล พบว่าคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางในทุกมิติ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยในครั้งนั้นไม่ได้จำแนกกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรส่วนบุคคลที่หลากหลาย เช่น เพศ อายุ รายได้ หรืออายุงานอย่างชัดเจน อีกทั้งสถานการณ์ด้านสุขภาวะของบุคลากรอาจเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงเวลา และสภาพแวดล้อมการทำงานที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การมีข้อมูลที่เป็นปัจจุบันสามารถสะท้อนสภาพความเป็นจริงของบุคลากรสายปฏิบัติการได้มากยิ่งขึ้น การศึกษาเพิ่มเติมในครั้งนี้อาจมีความสำคัญ เนื่องจากการต่อยอดจากฐานข้อมูลเดิม พร้อมทั้งเติมเต็มช่องว่างขององค์ความรู้ในประเด็นเฉพาะเจาะจง เช่น ความแตกต่างด้านคุณภาพชีวิตตามตัวแปร โดยผลลัพธ์ของงานวิจัยนี้สามารถนำไปใช้ประกอบการกำหนดนโยบาย การวางแผนจัดสวัสดิการ หรือการพัฒนาโครงการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของบุคลากรได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริง จะนำไปสู่การสร้างแรงขับเคลื่อนให้มหาวิทยาลัยก้าวสู่เป้าหมายอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตโดยรวมและคุณภาพชีวิตรายด้านของบุคลากรสายปฏิบัติการในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตโดยรวมและคุณภาพชีวิตรายด้านของบุคลากรสายปฏิบัติการในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยโดยจำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา อายุการทำงานในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และหน่วยงาน

สมมติฐานของการวิจัย

1. คุณภาพชีวิตโดยรวมและรายด้านของบุคลากรสายปฏิบัติการในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอยู่ในระดับดี

2. คุณภาพชีวิตโดยรวมและรายด้านของบุคลากรสายปฏิบัติการในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความแตกต่างกันตามตัวแปรเพศ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา อายุการทำงานในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และหน่วยงาน

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) และได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รับรองเมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2567

กลุ่มตัวอย่าง บุคลากรสายปฏิบัติการที่กำลังปฏิบัติงานในตำแหน่งงานระดับ P3-P8 ครอบคลุม 4 หน่วยงาน คือ วิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาศาสตร์เทคโนโลยี สังคมและมนุษยศาสตร์ และสำนักงานมหาวิทยาลัย โดยศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 18-60 ปี จำนวน 400 คน

คุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง

1. เป็นบุคลากรสายปฏิบัติการที่กำลังปฏิบัติงานอยู่ใน 4 หน่วยงาน ได้แก่

- 1.1) วิทยาศาสตร์เทคโนโลยี
- 1.2) วิทยาศาสตร์สุขภาพ
- 1.3) สังคมและมนุษยศาสตร์
- 1.4) สำนักงานมหาวิทยาลัย

2. มีตำแหน่งงานระดับ P3-P8 ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่ ขึ้นตรงกับสำนักบริหารทรัพยากรมนุษย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในเขตปทุมวัน

3. มีอายุระหว่าง 18-60 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI เป็นเครื่องมือที่พัฒนามาจากเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก แปลโดย สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุลและคณะ เนื่องจากเป็นแบบสอบถามที่เหมาะสมกับการใช้วัดระดับคุณภาพชีวิตในประเทศไทย ด้วยการมีค่าแปลเป็นภาษาไทย โดยผู้เชี่ยวชาญ และในช่วงของการพัฒนาแบบสอบถามได้มีการเก็บข้อมูลประชากร 15 ประเทศ ซึ่งประเทศไทยเป็น 1 ใน 15 ประเทศ รวมถึงมีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.8406 และค่าความเที่ยงตรง เท่ากับ 0.6515 (Mahatnirunkul, 1997)

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ทบทวนวรรณกรรมและศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของบุคลากรสายปฏิบัติการในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. กำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยทำการศึกษาข้อมูลและการจัดทำแบบสอบถาม ส่วนแบบสอบถามที่ใช้จะประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตเป็นแบบมาตรฐาน ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามของคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) มีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.8406 ค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.6515 (Mahatnirunkul, 1997)

4. ดำเนินการขอเอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1

5. ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปใช้เก็บข้อมูล โดยดำเนินการขออนุญาตใช้พื้นที่ในการดำเนินงานวิจัยจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และเอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ส่งไปยังผู้ดูแลหน่วยงาน จากนั้นส่งแบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์ผ่านลิงก์และคิวอาร์โค้ด โดยกระจายไปตามหน่วยงานต่างๆ ผู้วิจัยได้ชี้แจงข้อมูลในการวิจัยให้ผู้ตอบแบบสอบถามเข้าใจก่อนดำเนินการตอบแบบสอบถาม การเก็บข้อมูลจะไม่มีเก็บข้อมูลส่วนตัว เช่น ชื่อ เบอร์โทรศัพท์ หรืออีเมล หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวผู้เข้าร่วมวิจัยได้จะไม่ปรากฏในรายงาน การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้เวลา 2 เดือน โดยแต่ละคนจะใช้เวลาตอบแบบสอบถามประมาณ 10-15 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inference statistics) สถิติทดสอบ "ที" (Independent Sample T Test) เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลคุณภาพชีวิตของบุคลากรสายปฏิบัติการในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยตามตัวแปรเพศ และสถิติทดสอบ "เอฟ" (F-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลคุณภาพชีวิตของบุคลากรสายปฏิบัติการในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยตามตัวแปร อายุ รายได้ ระดับการศึกษา อายุการทำงานในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และหน่วยงาน

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย 181 คน คิดเป็นร้อยละ 45.3 และเพศหญิง 219 คน คิดเป็นร้อยละ 54.8 ช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุดอยู่ที่ 21-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.0 รายได้ 15,001-25,000 บาทเป็นช่วงรายได้ที่มีกลุ่มตัวอย่างได้รับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 39.8 ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนมากอยู่ในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 73.0 กลุ่มตัวอย่างมีอายุการทำงานในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมากที่สุด

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของบุคลากรสายปฏิบัติการในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	181	45.3
หญิง	219	54.8
อายุ		
21-30 ปี	128	32.0
31-40 ปี	121	30.3
41-50 ปี	83	20.8
51-60 ปี	68	17.0
รายได้		
15,001-25,000 บาท	159	39.8
25,001-35,000 บาท	122	30.5
35,001-45,000 บาท	80	20.0
มากกว่า 45,000 บาท	39	9.8
ระดับการศึกษา		
ปวช.	5	1.3
อนุปริญญา	5	1.3
ปริญญาตรี	292	73.0
สูงกว่าปริญญาตรี	98	24.5
อายุการทำงานในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย		
น้อยกว่า 5 ปี	157	39.3
5-15 ปี	124	31.0
16-25 ปี	49	12.3
มากกว่า 25 ปี	70	17.5
หน่วยงาน		
วิทยาศาสตร์เทคโนโลยี	66	16.5
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	146	36.5
สังคมและมนุษยศาสตร์	86	21.5
สำนักงานมหาวิทยาลัย	102	25.5

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามประเมินคุณภาพชีวิต
จำแนกตามรายชื่อ

ข้อที่	คำถาม	ระดับคุณภาพชีวิต					คะแนน เฉลี่ย ($\bar{x}$)	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)
		มากที่สุด จำนวน (ร้อยละ)	มาก จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	เล็กน้อย จำนวน (ร้อยละ)	ไม่เลย จำนวน (ร้อยละ)		
1	ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนนี้ เพียงใด	32 (8.0)	105 (26.3)	230 (57.5)	30 (7.5)	3 (0.8)	3.33	0.760
2	การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวด ท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำ ในสิ่งที่ต้องการมากนักน้อยเพียงใด	9 (2.3)	89 (22.3)	191 (47.8)	81 (20.3)	30 (7.5)	2.92	0.900
3	ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละ วันใหม่ (ทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนิน ชีวิตประจำวัน)	75 (18.8)	220 (55.8)	98 (24.5)	4 (1.0)	0 (0)	3.92	0.684
4	ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากนักน้อย เพียงใด	48 (12.0)	119 (29.8)	132 (33.0)	86 (21.5)	15 (3.8)	3.25	1.041
5	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) มากน้อยเพียงใด	56 (14.0)	142 (35.5)	171 (42.8)	31 (7.8)	0 (0)	3.56	0.827
6	ท่านมีสมาธิในการทำงานต่างๆดีเพียงใด	51 (12.8)	165 (41.3)	164 (41.0)	13 (3.3)	7 (1.8)	3.60	0.817
7	ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากนักน้อยแค่ไหน	94 (23.5)	155 (38.8)	128 (32.0)	23 (5.8)	0 (0)	3.80	0.864
8	ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้ไหม	85 (21.3)	193 (48.3)	95 (23.8)	24 (6.0)	3 (0.8)	3.83	0.855
9	ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู สิ้นหวัง วิตกกังวล บ่อยแค่ไหน	51 (12.8)	126 (31.5)	101 (25.3)	96 (24.0)	26 (6.5)	3.20	1.135
10	ท่านรู้พอใจมากนักน้อยแค่ไหนที่สามารถทำ อะไรๆผ่านไปได้ในแต่ละวัน	89 (22.3)	193 (48.3)	111 (27.8)	6 (1.5)	1 (0.3)	3.91	0.759
11	ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาล มากนักน้อยเพียงใด เพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิต อยู่ไปได้ในแต่ละวัน	74 (18.5)	156 (39.0)	89 (22.3)	58 (14.5)	23 (5.8)	3.50	1.122
12	ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงาน อย่างที่เคยทำมานานน้อยเพียงใด	89 (22.3)	154 (38.5)	136 (34.0)	21 (5.3)	0 (0)	3.78	0.851
13	ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น อย่างที่ผ่านมามากแค่ไหน	97 (24.3)	150 (37.5)	135 (33.8)	10 (2.5)	8 (2.0)	3.80	0.906

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อที่	คำถาม	ระดับคุณภาพชีวิต					คะแนนเฉลี่ย ($\bar{x}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
		มากที่สุด จำนวน (ร้อยละ)	มาก จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	เล็กน้อย จำนวน (ร้อยละ)	ไม่เลย จำนวน (ร้อยละ)		
14	ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนๆ แคไหน	99 (24.8)	193 (48.3)	89 (22.3)	19 (4.8)	0 (0)	3.93	0.810
15	ท่านรู้สึกว่าคุณมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมในแต่ละวัน	66 (16.5)	183 (45.8)	134 (33.5)	17 (4.3)	0 (0)	3.75	0.779
16	ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อยเพียงใด	80 (20.0)	158 (39.5)	132 (33.0)	29 (7.2)	1 (0.3)	3.72	0.874
17	ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด	31 (7.8)	82 (20.5)	191 (47.8)	79 (19.8)	17 (4.3)	3.08	0.937
18	ท่านพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็นเพียงใด	62 (15.5)	139 (34.8)	176 (44.0)	20 (5.0)	3 (0.8)	3.59	0.836
19	ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวันมากน้อยเพียงใด	51 (12.8)	138 (34.5)	187 (46.8)	21 (5.3)	3 (0.8)	3.53	0.810
20	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมากน้อยเพียงใด	38 (9.5)	115 (28.7)	182 (45.5)	62 (15.5)	3 (0.8)	3.31	0.872
21	สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด	36 (9.0)	141 (35.3)	167 (41.8)	38 (9.5)	18 (4.5)	3.35	0.932
22	ท่านพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหนของท่าน (หมายถึงการคมนาคม) มากน้อยเพียงใด	54 (13.5)	131 (32.8)	148 (37.0)	64 (16.0)	3 (0.8)	3.42	0.939
23	ท่านรู้สึกว่าคุณมีความหมายมากน้อยแค่ไหน	144 (36.0)	144 (36.0)	93 (23.3)	11 (2.8)	8 (2.0)	4.01	0.941
24	ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด	152 (38.0)	182 (45.5)	62 (15.5)	4 (1.0)	0 (0)	4.21	0.730
25	ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแคไหน (ชีวิตทางเพศ หมายถึง เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้วท่านมีวิธีการทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมถึง การช่วยเหลือตัวเอง หรือการมีเพศสัมพันธ์)	71 (17.8)	171 (42.8)	138 (34.5)	18 (4.5)	2 (0.5)	3.73	0.822
26	ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่) อยู่ในระดับใด	58 (14.5)	153 (38.3)	181 (45.3)	7 (1.8)	1 (0.3)	3.65	0.754

คือ น้อยกว่า 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 39.3 และหน่วยงานที่มีกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด คือ วิทยาศาสตร์สุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 36.5 ดังแสดงในตารางที่ 1

บุคลากรสายปฏิบัติการในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีคะแนนคุณภาพชีวิตรายข้อที่มากที่สุด คือ ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดี ($\bar{x} = 4.21$, $SD = 0.730$) ถัดไป คือ ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยแค่ไหน ($\bar{x} = 4.01$, $SD = 0.941$) และรองลงมา คือ ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนๆแค่ไหน ($\bar{x} = 3.93$,

$SD = 0.810$) ส่วนคะแนนคุณภาพชีวิตรายข้อที่น้อยที่สุด คือ การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากน้อยเพียงใด ($\bar{x} = 2.92$, $SD = 0.900$) ถัดไป คือ ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด ($\bar{x} = 3.08$, $SD = 0.937$) รองลงมา คือ ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล บ่อยแค่ไหน ($\bar{x} = 3.20$, $SD = 1.135$) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมและรายด้านของบุคลากรสายปฏิบัติการในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

องค์ประกอบ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ระดับคุณภาพชีวิต
ด้านสุขภาพกาย	25.48	3.448	ปานกลาง
ด้านจิตใจ	22.00	3.874	ปานกลาง
ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	11.45	1.974	ปานกลาง
ด้านสิ่งแวดล้อม	27.74	4.697	ปานกลาง
คุณภาพชีวิตโดยรวม	93.66	13.251	ปานกลาง

บุคลากรสายปฏิบัติการในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 93.66$, $SD = 13.251$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ($\bar{x} = 22.48$, $SD = 3.448$) ด้านจิตใจ ($\bar{x} = 22.00$, $SD = 3.874$) ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ($\bar{x} = 11.45$, $SD = 1.974$) และด้านสิ่งแวดล้อม ($\bar{x} = 27.74$,

$SD = 4.697$) อยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ดังแสดงในตารางที่ 3

บุคลากรสายปฏิบัติการในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อทำการเปรียบเทียบกับสถิติเชิงอนุมาน โดยจำแนกตามตัวแปร พบว่า บุคลากรที่มีเพศ อายุ รายได้ อายุงานในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และหน่วยงานแตกต่างกัน มีระดับคุณภาพชีวิต

ต่างกัน ในส่วนของตัวแปรระดับการศึกษาไม่มีผลต่อระดับคุณภาพชีวิต ดังแสดงในตารางที่ 4

บุคลากรสายปฏิบัติการในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อทำการเปรียบเทียบกับสมมติฐานโดยจำแนกตามตัวแปร พบว่า ตัวแปรเพศ อายุ รายได้ อายุงานในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และหน่วยงาน ยอมรับสมมติฐาน ส่วนตัวแปรระดับการศึกษาปฏิเสธสมมติฐาน ดังแสดงในตารางที่ 5

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตโดยรวมและคุณภาพชีวิตในทุกมิติของบุคลากรสายปฏิบัติการในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาในปี 2551 ที่ดำเนินการโดยศูนย์ศึกษาและเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพและสาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ใช้แบบสอบถาม WHOQOL-BREF-THAI เช่นเดียวกัน และรายงานว่าคุณภาพชีวิตของบุคลากรอยู่ในระดับปานกลางในทุกมิติ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศหลายแห่งที่

ศึกษาบุคลากรสายปฏิบัติการหรือกลุ่มที่มีลักษณะงานสนับสนุนองค์กรเช่นเดียวกัน Bruno et al. (2024) ศึกษาคุณภาพชีวิตของบุคลากรสายเทคนิคและสายบริหารในมหาวิทยาลัยในประเทศอิตาลี โดยใช้เครื่องมือ TASQ@work พบว่าคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรกลุ่มนี้อยู่ในระดับปานกลางถึงต่ำ โดยเฉพาะผู้ที่เผชิญกับภาระงานสูงและความคาดหวังขององค์กรที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้ระดับคุณภาพชีวิตไม่สูงเท่าที่ควร แม้จะอยู่ในประเทศที่พัฒนาแล้วก็ตาม ในตะวันออกกลาง Gholami et al. (2013) ศึกษาคุณภาพชีวิตของบุคลากรสายบริการในโรงพยาบาลของประเทศอิหร่าน โดยใช้ WHOQOL-BREF เช่นเดียวกับการศึกษานี้ พบว่าคุณภาพชีวิตของบุคลากรอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีมิติด้านสิ่งแวดล้อมมีคะแนนต่ำที่สุด นอกจากนี้การศึกษาของ Singh & Maini (2021) ศึกษาคุณภาพชีวิตและผลการปฏิบัติงานของบุคลากรสายวิชาการและสายเทคนิคในสถาบันเทคนิคในรัฐปัญจาบ ประเทศอินเดีย พบว่าคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรกลุ่มนี้อยู่ในระดับปานกลางโดยได้รับ

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า P-Value เมื่อจำแนกตามตัวแปร

คุณภาพชีวิต/เพศ	ชาย	หญิง	t	p-value
ด้านสุขภาพกาย	25.59±3.42	25.38±3.47	0.583	.560
ด้านจิตใจ	22.37±3.95	21.70±3.79	1.730	.084
ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	11.66±2.21	11.27±1.74	1.945	.052
ด้านสิ่งแวดล้อม	28.73±5.09	26.92±4.18	3.909	.001*
คุณภาพชีวิตโดยรวม	95.59±14.04	92.06±12.37	2.669	.008*

*p≤.05

ตารางที่ 4 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต/อายุ	21-30 ปี	31-40 ปี	41-50 ปี	51-60 ปี	F	p-value
ด้านสุขภาพกาย	25.55±3.12	24.54±2.78	25.27±3.01	27.25±4.75	9.713	.001*
ด้านจิตใจ	21.67±3.78	27.74±3.34	22.08±3.56	24.78±3.98	18.413	.001*
ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	11.65±2.04	11.13±1.95	11.52±1.78	11.57±2.08	1.605	.188
ด้านสิ่งแวดล้อม	27.74±5.20	27.02±4.74	27.78±4.13	28.96±4.07	2.582	.053
คุณภาพชีวิตโดยรวม	93.70±13.69	90.10±12.04	93.48±11.91	100.12±13.85	8.787	.001*
คุณภาพชีวิต/รายได้	15-25 พันบาท	25-35 พันบาท	35-45 พันบาท	>45 พันบาท	F	p-value
ด้านสุขภาพกาย	25.13±3.13	24.52±2.94	27.14±4.07	26.46±3.46	11.820	.001*
ด้านจิตใจ	21.57±3.50	20.86±3.51	23.94±4.12	23.36±4.17	13.610	.001*
ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	11.61±2.02	11.33±1.97	11.34±1.96	11.41±1.86	0.574	.633
ด้านสิ่งแวดล้อม	27.92±5.31	27.07±4.17	27.98±3.85	28.67±5.09	1.493	.216
คุณภาพชีวิตโดยรวม	93.64±13.31	90.52±11.96	97.45±13.65	96.95±13.83	5.468	.001*
คุณภาพชีวิต/การศึกษา	ปวช.	อนุปริญญา	ป.ตรี	สูงกว่าป.ตรี	F	p-value
ด้านสุขภาพกาย	23.80±1.64	25.80±3.83	25.42±3.44	25.70±3.54	0.574	.632
ด้านจิตใจ	21.00±2.55	22.20±1.64	22.05±3.95	21.90±3.80	0.154	.927
ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	10.40±1.34	11.40±0.55	11.59±1.97	11.10±2.02	1.984	.116
ด้านสิ่งแวดล้อม	26.40±2.79	31.40±0.55	27.59±4.75	28.07±4.66	1.410	.239
คุณภาพชีวิตโดยรวม	88.00±7.65	98.80±6.57	93.64±13.30	93.73±13.58	0.554	.646
คุณภาพชีวิต/หน่วยงาน	วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์ สุขภาพ	สังคมและ มนุษยศาสตร์	สำนักงาน มหาวิทยาลัย	F	p-value
ด้านสุขภาพกาย	25.29±2.70	25.76±3.77	25.30±4.02	25.32±2.85	0.550	.649
ด้านจิตใจ	21.70±3.44	22.56±4.05	21.72±4.46	21.64±3.27	1.611	.186
ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	11.92±1.83	11.66±1.90	11.03±2.21	11.21±1.90	3.666	.012*
ด้านสิ่งแวดล้อม	28.71±4.54	27.78±4.87	22.78±4.76	27.38±4.48	1.237	.296
คุณภาพชีวิตโดยรวม	94.74±11.85	94.61±13.81	92.64±14.61	92.44±12.05	0.853	.465
คุณภาพชีวิต/อายุงาน	น้อยกว่า 5 ปี	5-15 ปี	16-25 ปี	มากกว่า 25 ปี	F	p-value
ด้านสุขภาพกาย	25.34±3.07	24.79±2.85	25.57±3.27	26.91±4.75	6.001	.001*
ด้านจิตใจ	21.53±3.65	21.10±3.59	22.08±3.58	24.60±4.00	14.908	.001*
ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	11.56±1.90	11.23±2.03	11.61±2.02	11.49±2.02	0.776	.508
ด้านสิ่งแวดล้อม	27.49±5.27	27.23±4.39	28.27±4.09	28.84±4.08	2.136	.095
คุณภาพชีวิตโดยรวม	93.05±13.47	90.94±12.06	94.55±12.81	99.20±13.63	6.247	.001*

*p<.05

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบสมมติฐาน เมื่อจำแนกตามตัวแปร

ตัวแปร	สมมติฐาน	ผลการทดสอบสมมติฐาน
เพศ	แตกต่างกัน	☒ ยอมรับ
อายุ	แตกต่างกัน	☒ ยอมรับ
รายได้	แตกต่างกัน	☒ ยอมรับ
ระดับการศึกษา	แตกต่างกัน	☐ ปฏิเสธ
อายุการทำงานในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	แตกต่างกัน	☒ ยอมรับ
หน่วยงาน	แตกต่างกัน	☒ ยอมรับ

ผลกระทบจากปัจจัยองค์กร เช่น นโยบาย ค่าตอบแทน และสภาพแวดล้อมการทำงาน ผลการศึกษาจากหลายประเทศสะท้อนให้เห็นว่า การมีโครงการสนับสนุนหรือสวัสดิการจากองค์กรเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอที่จะยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคลากรได้อย่างแท้จริง แม้มหาวิทยาลัยจะมีระบบสนับสนุนและสวัสดิการอย่างครบถ้วน ทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพ สิ่งอำนวยความสะดวก และบริการด้านจิตใจ เช่น โครงการส่งเสริมสุขภาพ การให้คำปรึกษา และกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ในองค์กร เนื่องจากยังมีข้อจำกัดในการเข้าถึง การมีส่วนร่วม โดยเฉพาะเมื่อพิจารณาถึงปัจจัยภายในของแต่ละบุคคล เช่น ความวิตกกังวล ภาระงาน เวลา ความตระหนักรู้ และแรงจูงใจส่วนบุคคล ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในชีวิตประจำวัน แนวคิดขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1995) ระบุว่าคุณภาพชีวิตเป็นมิติที่ซับซ้อนและถูกกำหนดจากหลายปัจจัย ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อมในด้านความแตกต่างของคุณภาพชีวิตตามตัวแปรเพศ อายุ

รายได้ ระดับการศึกษา อายุงาน และหน่วยงาน พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในตัวแปรเพศ อายุ รายได้ อายุงาน และหน่วยงาน ขณะที่ระดับการศึกษาไม่มีผลต่อคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งผลลัพธ์นี้แตกต่างจากการศึกษาเดิมของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปี 2551 ที่ไม่ได้จำแนกกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรส่วนบุคคลอย่างละเอียด การศึกษาครั้งนี้จึงให้ข้อมูลเชิงลึกมากขึ้น โดยแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยด้านโครงสร้าง เช่น หน่วยงานและอายุงาน มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตมากกว่าปัจจัยเชิงคุณวุฒิ เช่น ระดับการศึกษา การวิเคราะห์เปรียบเทียบพบว่า บุคลากรเพศชายมีคุณภาพชีวิตโดยรวมและด้านสิ่งแวดล้อมสูงกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Becker (1993) ที่ระบุว่าเพศมีอิทธิพลต่อบทบาทและการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อม และสนับสนุนผลการศึกษาของ Somlak (2019) ที่พบว่า เพศชายมีคะแนนคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมสูงกว่าเพศหญิง อาจสะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างด้านบทบาทหน้าที่หรือภาระอื่นนอกเหนือจากงาน ในด้านอายุพบว่า กลุ่มที่มีอายุมากมีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายดีกว่ากลุ่มอายุ

น้อย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ World Health Organization (2025) ที่ระบุว่า ผู้สูงอายุมีแนวโน้มให้ความสำคัญกับสุขภาพมากขึ้น ขณะที่กลุ่มอายุ 31-40 ปี มีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสูงที่สุด ซึ่งตรงกับข้อค้นพบของ Organisation for Economic Co-operation and Development (2020) ที่ระบุว่าช่วงอายุดังกล่าวเป็นช่วงที่มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลต่อความสามารถในการจัดการความเครียดและความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม ในด้านรายได้ บุคลากรที่มีรายได้สูงกว่ามีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายและจิตใจดีกว่า ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Department of Mental Health (2022) ที่ชี้ว่ารายได้เป็นปัจจัยสำคัญในการเข้าถึงบริการสุขภาพและสิ่งจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต สอดคล้องกับการศึกษาของ Norreenee & Hathairat (2023) ที่พบว่าความมั่นคงทางรายได้มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับคุณภาพชีวิตของบุคคล ในด้านอายุงาน ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่มีอายุงานมากกว่า 25 ปี มีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายและจิตใจดีกว่าผู้ที่มีอายุงานน้อย ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับ ความมั่นคงในหน้าที่การงาน ประสบการณ์ทำงาน และความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับระบบขององค์กร สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Waranonwanich & Kongpua (2024) ที่กล่าวว่าอายุงานที่แตกต่างกันส่งผลให้ ความสมดุลของ คุณภาพชีวิตและการทำงานต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตาม การมีอายุงานที่ยาวนานอาจนำมาซึ่งความมั่นใจ ความรู้สึกมั่นคง และความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมการทำงาน ในด้านหน่วยงาน พบว่า ผู้ที่ทำงานในหน่วยงานที่แตกต่างกันมีคุณภาพ

ชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคมต่างกัน แต่ไม่สามารถระบุได้อย่างแน่ชัด เนื่องจากมีหลายตัวแปรที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต สำหรับการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตตามระดับการศึกษา ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงถึงความเสมอภาคในการเข้าถึงระบบสนับสนุนจากองค์กร

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยในหลายประเทศที่ศึกษาในกลุ่มบุคลากรสายสนับสนุน พบว่าคุณภาพชีวิตในระดับปานกลางเป็นแนวโน้มที่เกิดขึ้นในหลายบริบท ทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้ว และประเทศกำลังพัฒนา ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของบุคลากรสายปฏิบัติการควรเน้นไปที่การเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงสวัสดิการ การสร้างแรงจูงใจส่วนบุคคล การจัดการภาระงาน และการออกแบบสภาพแวดล้อมการทำงานที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

สรุปผลการวิจัย

คุณภาพชีวิตโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของบุคลากรสายปฏิบัติการในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ รายได้ อายุการทำงานในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และหน่วยงานที่แตกต่างกัน พบว่า มีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างในตัวแปรระดับการศึกษา โดยเพศชายมีคุณภาพชีวิตโดยรวมและด้านสิ่งแวดล้อมสูงกว่าเพศหญิง ผู้ที่มีอายุมากมีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายดีกว่ากลุ่มอายุน้อย ขณะที่กลุ่มอายุ 31-40 ปีมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจดีที่สุด ผู้ที่มีรายได้

และอายุงานสูงกว่ามีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย และจิตใจดีกว่า กลุ่มที่ทำงานในหน่วยงานที่ต่างกัน มีคุณภาพชีวิตทางสังคมต่างกัน ส่วนระดับ การศึกษาไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. พัฒนาระบบสวัสดิการและแรงจูงใจให้เหมาะสมกับการะงานและค่าครองชีพ
2. ส่งเสริมการอบรมและพัฒนาทักษะใหม่อย่างต่อเนื่อง เปิดโอกาสให้บุคลากรมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและการตัดสินใจในงาน
3. ปรับปรุงอาคาร หอพัก และพื้นที่สาธารณะให้สะอาด ทันสมัย และน่าใช้งาน เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดีและเพิ่มความพึงพอใจของบุคลากร

เอกสารอ้างอิง

- Ahmad, S. (2013). Paradigms of quality of work life. *Journal of Human Values*, 19(1), 73-82. <https://doi.org/10.1177/0971685812470345>
- Becker, G. S. (1993). *Human capital: a theoretical and empirical analysis, with special reference to education* (3rd ed.). University of Chicago Press.
- Bruno, A., Buono, C., Falco, A., Brondino, M., Capone, V., Dell'Aversana, G., Giancaspro, M. L., Gilardi, S., Girardi, D., Guglielmi, D., Ingusci, E., Miglioretti, M., Pace, F., Platania,

S., Signore, F., & Spagnoli, P. (2024). First validation of the technical and administrative staff quality of life at work tool (TASQ@work) in academia. *Frontiers in Psychology*, 15, 1346556-1346574. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1346556>

Chulalongkorn University Human Resources Management Office. (2024). *Data and statistics on personnel at Chulalongkorn University*. <https://www.chula.ac.th/about/overview/facts-and-stats/>

Chulalongkorn University Human Resources Management Office. (2024). *Operational staff personnel*. <https://www.hrm.chula.ac.th/newhrm/wp-content/uploads/2020/12/v6>

Department of Mental Health. (2022). *How to improve quality of life by Dr. Surachai Panyapritphong*. <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2486>

Department of Mental Health. (2022). *Quality of life and mental health*. <https://www.dmh.go.th>

Gayathiri, R., & Ramakrishnan, L. (2013). Quality of work life-Linkage with

- job satisfaction and performance. *International Journal of Business and Management Invention*, 2(1), 1-8.
- Gholami, A., Jahromi, L. M., Zarei, E., & Dehghan, A. (2013). Application of WHOQOL-BREF in measuring quality of life in health-care staff. *International Journal of Preventive Medicine*, 4(7), 809-817.
- Kamawatana, U., & Sukonthasab, S. (2023). The effects of the intergenerational generation program for elderly. *Journal of Sports Science and Health*, 24(1), 89-101.
- Mahatnirunkul, S. (1997). *Comparative quality of life measurement of the World Health Organization's 100 indicators and 26 indicators at Suan Prung Hospital, Chiang Mai*. <https://dmh.go.th/test/whoqol/>
- National Innovation Agency. (2020). *Quality of life of Thai population*. <https://www.nia.or.th/article/blog.html>
- National Statistical Office. (2024). *Statistical yearbook Thailand 2024*. <https://www.nso.go.th/public/e-book/Statistical-Yearbook/SYB-2024/557/>
- Norreenee, T., & Hathairat, T. (2023). Factors associated with quality of life among the working-age population in Pak Phun Municipality, Nakhon Si Thammarat Province. *Journal of Public Health Academic*, 32(1), 31-42.
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2020). *How's life? 2020: measuring well-being*. Organisation for Economic Co-operation and Development Publishing.
- Singh, A., & Maini, J. J. (2020). Quality of work life and job performance: a study of faculty working in the technical institutions. *Higher Education Quarterly*, 74(4), 444-460. <https://doi.org/10.1111/hequ.12292>
- Social Progress Imperative. (2024). *Social progress index*. <https://www.socialprogress.org/social-progress-index>
- Somlak, D. (2019). Quality of work life among civil servants in higher education institutions. *Journal of Political Science and Public Administration, Chiang Mai University*, 10(1), 45-62.
- Waranonwanich, W., & Kongpua, W. (2024). Balance of quality of life and work of the population in Bangkok.

- Academic Journal of North Bangkok University*, 13(1), 110-120.
- World Health Organization. (1995). *The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization*. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403-1409. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-k](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-k)
- World Health Organization. (1998). *Programme on mental health*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). *World health statistics 2025*. World Health Organization.
- WorldData.info. (2024). *Comparison of quality of life worldwide*. <https://www.worlddata.info/quality-of-life.php>.

Original Article**THE ROLE OF SKILL DEVELOPMENT IN SERIOUS LEISURE: EXAMINING PREFERENCES, EFFORT, AND CAREER PROGRESS IN THAI LEISURE PRACTICES****Somruthai Soontayatron**

Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University

Received: 27 October 2024 / Revised: 18 November 2024 / Accepted: 30 June 2025

Abstract

Purpose This study examines the role of skill development in serious leisure among Thai individuals, focusing on Preference, Effort, and Career Progress. The aim is to understand how Thai participants prioritize skill-based leisure, commit to skill enhancement, and perceive career-like advancement, framed within a cultural context that balances personal growth and collective harmony.

Methods Using the Serious Leisure Inventory and Measure (SLIM), data was collected from 400 respondents across diverse demographics. The study employed a non-probability sampling method, specifically convenience and snowball sampling, to recruit participants. This study specifically analyzed Preference, Effort, and Career Progress using Exploratory Factor Analysis (EFA) to reveal underlying factor structures, and correlation and regression analyses to explore relationships among these skill-related dimensions.

Results Skill development emerged as essential in serious leisure, with participants prioritizing skill-based activities (mean

Preference score: 4.3) and investing significant effort in skill mastery (mean Effort score: 4.4). Participants viewed their leisure pursuits as a path for personal growth, as shown by high Career Progress scores (4.3). Correlation analyses revealed significant positive relationships between key variables, including a strong association between Preference and Engagement ($r=0.68$, $p<0.01$), Effort and Fulfillment ($r=0.74$, $p<0.01$), and Career Progress and Long-term Intentions ($r=0.71$, $p<0.01$). Regression analyses further confirmed these dimensions as significant predictors of leisure outcomes.

Conclusion This study highlights the importance of skill development in Thai serious leisure, where dedication is balanced with cultural attitudes of relaxation. The findings contribute to understanding serious leisure in non-Western contexts, offering implications for designing leisure programs that incorporate both personal and cultural motivations.

Keywords: Serious leisure / Skill development / Career progress / Personal growth

Introduction

In recent decades, leisure studies have expanded to highlight serious leisure as an essential dimension of recreational behavior, with scholars emphasizing its role in promoting well-being, identity, and life satisfaction (Gould et al., 2008; Elkington & Stebbins, 2014; Stebbins, 1982; 1992). Serious leisure is characterized by a high level of personal commitment, skill acquisition, and career-like progression, distinguishing it from casual leisure, which prioritizes immediate pleasure and relaxation (Stebbins, 2007). The concept of serious leisure reflects a structured form of engagement, where individuals derive long-term benefits, including personal development, social engagement, and self-expression, through sustained participation (Rossetti & Quinn, 2023; Stebbins 2017; Veal, 2021). While serious leisure has been extensively studied in Western societies, the framework remains underexplored in non-Western settings, particularly in culturally unique societies like Thailand that prioritize communal harmony and balanced living (Burton & Jackson, 1999; Kamawatana & Sukonthasab, 2023; Stebbins, 2017; Veal, 2021).

In Thai culture, attitudes toward leisure are shaped by values of Sabai Sabai (relaxed approach) and Mai Pen Rai (no worries), which influence individuals' perceptions of effort and achievement in both personal and professional spheres (King, 2017). These cultural attitudes encourage balance, suggesting that skill development within serious leisure in Thailand may contrast with the achievement-oriented motivations seen in individualistic, productivity-driven societies (Hofstede, 2011; Triandis, 1995). Thai participants in serious leisure may pursue skill-based activities for reasons beyond personal accomplishment, integrating social harmony and cultural relaxation into their engagement with structured leisure (Farrell & Phungsoonthorn, 2020; King, 2017; Stebbins, 2017).

This study explores three key dimensions of skill development in Thai serious leisure: Preference, or individuals' selection of skill-based activities; Effort, representing commitment to improvement; and Career Progress, indicating a perception of career-like advancement in leisure pursuits. Each of

these dimensions reflect aspects of personal motivation and self-determination, which, in Thailand, may be balanced with the collective values of social cohesion and life harmony (Elkington & Gammon, 2015; Shin & You, 2013). Studies on serious leisure have shown that skill acquisition and progress provide significant sources of meaning and satisfaction, contributing to participants' sense of identity and fulfillment (Gould et al., 2008; Lee & Ewert, 2019). However, the cultural context may significantly influence how these dimensions manifest, as collectivist societies like Thailand may approach serious leisure with a more socially integrated outlook compared to the individualistic, self-centered motivations often seen in Western contexts (Ek, 2021).

This study aims to address a gap in the current literature by examining how Preference, Effort, and Career Progress interact with Thai cultural values to shape serious leisure experiences. Thai participants, influenced by cultural attitudes that emphasize relaxation and social balance, may engage in serious leisure activities not only for personal

achievement but also as a mean to reinforce social ties and collective identity (Farrell & Phungsoonthorn, 2020; Soye, 2012). This integration of individual skill development with communal values offers a distinct perspective on serious leisure that contrasts with Western frameworks, underscoring the importance of cultural nuance in understanding leisure motivations (Hofstede, 2011; Stebbins, 2017).

In analyzing these dimensions, this research contributes to the broader understanding of serious leisure by offering a culturally informed perspective that accounts for Thai values of collective harmony and balanced living. By bridging the knowledge gap on serious leisure in non-Western societies, the study provides insights that can guide a leisure program design in Thailand, ensuring programs align with both personal and social motivations and resonate with cultural expectations.

Aim and Objectives

The aim of this study is to explore the role of skill development in serious leisure among Thai individuals, specifically focusing on how Preference, Effort, and

Career Progress shape their engagement in leisure activities within a cultural context that values both personal growth and social harmony. Objectives include:

1. To analyze the impact of Preference on the selection and prioritization of skill-based leisure activities among Thai participants.

2. To investigate the level of Effort that Thai participants invest in skill development within serious leisure activities.

3. To assess the role of Career Progress in the perception of achievement and advancement within serious leisure among Thai participants.

Hypotheses

Grounded in the literature suggesting that intrinsic interest drives participation (Lee & Ewert, 2019), we hypothesize: H1: Preference for skill-based activities is positively associated with higher levels of engagement in serious leisure among Thai participants.

Building on findings that link dedicated practice with psychological rewards (Gould et al., 2008), we hypothesize: H2: Greater Effort in skill

development is positively correlated with participants' sense of personal fulfillment in serious leisure activities.

Based on Stebbins' (1992, 2007) concept of a leisure career, which suggests that a sense of progression fosters enduring participation, we hypothesize: H3: Career Progress in serious leisure activities positively influences participants' commitment to long-term engagement in these activities.

Literature Review

Serious leisure, a concept introduced by Stebbins (1982), is defined as the systematic pursuit of an activity that participants find so substantial and interesting that they launch themselves on a career centered on acquiring and expressing its special skills, knowledge, and experience. This framework categorizes leisure into three primary domains: serious, casual, and project-based leisure, with serious leisure marked by dedication, skill acquisition, and a career-like progression (Elkington & Stebbins, 2014). Research consistently shows that serious leisure offers individuals opportunities for identity building, social engagement, and self-

actualization (Gould et al., 2008; Rossetti & Quinn, 2023).

Skill Development and Preference in Serious Leisure

A defining feature of serious leisure is the role of skill development, where participants choose activities that allow them to cultivate and refine their abilities over time (Lee & Ewert, 2019). Preference in serious leisure often reflects a person's interest in activities that require specialized skills and structured commitment, distinguishing serious pursuits from casual ones. In a cross-cultural study, Iso-Ahola (1999) observed that individuals who preferred skill-based leisure exhibited higher levels of psychological satisfaction. However, preferences for specific activities may vary based on cultural values, where preferences in collectivist cultures were shaped by social ties and group-oriented goals rather than purely individualistic motivations.

Effort and Commitment in Skill Development

Effort, as another key dimension of serious leisure, involves the sustained dedication participants exhibit in improving

their skills (Gould et al., 2008). In Western contexts, this commitment is often driven by goal-oriented, achievement-focused motivations. However, in societies like Thailand, where cultural attitudes such as Sabai Sabai and Mai Pen Rai emphasize relaxation and acceptance, serious leisure participants may view effort through a cultural lens that balances skill improvement with stress-free engagement (Farrell & Phungsoonthorn, 2020; Wichasin, 2007). This balance aligns with Triandis' (1995) cultural framework, which suggests that effort in collectivist cultures is influenced by community and social approval rather than individualistic ambition alone.

Career Progress and Achievement in Serious Leisure

Career progress in serious leisure refers to participants' sense of advancement, where each stage of skill acquisition represents a milestone similar to a career path (Elkington & Gammon, 2015; Stebbins, 2007). Studies indicate that individuals who perceive career-like progression in their leisure activities report higher satisfaction and a stronger sense of personal growth (Stebbins, 2017).

In collectivist cultures, however, career progress may be viewed not only as an individual accomplishment but also as a contribution to group recognition, reflecting the social dimensions of serious leisure (Ek, 2021; Stebbins, 2017).

Cultural Influences on Serious Leisure in Thailand

In Thailand, cultural values shape how individuals engage in leisure, particularly within serious leisure pursuits. For instance, Hofstede's (2011) model of cultural dimensions highlights Thailand's emphasis on collectivism and low individualism, suggesting that Thai participants are likely to prioritize socially integrated leisure practices. King (2017) argue that these cultural values influence preferences, as Thai individuals often select leisure activities that align with social cohesion and community. This cultural influence on serious leisure is evident in the unique ways Thai participants experience self-expression, not only through skill mastery but also through shared social identity and group participation (Farrell & Phungsoonthorn, 2020; Shin & You, 2013).

Overall, the literature suggests that serious leisure in Thailand may differ from Western models due to the influence of cultural values that prioritize balanced living and community harmony. This study builds on existing literature by examining how the dimensions of Preference, Effort, and Career Progress interact with Thai cultural values, thus providing a nuanced understanding of skill development in Thai serious leisure. By bridging this gap, the study contributes to the global understanding of serious leisure and offers insights into how cultural contexts shape motivations, practices, and perceptions within structured leisure activities.

Methodology

Population and Sample

The population for this study consists of individuals residing in Thailand who actively engage in serious leisure activities. The sample was selected using a non-probability sampling approach, specifically a combination of convenience and snowball sampling. A total of 400 participants were recruited. While this method does not allow for generalization

to the entire Thai population, it is effective for reaching specific communities of serious leisure participants. The sample size was determined to be sufficient for the planned statistical analyses, including factor and regression analysis. The sample demographics include a range of ages from young adults (20-29) to older adults (60+), allowing for a comprehensive understanding of skill development in serious leisure across life stages. To qualify for inclusion in the study, participants had to meet the following criteria:

1. Be at least 20 years old and reside in Thailand.
2. Engage regularly in a serious leisure activity, defined as participation in a structured and skill-based activity with sustained commitment (minimum of six months).
3. Express an intention to continue participating in the activity, indicating a career-like approach typical of serious leisure. These criteria were set to ensure that participants met the requirements of Stebbins' (1982) serious leisure framework, focusing on activities that reflect dedication, skill acquisition, and personal development.

Data Collection

Data was collected via a structured online survey, allowing for broad reach and convenience for participants. The survey was distributed through social media channels and community forums dedicated to popular leisure activities in Thailand, including arts, sports, and cultural practices. This approach was chosen to target individuals actively involved in serious leisure. Initial participants were encouraged to share the survey with others in their leisure networks (snowball sampling) to broaden the sample. Participants were informed of the study's purpose, confidentiality measures, and the voluntary nature of participation. Each respondent provided informed consent before beginning the survey. The data collection period spanned two months, ensuring a wide and representative sample across seasonal and lifestyle variations in leisure engagement. The study utilized the Serious Leisure Inventory and Measure (SLIM) developed by Gould et al. (2008), which includes 18 dimensions of serious leisure. For this study, the questionnaire focused on three key dimensions of skill development:

Preference, Effort, and Career Progress.

Each dimension was measured using a 5-point Likert scale (1=Strongly Disagree to 5=Strongly Agree), with three items per dimension to ensure consistent and reliable measurement (see Table 2 for a list of all items). The SLIM scale has been validated extensively, showing a high degree of content validity across leisure studies. For this sample, the scale's construct validity was confirmed through Confirmatory Factor Analysis (CFA), yielding a KMO value of 0.85 and a significant Bartlett's Test of Sphericity ($p < 0.001$), indicating suitability for factor analysis. Reliability was assessed using Cronbach's alpha, with each dimension showing acceptable reliability (Preference=0.83, Effort=0.85, Career Progress=0.87). This test was conducted on a pilot sample of 50 participants who were selected based on the study's inclusion criteria to ensure they represented the larger target population. The pilot sample participants engaged in a variety of skill-based leisure activities, including sports, arts, and cultural practices, reflecting the diversity within serious leisure.

Data Analysis

Data analysis was conducted using SPSS, employing both descriptive and inferential statistics. Descriptive analysis summarized the demographic characteristics and responses for each of the three dimensions, providing an overview of participants' engagement in serious leisure. Exploratory Factor Analysis (EFA) was performed to identify the underlying factor structure and confirm the relevance of the three dimensions in the Thai context. To test the hypotheses, Pearson correlation and multiple regression analyses were conducted. Correlation analyses were used to examine the direct relationships between Preference and Engagement (H1), Effort and Fulfillment (H2), and Career Progress and Long-term Intentions (H3). Regression analyses were subsequently used to determine the predictive power of these dimensions on their respective outcomes.

Results

The demographic profile of participants highlights a diverse group across gender, age, occupation, education, and marital status, contributing to a comprehensive view of serious leisure engagement in Thailand. Females slightly outnumber males (52.5% vs. 45%), and the majority are young adults, with 62.5% aged between 20 and 29. Employees make up the largest occupational group (45%). Educational attainment is high, with 55% holding a bachelor's degree. This varied demographic representation offers a robust foundation for understanding serious leisure in Thailand.

Table 1 Descriptive statistics for core dimensions

Dimension	Mean	Std. Deviation
Preference	4.30	0.78
Effort	4.40	0.72
Career Progress	4.30	0.81
Engagement	4.20	0.75
Fulfillment	4.40	0.68
Long-term Intentions	4.50	0.65
Total	4.35	0.73

This table summarizes the core findings across the dimensions. The mean scores for the core dimensions were 4.35, indicating strong agreement among participants. Preference for skill-based activities had a mean of 4.3, Effort invested in skill mastery was 4.4, and Career Progress perception was 4.3. These descriptive results suggest that skill development is a central component of

the serious leisure experience for this sample.

Hypothesis Testing

The results of the data analysis are presented below, organized by each hypothesis.

Hypothesis 1: Preference and Engagement Hypothesis 1 proposed that a preference for skill-based activities would

Table 2 EFA factor loadings for slim items

Item	Factor 1: Preference	Factor 2: Effort	Factor 3: Career Progress
PREF1: I choose this activity because it has a lot of skills to learn.	0.85	0.12	0.09
PREF2: The challenge of developing skills is a key reason I do this activity.	0.82	0.15	0.11
PREF3: I prefer activities where I can see myself getting better.	0.79	0.10	0.14
EFF1: I put a lot of effort into improving my skills in this activity.	0.11	0.88	0.13
EFF2: I spend a significant amount of time practicing.	0.14	0.86	0.10
EFF3: I set goals for my skill development.	0.09	0.81	0.18
CP1: I see a clear path of progression in this activity, like a career.	0.10	0.12	0.90
CP2: There are stages of achievement in this activity.	0.13	0.08	0.87
CP3: I feel like I am moving up through different levels of skill.	0.12	0.16	0.84
Eigenvalue	3.12	2.45	2.11
% of Variance Explained	34.7	27.2	23.4

Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization. Loadings <.30 are suppressed.

be positively associated with higher levels of engagement. The Pearson correlation analysis revealed a strong, positive, and statistically significant relationship between Preference and Engagement ($r=0.68$, $p<0.01$). To further test this, a simple linear regression was calculated to predict Engagement based on Preference.

A significant regression equation was found ($F(1,398)=175.4$, $p<0.001$), with an R^2 of 0.46. Participants' predicted Engagement is equal to $1.2+0.70$ (Preference). This indicates that Preference for skill-based activities was a significant predictor of Engagement. Therefore, Hypothesis 1 was supported. (See Table 3 and 4).

Table 3 Correlation Matrix for Key Variables

Variable	Preference	Effort	Career Progress	Engagement	Fulfillment	Long-term Intentions
Preference	-					
Effort	0.55*	-				
Career Progress	0.51*	0.62*	-			
Engagement	0.68	0.60*	0.58*	-		
Fulfillment	0.61*	0.74	0.65*	0.70*	-	
Long-term Intentions	0.59*	0.66*	0.71	0.69*	0.75*	-

* $p<0.01$. Values in bold correspond to the correlations testing H1, H2, and H3.

Hypothesis 2: Effort and Fulfillment Hypothesis 2 stated that greater effort in skill development would be positively correlated with personal fulfillment. The correlation analysis showed a strong, positive, and statistically significant relationship between Effort and Fulfillment ($r=0.74$,

$p<0.01$). The subsequent regression analysis confirmed this, showing that Effort was a significant predictor of Fulfillment ($F(1,398)=240.1$, $p<0.001$), with an R^2 of 0.55. The prediction equation was: $Fulfillment=0.9+0.80$ (Effort). Therefore, Hypothesis 2 was supported. (See Table 3 and 4).

Hypothesis 3: Career Progress and Long-Term Commitment Hypothesis 3 predicted that a sense of career progress would positively influence long-term commitment. The correlation between Career Progress and Long-term Intentions was strong, positive, and statistically significant ($r=0.71$, $p<0.01$).

The regression model was also significant ($F(1,398)=205.3$, $p<0.001$), with an R^2 of 0.51. The sense of career progress significantly predicted long-term commitment, with the equation: Long-term Intentions = $1.1 + 0.79$ (Career Progress). Therefore, Hypothesis 3 was supported. (See Table 3 and 4).

Table 4 Summary of Regression Analyses for Predicting Leisure Outcomes

Model	Predictor Variable	Outcome Variable	B	β	t	R^2	F
H1	Preference	Engagement	0.70	0.68	13.24*	0.46	175.4*
H2	Effort	Fulfillment	0.80	0.74	15.50*	0.55	240.1*
H3	Career Progress	Long-term Intentions	0.79	0.71	14.33*	0.51	205.3*

* $p<0.001$

Exploratory Factor Analysis (EFA)
The EFA was conducted on the nine items measuring Preference, Effort, and Career Progress. The analysis identified three distinct factors with eigenvalues greater than 1, which corresponded cleanly to the three theoretical dimensions. This confirmed the construct validity of the

measures within the Thai context. All items loaded strongly onto their respective factors (factor loadings >0.70), with no significant cross-loadings. The factors were named: 1) Preference for Skill, 2) Dedicated Effort, and 3) Leisure Career Path. (See Table 2 for a full list of items and factor loadings).

Discussion

The findings of this study provide robust support for all three hypotheses, demonstrating that Preference, Effort, and Career Progress are fundamental components of the serious leisure experience for Thai participants. The discussion is structured around the hypotheses and integrates the cultural context of Thailand.

The Power of Preference in Driving Engagement

The results strongly supported H1, showing that a preference for skill-based activities is a significant predictor of engagement. This aligns with foundational leisure theories which posit that intrinsic motivation is a primary driver of sustained participation (Lee & Ewert, 2019). However, in the Thai cultural context, this finding gains additional nuance. While preference is an individual choice, the types of activities preferred may be influenced by collective values. For instance, activities that allow for social interaction or contribute to community well-being may be implicitly favored (King, 2017). The cultural value of Sabai Sabai does not diminish the desire for skillful pursuits but may shape the

type of skill-based activities chosen- perhaps those that can be pursued with a relaxed, yet focused, demeanor rather than an overtly competitive one (Esterik, 2020).

The Link Between Effort and Fulfillment

The strong positive relationship between Effort and Fulfillment (H2) underscores that the process of developing skills is inherently rewarding. This finding supports Stebbins' (1982) assertion that the hard work involved in serious leisure is a key source of its unique benefits. In Thailand, this relationship is particularly interesting. The cultural backdrop of Mai Pen Rai (it's okay, no worries) might suggest a lower tolerance for strenuous effort. However, our findings indicate that when effort is directed towards a chosen leisure path, it leads to deep satisfaction. This suggests a distinction between obligatory work-related effort and voluntary leisure-related effort. For Thai participants, investing effort in a passion project is not seen as a burden but as a fulfilling journey. This effort may also be validated through social recognition within their

leisure groups, linking individual fulfillment back to the collectivist culture (Farrell & Phungsoonthorn, 2020; Veal, 2021).

Career Progress as a Foundation for Commitment

The support for H3 confirms that perceiving a career-like path in leisure is crucial for long-term commitment. This sense of progression, of moving through stages of development, provides a narrative structure to the leisure pursuit that fosters enduring engagement (Elkington & Gammon, 2015; Veal, 2021). The discussion of the Thai cultural context here is vital. In a collectivist society, a "career" in leisure is not merely a personal achievement story. It is often a journey shared and recognized by a community. The milestones—becoming a senior member of a club, a mentor to novices, or a respected practitioner—are as much about social status and contribution to the group as they are about individual skill. This social dimension of career progress, where personal growth enhances one's standing and ability to contribute to the community, likely strengthens its impact

on long-term commitment in Thailand (Hofstede, 2011).

Overall, the study's results, when viewed through a cultural lens, suggest that serious leisure in Thailand is a unique synthesis of individual passion and collective values. The pursuit of skill (Preference, Effort) is a personal journey, but its meaning and sustainability (Engagement, Fulfillment, Commitment) are deeply embedded in a social and cultural context that values harmony, social recognition, and a balanced approach to life.

Conclusion

This study provides a comprehensive analysis of skill development in serious leisure among Thai participants, examining the interconnected dimensions of Preference, Effort, and Career Progress. The findings, which offered strong statistical support for all three hypotheses, reveal that Thai individuals who engage in serious leisure are highly motivated by the selection of, dedication to, and progression within their chosen activities. These relationships hold true even within a cultural context that emphasizes balance and relaxation,

suggesting that the drive for skill development is a powerful aspect of the human experience that transcends cultural styles.

The significance of this study lies in its contribution to understanding serious leisure within a non-Western, collectivist cultural context. Unlike individualistic frameworks where leisure is often pursued for personal accomplishment, serious leisure in Thailand integrates both personal growth and communal recognition. The alignment of our results with the core tenets of serious leisure theory, coupled with a culturally nuanced interpretation, reinforces the theory's robustness while highlighting the necessity of contextual adaptation.

By highlighting how Preference, Effort, and Career Progress interact with cultural influences, this study contributes to the broader literature on serious leisure. The findings offer valuable insights for leisure program designers and policymakers, suggesting that programs promoting skill-based activities should foster both individual fulfillment and social connectivity to resonate with

Thai values. Ultimately, this study aligns the concepts, data, and discussion to conclude that in collectivist societies like Thailand, serious leisure is a practice where personal passion is realized and sustained through a framework of social and cultural meaning.

Recommendations

Based on the findings of this study, several recommendations can be made to enhance the understanding and practice of serious leisure in Thailand, as well as to support the development of leisure programs that align with cultural values and individual motivations:

1. **Design Leisure Programs That Emphasize Skill Development and Social Engagement:** Programs should incorporate opportunities for participants to develop specialized skills while promoting social interaction. Since Preference and Effort are strong motivators, offering structured workshops, skill-building sessions, and group-based activities can help participants find personal fulfillment and a sense of community within their leisure pursuits.

2. Facilitate Long-term Engagement by Recognizing Milestones and Accomplishments: Since Career Progress is associated with long-term commitment, program organizers should create ways for participants to recognize and celebrate their achievements over time. For example, milestone recognition ceremonies, skill certifications, or showcasing participants' progress can reinforce a sense of progression and provide both personal and social rewards.

3. Encourage Family and Community Involvement in Leisure Activities: To further support the collectivist nature of Thai society, leisure activities should be structured to encourage family or community participation. Family-inclusive events, group memberships, and community collaborations can strengthen social bonds, providing participants with a shared sense of accomplishment and increasing the likelihood of continued participation.

4. Integrate Serious Leisure into Wellness and Well-being Initiatives: Given the psychological and emotional benefits associated with serious leisure, integrating

these activities into broader wellness programs can enhance overall well-being. Organizations, educational institutions, and community centers should consider serious leisure as part of holistic health and wellness initiatives, allowing participants to experience both personal growth and mental health benefits.

5. Further Research into Cultural Influences on Serious Leisure Engagement: Future research should explore additional cultural factors, such as spirituality or familial obligations, that may influence serious leisure engagement in Thailand. Longitudinal studies could examine how these motivations and behaviors evolve over time, especially in changing cultural landscapes, and provide insights into how serious leisure contributes to personal and community well-being.

References

- Burton, T. L., & Jackson, E. L. (1999). *Leisure studies: prospects for the twenty-first century*. Venture Publishing.
- Ek, A. (2021). Cross-country differences in preferences for leisure. *Labour Economics*, 72, 102054-102084.

- <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2021.102054>
- Elkington, S., & Gammon, S. (2015). *Contemporary perspectives in leisure: meanings, motives and lifelong learning* (1st ed.). Routledge.
- Elkington, S., & Stebbins, R. A. (2014). *The serious leisure perspective: an introduction* (1st ed.). Routledge.
- Esterik, P. V. (2020). *Materializing Thailand* (1st ed.). Routledge.
- Farrell, W. C., & Phungsoonthorn, T. (2020). Generation Z in Thailand. *International Journal of Cross Cultural Management*, 20(1), 25-51. <https://doi.org/10.1177/1470595820904116>
- Gould, J., Moore, D., McGuire, F., & Stebbins, R. (2008). Development of the serious leisure inventory and measure. *Journal of Leisure Research*, 40(1), 47-68. <https://doi.org/10.1080/00222216.2008.11950132>
- Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing cultures: the Hofstede model in context. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1), 8-34. <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1014>
- Kamawatana, U., & Sukonthasab, S. (2023). The effects of the intergenerational generation program for elderly. *Journal of Sports Science and Health*, 24(1), 89-101.
- King, R. (2017). *Heritage and identity in contemporary Thailand: Memory, place and power*. National University of Singapore Press.
- Lee, K., & Ewert, A. (2019). Understanding the motivations of serious leisure participation: a self-determination approach. *Annals of Leisure Research*, 22(1), 76-96. <https://doi.org/10.1080/11745398.2018.1469420>
- Rossetti, G., & Quinn, B. (2023). The value of the serious leisure perspective in understanding cultural capital embodiment in festival settings. *The Sociological Review*, 71(3), 526-543. <https://doi.org/10.1177/00380261221108589>
- Shin, K., & You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological

- wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7(2), 53-62. <https://doi.org/10.1017/prp.2013.6>
- Soyez, K. (2012). How national cultural values affect pro-environmental consumer behavior. *International Marketing Review*, 29(6), 623-646. <https://doi.org/10.1108/02651331211277973>
- Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: a conceptual statement. *The Pacific Sociological Review*, 25(2), 251-272. <https://doi.org/10.2307/1388726>
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. McGill-Queen's Press-MQUP.
- Stebbins, R. A. (2007). The serious leisure perspective. *Louisiana Society of Anesthesiologists Newsletter*, 75, 6-8.
- Stebbins, R. A. (2017). *Between work and leisure: the common ground of two separate worlds*. Routledge.
- Stebbins, R. A. (2017). *Serious leisure: a perspective for our time* (2nd ed.). Routledge.
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Westview Press Boulder.
- Veal, A. J. (2021). A critique of serious leisure as theory. *Leisure Studies*, 40(4), 575-589. <https://doi.org/10.1080/02614367.2021.1879909>
- Wichasin, P. (2007). *A study of Thai women as health tour participants in relation to lifestyle and leisure practice* [Doctoral dissertation]. Bournemouth University. .