



คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ร่วมกับ Special Olympics Hong Kong สมาคมศิษย์เก่าคณะพลศึกษา และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

# PROCEEDINGS

**การประชุมวิชาการบัณฑิตศึกษา: คณะพลศึกษา ครั้งที่ ๕**

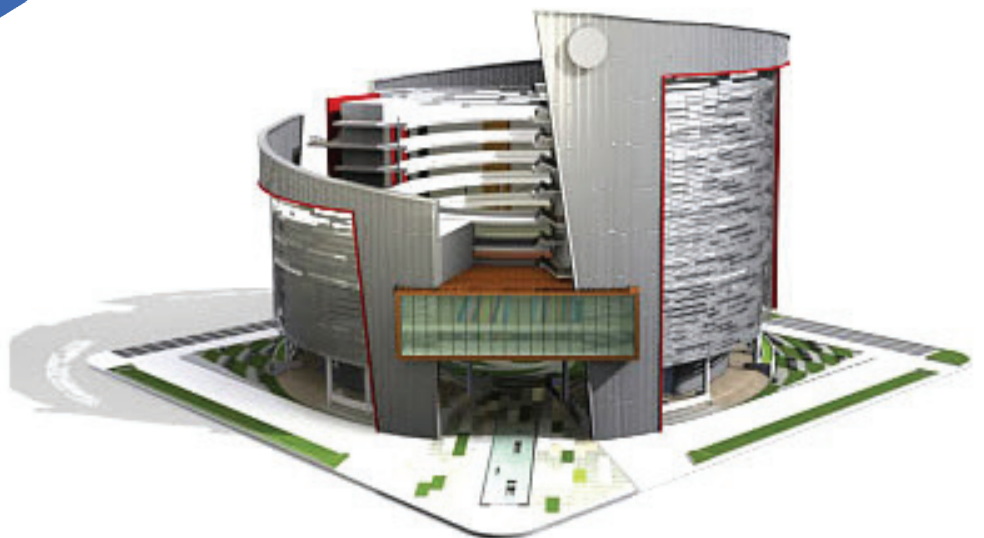
**เรื่อง กิจกรรมทางกาย กีฬา นันทนาการ สำหรับบุคคลพิเศษ**

**๕-๖ สิงหาคม ๒๕๕๓**

ณ อาคารวิจัยและการศึกษาต่อเนื่อง

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

และ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร



## Proceedings “การประชุมวิชาการบัณฑิตศึกษา” คณะพลศึกษา ครั้งที่ 5

ณ อาคารวิจัยและการศึกษาต่อเนื่อง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ  
และคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

### ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร.พันธ์วิรา ขวัญบูรณาจันทร์

คณบดีคณะพลศึกษา

### บรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์

### ผู้ทรงคุณวุฒิภายในมหาวิทยาลัย

รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา	คุณาอภิสิทธิ์	รองศาสตราจารย์เทเวศร์	พิริยะพจน์ท์
รองศาสตราจารย์ไพบูลย์	ศรีชัยสวัสดิ์	รองศาสตราจารย์วัฒนา	สุทธิพันธ์ุ
รองศาสตราจารย์ธงชัย	เจริญทรัพย์มณี	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล	ต่อนี
รองศาสตราจารย์ผาณิต	บิลมาศ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี	ศุภวิบูลย์
รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ	รัตน์โรจนากุล	อาจารย์ ดร.อนันต์	มาลารัตน์
รองศาสตราจารย์ ดร.พรสุข	หุ่นรินทร์	อาจารย์ ดร.พิชิต	เมืองนาโพธิ์
รองศาสตราจารย์จุฑามาศ	เทพชัยศรี	อาจารย์ ดร.สุภาภรณ์	ศิลาเลิศเดชกุล
รองศาสตราจารย์ ดร.ธาดา	วิมลวัตรเวที	อาจารย์ ดร.ถนอมศักดิ์	เสนาคำ
รองศาสตราจารย์ ดร.กฤตกรณ์	ประทุมวงษ์	อาจารย์ ดร.ประภาพิมนต์	ปรีวัตติ
รองศาสตราจารย์ ดร.สาลี	สุภาภรณ์	อาจารย์ ดร.อุษากร	พันธุ์วานิช

### ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกมหาวิทยาลัย

รองศาสตราจารย์ ดร.บุญส่ง	โกสะ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย	เลวัลย์
รองศาสตราจารย์เจริญ	กระบวนรัตน์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์	วงษ์จตุรภัทร
รองศาสตราจารย์ ดร.อารมณี	นาวากาญจน์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิลมณี	ศรีบุญ
รองศาสตราจารย์วินัส	ปัทมภาสพงษ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ราตรี	เรืองไทย
รองศาสตราจารย์วิริยา	สุขวงษ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดร.ดร.ดร.ดร.	สุขสม
รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี้	ขวัญบุญจัน	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล	ตั้งสัจพจน์
รองศาสตราจารย์เจษฎา	เจียรระนัย	อาจารย์ ดร.วิมลมาศ	ประชากุล
รองศาสตราจารย์วิสันศักดิ์	อ่วมเพ็ง	อาจารย์ ดร.คุณัตว์	พิชพรชัยกุล
รองศาสตราจารย์สุนทร	แมนสงวน		

### ผู้ประสานงาน

จุฑาทิพย์ มากนก

ปรียาภรณ์ กุลศิริรัตน์

จารีวรรณ หมั่นไชย

ชิน สุ่มจันมะตัน

## สารจากคณบดีคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การจัดประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา ซึ่งคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ดำเนินการจัดติดต่อกันมาเป็นประจำทุกปีนั้น เป็นโครงการหนึ่งที่คณะพลศึกษาได้สนับสนุน เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ที่เกิดจากผลงานวิจัยของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา และเป็นเวทีเสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างนักศึกษา คณาจารย์ และนักวิชาการ เพื่อพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานปริญญาโท ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ และพัฒนาทักษะการนำเสนอผลงานวิจัยของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ซึ่งจะเป็นหนทางนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานของงานวิจัย และการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา โดยที่นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาได้มีโอกาสตีพิมพ์เผยแพร่ผลงานปริญญาโท เพื่อขอสำเร็จการศึกษาตามเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการได้

การจัดประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา ครั้งที่ 5 นี้ ได้รับความร่วมมือจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิในแต่ละสาขาวิชาในการตรวจอ่านและประเมินผลงาน ดังนั้นผลงานที่ตีพิมพ์ในเอกสารการประชุมนี้ จึงเป็นงานวิจัยที่มีคุณภาพและผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วทั้งสิ้น

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า การจัดประชุมวิชาการในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมประชุมและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ในการนำไปพัฒนางานวิจัยและนวัตกรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อจะได้นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อองค์กรและประเทศชาติต่อไป และขอขอบคุณรองคณบดีฝ่ายวิชาการ ผู้ทรงคุณวุฒิ คณาจารย์ นักวิชาการ และบุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมในการจัดงานในครั้งนี้



(รองศาสตราจารย์พันธ์วิรา ขวัญบูรณาจันทร์)

คณบดีคณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## บรรณาธิการแถลง

การจัดการประชุมวิชาการบัณฑิตศึกษา คณะพลศึกษา ประจำปีการศึกษา 2553 ในหัวข้อเรื่อง กิจกรรมทางกาย กีฬา นันทนาการสำหรับบุคคลพิเศษ (Physical Activities, Sport, and Recreation for People with Disabilities) ทางคณะได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากวิทยากร Dr.Lena Fung และคณะจาก Hongkong Baptist University และ Special Olympic Hong Kong ขณะเดียวกันได้รับความกรุณาจาก Assoc. Prof. Dr. Noy S.Kay จาก Indiana University, USA. นอกจากนี้ยังได้รับความอนุเคราะห์จาก สมาคมศิษย์เก่าคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ได้มีส่วนในการสนับสนุนการดำเนินการจัดประชุมวิชาการบัณฑิตศึกษา คณะพลศึกษา ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ประเมินผลงานการวิจัยเพื่อนำเสนอและตีพิมพ์ในบทความและ proceedings ของการจัดประชุมวิชาการฯ ครั้งนี้

ทางผู้จัดการประชุม คาดว่าการประชุมวิชาการฯ ครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้สนใจในเรื่อง การจัดกิจกรรมทางกาย กีฬา นันทนาการและการส่งเสริมสุขภาพสำหรับบุคคลพิเศษ โดยเฉพาะการทำ Workshop ในด้านการจัดกิจกรรมสำหรับคนพิการจากผู้เชี่ยวชาญจะเป็นประโยชน์สำหรับนิสิตคณะพลศึกษา และผู้สนใจเป็นอย่างยิ่ง อนึ่ง การประชุมนี้เป็นเวทีการนำเสนอผลงานวิจัยสำหรับนิสิต และนักวิชาการสาขา พลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการและกีฬา ซึ่งเป็นการพัฒนานักวิชาการและนักวิชาชีพในสาขาเหล่านี้ต่อไป

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์มยุรี ศุภวิบูลย์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

บรรณาธิการ

กำหนดการโครงการ  
การประชุมวิชาการบัณฑิตศึกษา: คณะพลศึกษา ครั้งที่ 5  
เรื่อง “กิจกรรมทางกาย กีฬา นันทนาการ สำหรับบุคคลพิเศษ”  
วันที่ 5 – 6 สิงหาคม 2553

ณ อาคารวิจัยและการศึกษาต่อเนื่อง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ และคณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

\*\*\*\*\*

วันพฤหัสบดีที่ 5 สิงหาคม พ.ศ. 2553

- |                  |  |
|------------------|--|
| 08.00 – 08.45 น. | ลงทะเบียน  |
| 08.45 – 09.00 น. | พิธีเปิด โดย ศาสตราจารย์ ดร.วิรุณ ตั้งเจริญ  |
| 09.00 – 10.30 น. | Physical Activities for children with Disabilities<br>- Prof. Dr. Lena Fung  |
| 10.30 – 10.45 น. | พักรับประทานอาหารว่าง  |
| 10.45 – 12.00 น. | Health Promotion for People with Disabilities<br>● Assoc.Prof Dr.Noy Kay (Indiana University, USA)   |
| 12.00 – 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน   |
| 13.00 – 14.15 น. | Managing Recreation for People with Disabilities<br>● Ms Hay Wood Ip (Hong Kong Baptist University)  |
| 14.15 – 14.30 น. | พักรับประทานอาหารว่าง  |
| 14.30 – 16.30 น. | Workshop on Activities for People with Disabilities<br>- Prof. Lena Fung<br>- Ms Hay Wood Ip<br>- Ms Laura Ling (ประธานคณะกรรมการสเปเชียลโอลิมปิคฮ่องกง)<br>- Mr. Ka Wai Pang (ผู้นำกีฬาและนันทนาการสำหรับคนพิการ) |

**วันศุกร์ที่ 6 สิงหาคม พ.ศ. 2553**

	08.00 – 08.45 น.	ลงทะเบียน (โรงยิมส์ คณะพลศึกษา)
	09.00 – 12.00 น.	นำเสนอผลงานวิจัย (กลุ่มย่อย)
<b>กลุ่มที่ 1</b>	<b>พลศึกษา</b>	<b>ห้อง 209 โรงยิมส์ คณะพลศึกษา ประสานมิตร</b>
	<b>(พล1 – พล3)</b>	รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ ประธาน รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี เลขานุการ อาจารย์ลักษมี นิมวงษ์ พิธีกร
	09.00 – 09.20 น.	<b>พล1:</b> การพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพสำหรับ นักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย <u>บุญเลิศ อุตยานิก</u> , สุวิมล ตั้งสัจพจน์, กุลยา ตันติผลาชีวะ
	09.20 – 09.40 น.	<b>พล2:</b> ผลการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในการเตะเฉียง ของนักกีฬามวยไทย <u>กษิต์เดช เกตุมณี</u> , ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ <sup>1</sup> , พิชิต เมืองนาโพธิ์ <sup>2</sup>
	09.40 – 10.00 น.	<b>พล3:</b> แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุ ไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 <u>ประวิณ สุทธิสง่า</u> , นำชัย เลวัลย์ <sup>1</sup> , วัฒนา สุทธิพันธุ์ <sup>2</sup>
	<b>(พล4 – พล6)</b>	รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์ประธาน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ เลขานุการ อาจารย์ลักษมี นิมวงษ์ พิธีกร
	10.00 – 10.20 น.	<b>พล4:</b> คุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬา แบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 “แม่โดมเกมส์” <u>ปิยะพงศ์ กุพงษ์พันธ์</u> , วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ <sup>1</sup> , ธงชัย เจริญทรัพย์มณี <sup>2</sup>
	10.40 – 11.00 น.	<b>พล5:</b> สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการ การอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 <u>นายิกา เกตุใหญ่</u> , ธงชัย เจริญทรัพย์มณี <sup>1</sup> , ผาณิต บิลมาต <sup>2</sup>
	11.00 – 11.20 น.	<b>พล6:</b> สภาพการจัดการเรียนรู้และระดับทักษะบาสเกตบอลของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2552 <u>อดิเทพ ณ พัทลุง</u> , วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ <sup>1</sup> , ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ <sup>2</sup>



กลุ่มที่ 2	สุขศึกษา	ห้อง 210 โรงยิมส์ คณะพลศึกษา ประสานมิตร	ประธาน
		รองศาสตราจารย์ ดร.ชาติา วิมลวัตรเวที	เลขานุการ
		อาจารย์ ดร.อนันต์ มลารัตน์	พิธีกร
09.00 – 09.30 น.		<b>สข1:</b> พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร <u>ทรงพล ต่อนี้<sup>1</sup></u> วิไลพรรณ สมบุญตนนท์ <sup>2</sup>	
09.30 – 10.00 น.		<b>สข2 :</b> ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ทฤษฎี ความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย หลังใส่ สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนังเพื่อระบายน้ำปัสสาวะ โรงพยาบาล ภูมิพลอดุลยเดช กรุงเทพมหานคร <u>พรพรรณ อดิศักดิ์<sup>1</sup></u> , พรสุข หุ่นรินทร์ <sup>1</sup> , พงษ์เดช พงษ์สุวรรณ <sup>2</sup>	
10.00 – 10.30 น.		<b>สข3 :</b> พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 5 อ และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับ ความดันโลหิตสูง ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย <u>ธัชกร ปัญญาใส<sup>1</sup></u> , เกวลี ดวงกำเนิด <sup>2</sup> , ประภาธิดา วุฒิชัย <sup>3</sup>	โรค
10.30 – 11.00 น.		<b>สข4 :</b> ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมป้องกันไขมันในเลือดสูงของพยาบาล วิชาชีพ วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล <u>นันทวัน ททรัพย์ประเสริฐดี<sup>1</sup></u> , ทรงพล ต่อนี้ <sup>1</sup> , จุฑามาศ เทพชัยศรี <sup>2</sup>	
กลุ่มที่ 3	นันทนาการ	ห้อง 118 โรงยิมส์ คณะพลศึกษา ประสานมิตร	
		ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์	ประธาน
		อาจารย์ ดร.สุนรดี นิ่มเนติพันธ์	เลขานุการ
		อาจารย์สรารุช ชัยวิชิต	พิธีกร
09.00 – 09.30 น.		<b>นก1 :</b> ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่อการใช้บริการ ข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย <u>ประคอง พาณิชกุล<sup>1</sup></u> , เทเวศร์ พิริยะพฤษณ์ <sup>1</sup> , อัครวิน มณีอินทร์ <sup>2</sup>	
09.30 – 10.00 น.		<b>นก2 :</b> ความคิดเห็นของพนักงานและลูกจ้างที่มีต่อการใช้บริการ ห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย <u>ศรีวรรณ ชูบรรจง<sup>1</sup></u> , เทเวศร์ พิริยะพฤษณ์ <sup>1</sup> , อัครวิน มณีอินทร์ <sup>2</sup>	

- 10.00 – 10.30 น. **นท3** : การศึกษาผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมค่ายพักแรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ วิพงษ์ชัย รื่องขันแก้ว
- 10.30 – 11.00 น. **นท4** : พฤติกรรมและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอยะไข่ จังหวัดชุมพร ทวิลาภ รัตนราช , วินิตา เจียรระนัย<sup>1</sup> , อัครวิน มณีอินทร์<sup>2</sup>
- 11.00 – 11.30 น. **นท5** : การพัฒนาจริยธรรมของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ด้วยโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่านิทานประกอบคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์ พรจันทร์ โลจนะศุภฤกษ์ , วินิตา เจียรระนัย<sup>1</sup> , อัครวิน มณีอินทร์<sup>2</sup>

**กลุ่มที่ 4**      **วิทยาศาสตร์การกีฬา ห้อง 207 โรงเรียน คณะพลศึกษา ประสานมิตร**

อาจารย์ ดร.สุภาภรณ์	ศิลาเลิศเดชกุล	ประธาน
อาจารย์ ดร.ประภาพิมนธ์	ปรีวัดี	เลขานุการ
อาจารย์เกริกวิทย์	พงศ์ศรี	พิธีกร

- 09.00 – 09.30 น. **วท1** : แรงจูงใจในการวิ่งเหยาะตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง ปริญพัชฌ์ นนทวงศ์กุลศิริ , สาลี สุภาภรณ์<sup>1</sup> , พิชิต เมืองนาโพธิ์<sup>2</sup>
- 09.30 – 10.00 น. **วท2** : เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาบอลฟลัมครเล่น ดลหทัย ทองตะหนาม , สาลี สุภาภรณ์<sup>1</sup> , พิชิต เมืองนาโพธิ์<sup>2</sup>
- 10.00 – 10.30 น. **วท3** : การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อ ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์ , สาลี สุภาภรณ์<sup>1</sup> , พิชิต เมืองนาโพธิ์<sup>2</sup>
- 10.30 – 11.00 น. **วท4** : ผลการเดินกระชับกระเฉงแบบต่อเนื่องและแบบสะสมรายวันต่อความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือดของคนอายุ 40 – 59 ปี ที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ นริศรา ชัยมงคล<sup>1</sup> , สายนที ประรณณาผล<sup>2</sup> , ชวินทร์ เลิศศรีมงคล
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. พิธีปิด โดย รองศาสตราจารย์ ดร.พันธ์วิภา ขวัญบูรณาจันทร์  
คณบดีคณะพลศึกษา

\*\*\*\*\*



## สารบัญ

	หน้า
สารจากคณบดี คณะพลศึกษา	ข
บรรณาธิการแถลง	ค
กำหนดการโครงการประชุมวิชาการบัณฑิตศึกษา คณะพลศึกษา ครั้งที่ 5	ง

### ภาคบรรยาย

- Physical Activities and Recreation for Children with Disabilities	3
- Health Promotion for People with Disabilities	18

### พลศึกษา

- การพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพสำหรับนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย <u>บุญเลิศ อุทยานิก</u> , สุวิมล ตั้งสัจจงหนี่ <sup>1</sup> , กุลยา ตันติผลาชีวะ <sup>2</sup>	24
- ผลการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในการตะเจียงของนักกีฬามวยไทย <u>กษิต์เดช เกตุมณี</u> , ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ <sup>1</sup> , พิชิต เมืองนาโพธิ์ <sup>2</sup>	33
- แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุ ไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 <u>ประวิณ สุทธิสง่า</u> , นำชัย เลวัลย์ <sup>1</sup> , วัฒนา สุทธิพันธุ์ <sup>2</sup>	43
- คุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬา และผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 “แม่โจมเกมส์” <u>ปิยะพงศ์ กุฑวงศ์พันธ์</u> , วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ <sup>1</sup> , ธงชัย เจริญทรัพย์มณี <sup>2</sup>	53
- สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนสาธิต สังกัด สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 <u>นายิกา เกตุใหญ่</u> , ธงชัย เจริญทรัพย์มณี <sup>1</sup> , ผาณิต บิลมาศ <sup>2</sup>	63
- สภาพการจัดการเรียนรู้และระดับทักษะบาสเกตบอลของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2552 <u>อดิเทพ ณ พัทลุง</u> , วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ <sup>1</sup> , ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ <sup>2</sup>	76

### สุขศึกษา

- พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร 87  
**ทรงพล ต่อนี่<sup>1</sup>** วิไลพรรณ สมบุญตนนท์<sup>2</sup>
- ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง 88  
ที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยหลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง  
เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช กรุงเทพมหานคร  
**พรพรรณ ธิติศักดิ์<sup>1</sup>**, พรสุข หุ่นรินทร์<sup>1</sup>, พงษ์เดช พงษ์สุวรรณ<sup>2</sup>
- พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 5 อ และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน 98  
โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง ตำบลนางแล  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย  
**ธัชกร ปัญญาใส<sup>1</sup>**, เกวลี ดวงกำเนิด<sup>2</sup>, ประภาธิดา วุฒิชัย<sup>3</sup>
- ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมป้องกันไขมันในเลือดสูงของพยาบาลวิชาชีพ 111  
วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล  
**นันทวัน ททรัพย์ประเสริฐดี<sup>1</sup>**, ทรงพล ต่อนี่<sup>1</sup>, จุฑามาศ เทพชัยศรี<sup>2</sup>

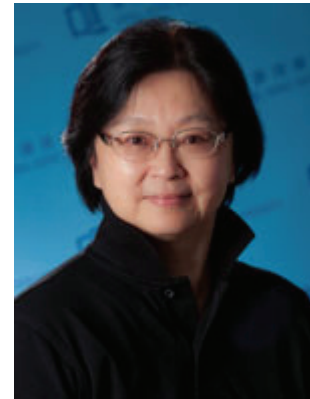
### นันทนาการ

- ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสาร 112  
ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย  
**ประคอง พาณิชกุล<sup>1</sup>**, เทเวศร์ พิริยะพถนที<sup>1</sup>, อัครวิน มณีอินทร์<sup>2</sup>
- ความคิดเห็นของพนักงานและลูกจ้างที่มีต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย 121  
**ศรวิวรรณ ชูบรรจง<sup>1</sup>**, เทเวศร์ พิริยะพถนที<sup>1</sup>, อัครวิน มณีอินทร์<sup>2</sup>
- การศึกษาผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมค่ายพักแรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะ 130  
ที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์  
**วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว**
- พฤติกรรมและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อการท่องเที่ยว 139  
เชิงสัมผัสนันทนาการในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร  
**ทวีลาภ รัตนราช<sup>1</sup>**, วินิตา เจียรระนัย<sup>1</sup>, อัครวิน มณีอินทร์<sup>2</sup>

- การพัฒนาจริยธรรมของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ด้วยโปรแกรมกิจกรรม  
 นันทนาการประเภทการเล่นิทานประกอบคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์  
**พรจันทร์ โลจนะศุภฤกษ์**, วินิตา เจียรระนัย<sup>1</sup>, อศวิณ มณีอินทร์<sup>2</sup>

**วิทยาศาสตร์การกีฬา**

- แรงจูงใจในการวิ่งเหยาะตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง  
**ปริญญพัชญ์ นนทวงศ์กุลศิริ**, สาลี สุภาภรณ์<sup>1</sup>, พิชิต เมืองนาโพธิ์<sup>2</sup>
- เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาอล์ฟสมัครเล่น  
**ดลหทัย ทองตะนุนาม**, สาลี สุภาภรณ์<sup>1</sup>, พิชิต เมืองนาโพธิ์<sup>2</sup>
- การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อ  
**ภาณุวัฒน์ วชิรธานีินทร์**, สาลี สุภาภรณ์<sup>1</sup>, พิชิต เมืองนาโพธิ์<sup>2</sup>
- ผลการเดินกระฉับกระเฉงแบบต่อเนื่องและแบบสะสมรายวันต่อความสามารถในการทำงาน  
 และระดับไขมันในเลือดของคนอายุ 40 – 59 ปี ที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ  
**นริศรา ชัยมงคล**<sup>1</sup>, สายนที ปรารธนาผล<sup>2</sup>, ชวินทร์ เลิศศรีมงคล



### Research Focus

- Human Development (Psycho-social and cognitive development)
- Wellness Parameters and Physical Activity Trends
- Teaching and Teacher Education

### Recent Publications

- Fung, L., & Tsai, E. (2009). Motives for participation in the Law Enforcement Torch Run. *International Journal of Sports Health and Sports*.
- Tsai, E., & Fung, L. (2009). Parent' experiences and decisions on inclusive sport participants of their children with intellectual disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26, 151-171  
"A Population-specific Tai Chi program for improving physical and psychosocial health of older adults with visual impairment" with A. Fu, W. Tsant, E. Tsai.  
Grant Support: SKY Foundation, HK451,000
- "Physical activities for students with intellectual activities"  
Grant Support: Teaching Development Grant, HK\$92,040
- "Inclusive physical education: The view of secondary school physical education teachers"  
Grant Support: Faculty Research Fund, HK\$119,960

### Community Services

- Member, Curriculum Development Council Committee on Physical Education
- Honorary Advisor, Hong Kong Sports Association for the Mentally Handicap
- Convenor, Research & Resource, Gymnastic Association of Hong Kong

## IP, Hay Wood 葉希活

Lecturer I, Department of Physical  
Education  
Coordinator of SRL Student Internship  
Program  
M.Ed., University of Western Australia  
B.Ed., University of Nottingham

Contact: 13/F Shek Mun Campus, HKBU  
Tel: (852) 3411 3083  
Fax: (852) 3411 3357  
E-mail: hwi@hkbu.edu.hk



### **Education:**

2001-2003  
MEd (Education Administration)  
University of Western Australia, Australia

1989-1990  
BEd (Human Relation in Education)  
University of Nottingham, UK

1985-1986  
Advanced Certificate of Teaching (Physical Education)  
Grantham College of Education, Hong Kong

1972-1974  
Certificate of Teaching (Physical Education & English)  
Sir Robert Black College of Education, Hong Kong

เอกสารประกอบการบรรยาย

**Physical Activities and Recreation for People with  
Disabilities**

**Lena Fung & Laura Ling**

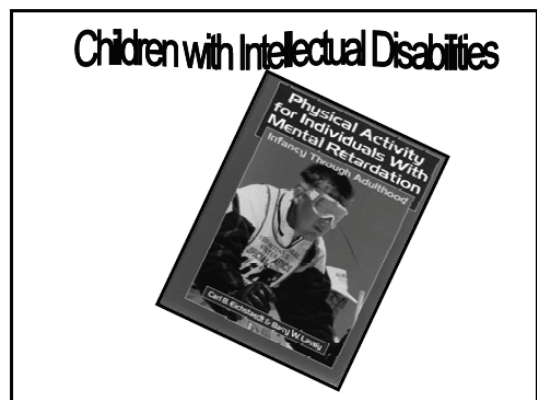
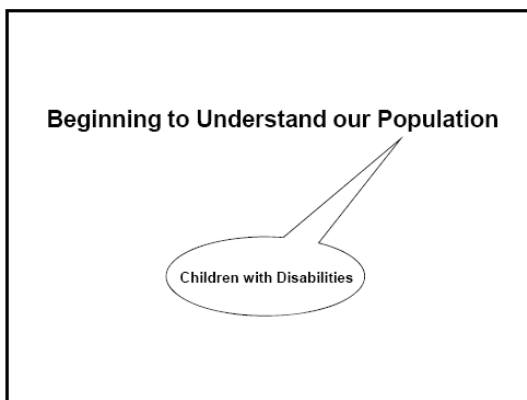
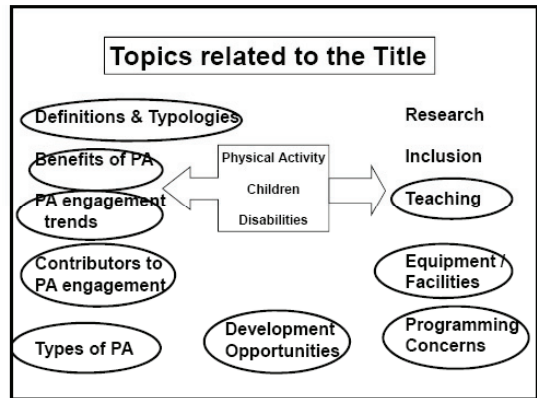
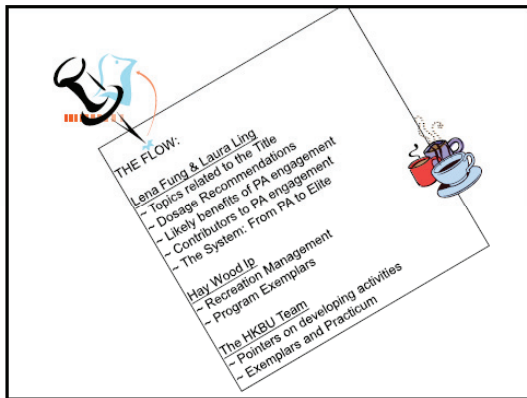
- ~ Topics related to the Title
- ~ Dosage Recommendations
- ~ Likely benefits of PA engagement
- ~ Contributors to PA engagement
- ~ The System: From PA to Elite

**Hay Wood Ip**

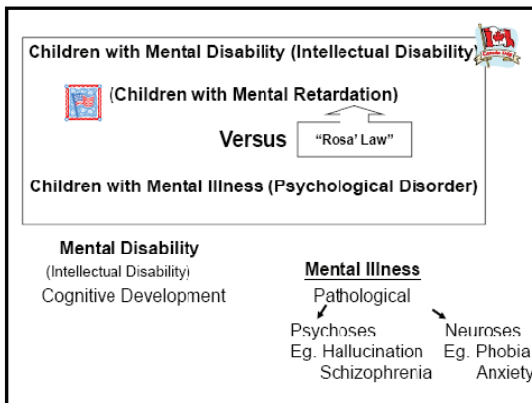
- ~ Recreation Management
- ~ Program Exemplars

**The HKBU Team**

- ~ Pointers on developing activities
- ~ Exemplars and Practicum







**What is Intellectual Disability (ID)?**

- Before 1992, rely on IQ score alone
- Presently:  
 IQ + Behavior  
 eg. Social Skills (acts in socially expected ways)  
 Self-care Skills (dressing & eating)  
 Academics (development in line with expected norms e.g think in abstracts)

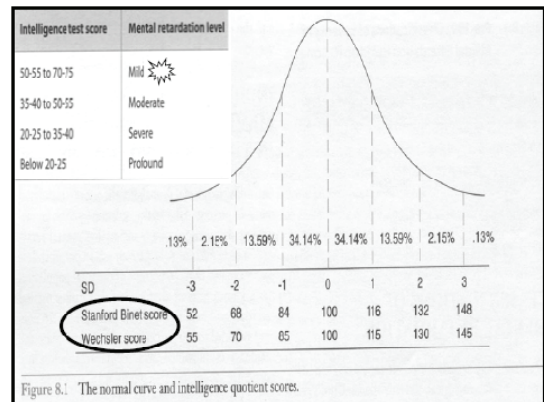
**WHAT IS IQ?**

$$IQ = \frac{\text{Mental age (MA)}}{\text{Chronological age (CA)}} \times 100$$

*Mental age - a child who is score the number of points on a standardized test as a 10 year old is said to have a MA of 10.0.*

Eg. A child who is 8 years and 10 months (106 months) receives a score equivalent of 80 months from an IQ test, the person's IQ = 75

*What does this mean ?*



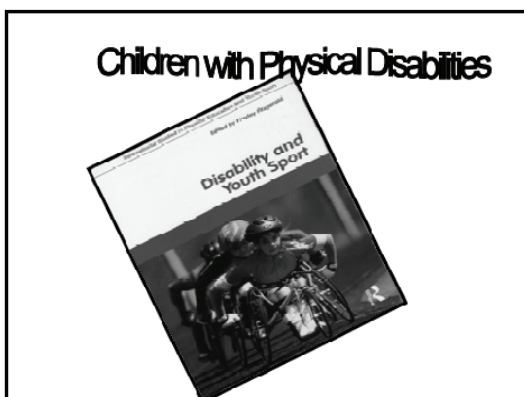
	Mild	Moderate	Severe and profound
<b>Etiology</b>	Often a combination of unfavorable environmental conditions together with genetic, neurological, and metabolic factors	A wide variety of relatively rare neurological, glandular, or metabolic defects or disorders	
<b>Prevalence</b>	About 10 out of every 1,000 people	About 3 out of every 1,000 people	About 1 out of every 10,000 people
<b>School expectations</b>	Will have difficulty in usual school program; needs special adaptations for appropriate education	Needs major adaptation in educational programs; focus is on self-care or social skills; should learn basic academic and vocational skills	Needs training in self-care skills (feeling, tailoring, dressing)
<b>Adult expectations</b>	With special education can make productive adjustment at an unskilled or semi-skilled level	Can make social and economic adaptation in a sheltered workshop or in a routine job under supervision	Is likely to be dependent on others for care

Eichstaedt, C.B. & Lavay, E.W. (1992). Physical activity for individuals with Mental Retardation. Champaign, IL: Human Kinetics

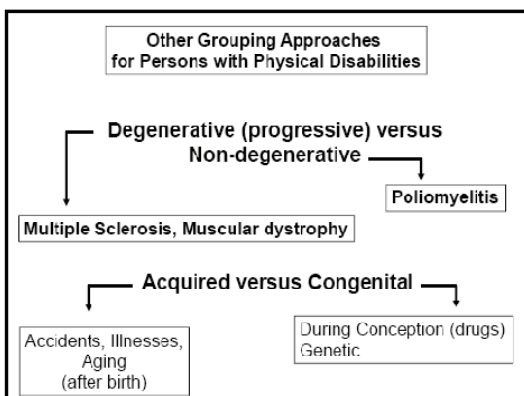
**Table 8.4 Coexistence of Mental Retardation (MR) With Other Disabilities**

Coexisting disability	With mild MR	With severe MR
Autism	9%	20%
Epilepsy	4-7%	20-32%
Cerebral palsy	6-8%	25-30%
Sensory deficits	2%	11%

Winnick, P.J. (2000). Adapted Physical Education & Sport. Champaign, IL: Human Kinetics



- ### Major Groupings of Persons with Physical Disabilities
- ↓
1. Mobility Restrictions:
    - ~ Persons with paralysis : Strokes, polio, other spinal related injuries
    - ~ Persons with cerebral palsy
    - ~ Persons with lower limb amputations
    - ~ Others : birth defects such as club feet
  2. Sensory Restrictions:
    - ~ Persons with visual impairment
    - ~ Persons with audio impairment



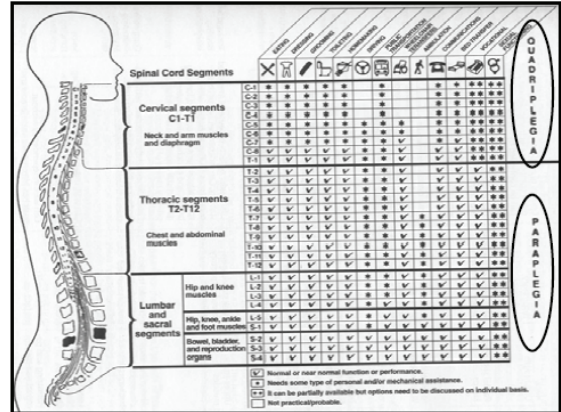
- ### Amputation & Limb Loss
- Possible causes:
    - 1) Congenital
    - 2) Acquired – accident, diabetes, cancer, others
  - Classification for Sport:
    - ~ 9 classes
    - ~ e.g. A1 = double above knee
    - A2 = single above knee
    - A3 = double below knee
    - A5 = double above elbow
    - A9 = combined lower & upper limb amputations

- ### Cerebral Palsy
- Caused by :
    - 1) Failure of brain to develop properly
    - 2) Injury to brain before, during, after birth
  - Types of Motor Disorder (most people have mixed types):
    - 1) Muscle Spasticity is most common form of motor disorder – muscles look and feel stiff
    - 2) Athetosis – constant and unpredictable movement
    - 3) Ataxia – disturbance of balance and coordination

- ### Cerebral Palsy
- Classification by Number of Limbs involved:
    - 1) Monoplegia – any one limb involved
    - 1) Diplegia – 2 limbs, usually lower more than upper
    - 2) Quadriplegia – All 4 limbs
    - 3) Hemiplegia – Entire right or left
    - 4) Triplegia – 3 limbs, usually 2 legs and 1 arm
  - Classification for Sport:
    - 1~8 classes
    - Class 1~4 = Non-ambulatory i.e. Competes in wheelchair
    - Class 5~8 = Ambulatory

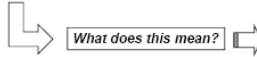
### Spinal Paralysis

- **Congenital and acquired causes**
- **Classified as:**
  - 1) **Quadriplegics (Cervical Injury)**
  - 2) **Paraplegics (Injuries other than Cervical)**



### Hearing Impaired

- **Causes: Congenital, acquired, and aging**
- **Classify according to loudness to be heard:**  
*Intensity = loud and soft (Decibels, dB)*
- **Five classes: Slight (26-49 dB), Mild, Moderate, Severe, Profound (90+ dB)**
- **Classification for Sport**  
*To be accepted for competitions of USADSF, you need to have a loss at 55 DB or more ie. Moderate to Profound*



**\*\* Normal people can detect sounds in 0 to 25 dB**

**Table 26.2 Classification of hearing loss.**

Degree of Loss	Loss in Decibels	Difficulty With
Slight	25-40	Whispered speech
Mild	41-54	Normal speech at distance greater than 3 to 5 ft
Marked or moderate	55-69	Understanding loud or shouted speech at close range; group discussions
Severe	70-89	Understanding speech at close range, even when amplified
Profound	90+	Hearing most sounds, including telephone rings and musical instruments (see Figure 26.3)

*Note. 55 dB or worse in one ear is the criterion for sport eligibility in AAAD.*

### Vision Impairment

- **Causes: Congenital, acquired, aging**
- **Classification for sport (International Blind Sports Association)**
  - B1 = Ranges from light perception to no light perception**
  - B2 = Can see an object (shape of hand) at less than 2 meters what normal people see at 60 meters**
  - B3 = Can see an object (shape of hand) at between 2-6 meters what normal people see at 60 meters**

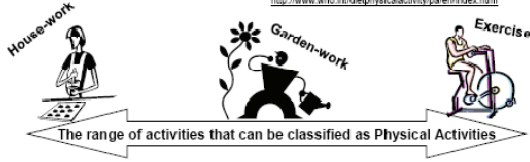
**More Definitions...**

## Physical Activity (PA) defined:

PA is defined as "any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure (above a basal level)"

(World Health Organization)

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>



## Our concern ... active play in children

- Formal & structured: PE classes & After school programs
- Less formal & structured: LTPA



## How Much?



### WHO's concern for children (age 5 to 18) :

At least 60 minutes of moderate to vigorous intensity physical activity each day

MODERATE:  
 ~ 3-6 METS (CDC)  
 ~ 55-69% MHR (ACSM)  
 ~ RPE 12-13 (ACSM scale of 6-19)  
 ~ talk but not sing (Talk Test)



## US Dept of Health & Human Services:

At least 60 minutes of moderate to vigorous intensity physical activity each day

Should also do muscle-strengthening and bone-strengthening activity 3 days per week



## For children & adolescents with D:

"Work with health care providers to identify the types and amounts of PA appropriate for them when possible, these children should meet similar (*sic*) guidelines"



## Benefits from following the Guideline:

Strong Evidence that:

1. Improve cardiorespiratory endurance & muscular fitness
2. Favorable impact on body composition
3. Improved bone health
4. Improved cardiovascular and metabolic health biomarkers (*metabolites*)

Moderate Evidence that:

1. Reduce anxiety
2. Reduce depression



<http://health.gov/paguidelines/factSheetProf.aspx>

### PA Engagement Trends: Research Findings

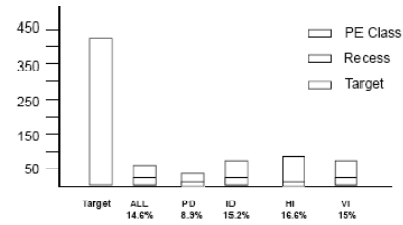
A number of studies concurred that children with disabilities sustained lower levels of PA intensity and accrued PA time than children w/o disabilities

References:  
 Foley, J.T. et al. (2008). Daily physical activity levels of elementary school-aged children with and without mental retardation. *Journal of Developmental and Physical Disability*, 20, 365-378.  
 Shields et al. (2009). Do children with Down Syndrome perform sufficient physical activity to maintain good health? A pilot study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26,307-320.

### PA Engagement Trends: Research Findings

#### HONG KONG Scenario

Children with D accrued 14.6% of recommended MVPA minutes (61.2 minutes of recommended 420 min/week)



Sit et al. (2007). Physical activity levels of children in special schools. *Preventive Medicine*, 45, 424-431.

## What affects PA engagement? Persons WITH Disabilities?

Children with D are at particular risk for sedentary living because the presence of disability generally leads to a deterioration of physical functioning, which in turn, results in a further reduction in physical activity.

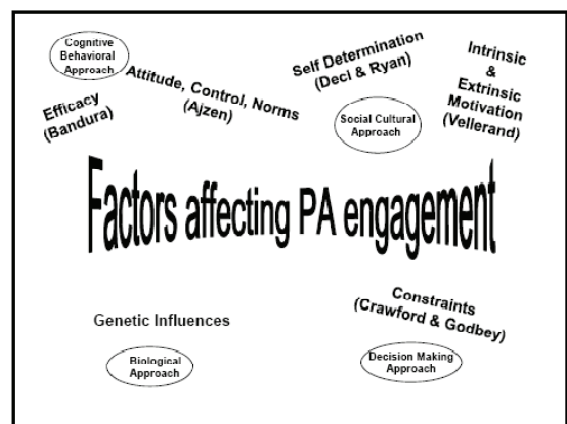
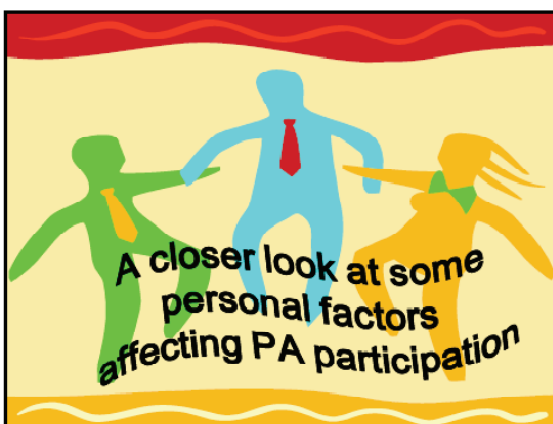
(Sherrill, 1997)

To understand the factors affecting PA engagement in persons with disabilities, we need to understand the "LINK"



Rimmer (2006) commented that professionals often failed to consider "the interaction between the "person" and the "environment" which likely increases the non-compliance or very low compliance/adherence to the recommended program" (pg. 1087)

Example →



**References for further reading:**

Ajzen, I. (1988). Attitudes, personality, and behavior. Chicago: Dorsey Press.

Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Crawford, D., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. Leisure Sciences, 9, 119-127.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2002). Handbook of self-determination Research. Rochester, NY: University of Rochester Press.

Stubbe, J.H. et al. (2006). Genetic influences on exercise participation in 37,051 twin pairs from seven countries. <http://www.plosone.org/article/info:doi/10.1371/journal.pone.0000022>. Retrieved 10 April, 2010.

Vallerand, R.J. (1987). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M.P. Zanna (Ed.), Advances in experimental social psychology (pp. 271-300). San Diego: Academic Press.



The Hong Kong System  
~ Laura Ling ~



Schools ... NGOs ... Community Partners ... Sport Organizations ...  
Casual PA >>> Structured PA >>> Sport

**The Sports World for Children with Disabilities**


- |          |   |  |
|----------|---|--|
| Abled    | — | IOC<br>(International Olympic Committee)   |
| Disabled | — | 1 IPC<br>(International Paralympic Committee)  |
|          |   | 2 INAS-FID<br>(International Sports Federation for People with an Intellectual Disability) |
|          |   | 3 SOI<br>(Special Olympics Inc.)   |
|          |   | 4 ICSD<br>(International Committee of Sports for the Deaf)                                 |

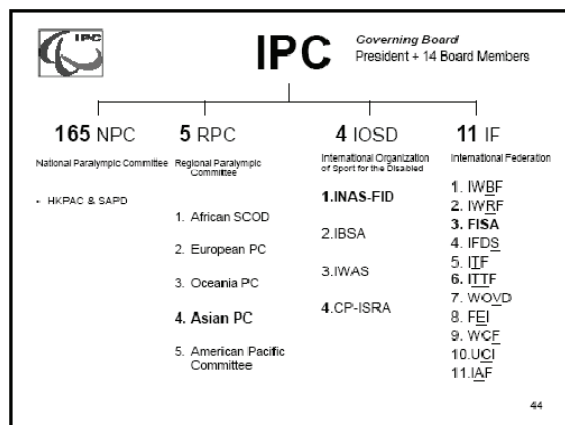
International Olympic Committee



- Established in 1894
- 205 National Olympic Committees (NOCs) from 5 continental associations, namely Africa, Asia, Europe, Oceania, and Americas.
- 35 International Federations (IFs)
- 66 official sports
- Summer Olympic Games: 28 sports - every 4 yrs
- Winter Olympic Games: 7 sports - every 4 yrs



International Paralympic Committee (IPC) 	
Founded	1989
Nature	Non-profit organization, global governing body of the Paralympic Movement
Members	165 NPCs
Regions	5 (Africa, Asia, Europe, Oceania, and Americas)
IPSFs (International Paralympic Sport Federations)	26 sports - 9 IPC Sports 7 IOSD Sports 9 IF Sports
IOSDs (International Organization of Sports for the Disabled)	CIPISRA - Cerebral Palsy International Sports & Recreation Association
	IBSA - International Blind Sports Federation
	INAS-FID - International Sports Federation for People with an Intellectual Disability
	IWAS - International Wheelchair and Amputee Sports Federation



9 IPC Sports	11 IF Sports	6 IOSD Sports
1. Alpine Skiing	1. Wheelchair Basketball	1. Boccia
2. Athletics	2. Wheelchair Rugby	2. Football (7-a-side)
3. Biathlon	3. Rowing	3. Football (5-a-side)
4. Cross-country Skiing	4. Sailing	4. Goalball
5. Ice Sledge Hockey	5. Wheelchair Tennis	5. Judo
6. Power Lifting	6. Volleyball	6. Wheelchair Fencing
7. Shooting	7. Table Tennis	
8. Swimming	8. Equestrian	
9. Wheelchair Dance Sport	9. Wheelchair Fencing	
	10. Cycling	
	11. Archery	

### INAS-FID

- Founded in 1986 and is the International Federation for sport for people with an intellectual disability.
- National member organizations (one per country) are divided into 5 regions, including Africa, Americas, Asia & South Pacific, Europe, North Africa & Middle East.
- 11 official sports
  - Athletics
  - Basketball
  - Swimming
  - Table Tennis
  - Nordic Skiing
  - Football
  - Cycling
  - Equestrian
  - Rowing
  - Judo
  - Tennis

Differences between IPC & INAS-FID		
	IPC	INAS-FID
Founded	1989	1986
Regions	5 regions Africa, Asia, Europe, Oceania, Americas	5 regions Africa, America, Asian/South Pacific Europe & North America/Middle East
Members	165	67
Official Sports	Summer 21 Winter 4	Summer 10 Winter 1
Philosophy	is committed to enabling Paralympic athletes to achieve sports <b>excellence</b> and to developing sport opportunities for all persons with a disability from the beginner to elite levels.	believes that persons with ID have the right to participate in the sport of their choice at the level of ability they desire and achieve.
Target	Persons with a disability	Persons with intellectual disability
Status	The only global governing body of the Paralympic Movement	One of the founding organization of IPC

### Special Olympics Inc. (SOI)

- Established in 1968
- 231 programmes (countries/regions) from 7 regions (29 Africa, 22 Asia Pacific, 5 East Asia, 58 Europe/Eurasia, 18 Latin America, 20 Middle East/North Africa, and 79 North America)
- Total 34 official sports, including 26 summer sports and 8 winter sports.



## Special Olympics Inc. (SOI)



### 26 Summer Sports

- Aquatics
- Artistic Gymnastics
- Athletics
- Badminton
- Basketball
- Bocce
- Bowling
- Cricket
- Cycling
- Equestrian
- Floorball
- Football (Soccer)
- Golf
- Judo
- Kayaking
- Netball
- Play Activities
- Powerlifting
- Rhythmic Gymnastics
- Sailing
- Softball
- Table Tennis
- Team Handball
- Tennis
- Unified Sports
- Volleyball

## Special Olympics Inc. (SOI)



### 8 Winter Sports

- Alpine Skiing
- Cross Country Skiing
- Figure Skating
- Floor Hockey
- Roller Skating
- Snowboarding
- Snowshoeing
- Speed Skating

## Differences between INAS-FID & SOI

	INAS-FID	SOI
Philosophy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principle of <i>normalization</i></li> <li>- Persons with ID are not special, but have special needs</li> <li>- Persons with ID have the right to participate in the sport of their choice at the level of ability they desire and achieve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- People with ID can learn, enjoy benefit from sports with proper instruction and encouragement</li> <li>- Sports skills of people with ID can be developed through consistent training</li> <li>- (<i>Adaptation</i>)</li> </ul>
Target	Elite athletes with ID	All athletes with ID
Classification	- One class	- Divisioning (gender → age → ability) - 3-8 athletes in one group
Rules	No exceptions to the IFs rules	- Base on IFs or NGBs rules with little modification - 15% Honest Effort Rule
Awards	Top 3 athletes of each event	All participants from medals to ribbons

## Deaflympics



## Meanings of the Logo

- The four colors of the national flags of the world.

The red, blue, yellow and green

1. Asia Pacific Deaf Sports Federation
2. European Deaf Sports Organization
3. Pan American Deaf Sports
4. Confederation of African Deaf Sports.



## Meanings of the Logo (Contd)

- Designed in 2003
- The hand shapes, "ok", "good", and "great" that overlap each other in a circle
- the hand shapes represent the sign for "united."
- The center of the logo represents the iris of the eye  
which defines deaf people as visual people  
→ use their eyes to communicate



## Background



- Organized since 1924 by the Comité International des Sports des Sourds, CISS
- First Summer Deaflympics was held in Paris. Winter Deaflympics was added in 1949
- Deaf athletes are distinguished from all others in their special communication needs on the sports field, as well as in the social interaction that is an equally vital part of the games

## Encountered Problem

- The Deaflympics does not receive any financial support from the IOC
- Some countries pay for their deaf athletes to participate, but others do not and this forces the deaf athletes to engage in fundraising



## From Grassroot to Elite

Responsible Organizations  
in  
Hong Kong

## Sport Associations for Persons with Disabilities in Hong Kong

- HKPC&SAPD
- HKSAM
- HKSO
- HKSAD



*Responsible for  
National Teams  
& Training*

- HKBSA
- RDA
- HKCRA-Adaptive Rowing
- HKWDSA
- HKWMA



*Supporting  
Training  
&  
Providing PA opportunities*

## HKPC&SAPD



Hong Kong Paralympic Committee & Sports Association for the Physically Disabled (HKPC&SAPD) founded in 1972.

### 13 Official Sports

- |                         |                |
|-------------------------|----------------|
| - Wheelchair Basketball | - Archery      |
| - Wheelchair Fencing    | - Boccia       |
| - Swimming              | - Table Tennis |
| - Wheelchair Tennis     | - Powerlifting |
| - Lawn Bowls            | - Judo         |
| - Badminton             | - Athletics    |
| - Shooting              |                |

National Paralympic Committee (NPC) of IPC

## HK Sports Association for the Mentally Handicapped & Hong Kong Special Olympics



Hong Kong Special Olympics



- HKSAM was established in 1978.
- HKSO was established in 1975.
- Totally 3,359 registered athletes and 1,910 non-registered athletes, running 15 sports every year.

*"Let me win, but if I cannot win, let me be brave in the attempt."*

HK Sports Association for the Deaf (HKSAD)

Founded in 1983

- 6 official sports
- Football
  - Basketball
  - Badminton
  - Table Tennis
  - Athletic
  - Bowling



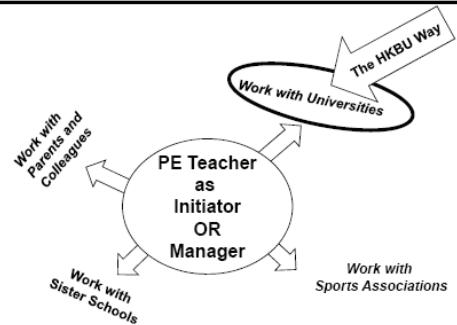
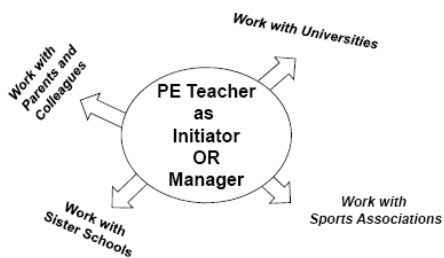
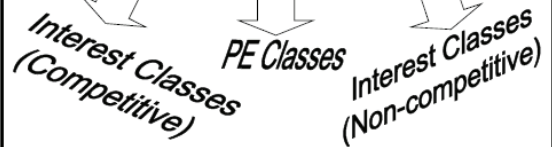
References

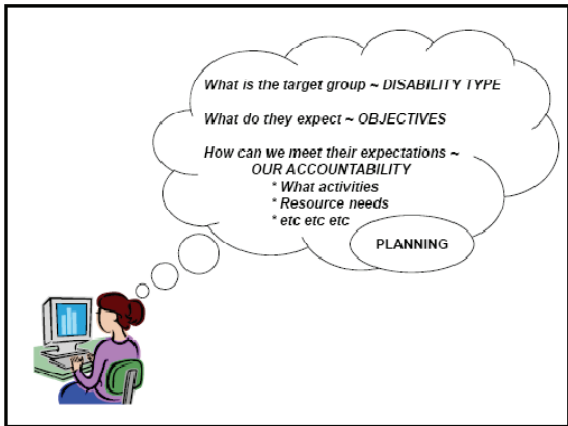
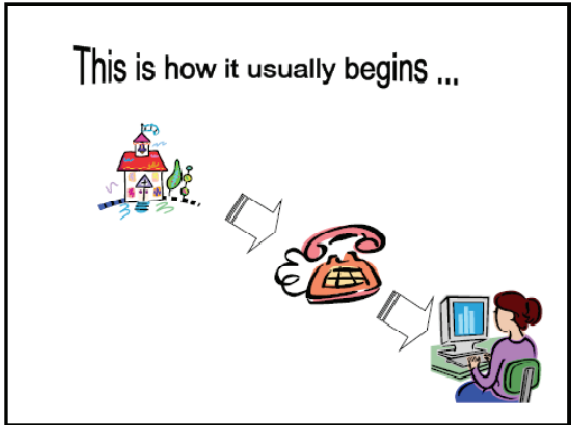
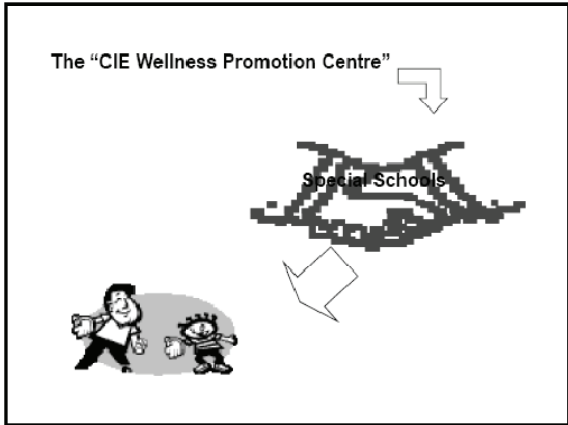
- **HK Blind Sports Association website:**  
<http://www.hkbsa.hk/index.htm>
- **HKPC&SAPD website:**  
[http://www.hkparalympic.org/hkparalympic/eng/index\\_03\\_1.asp](http://www.hkparalympic.org/hkparalympic/eng/index_03_1.asp)
- **HK Special Olympics website:**  
<http://hkso.org.hk>
- **HK Sports Association for the Deaf website:**  
[http://www.hksad.org.hk/post2\\_1.htm](http://www.hksad.org.hk/post2_1.htm)
- **HK Sports Association for the Mentally Handicapped website:**  
<http://hksam.org.hk>
- **INAS-FID website:**  
<http://www.inas-fid.org/>
- **International Olympic Committee website:**  
[http://www.olympic.org/uk/index\\_uk.asp](http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp)
- **International Paralympic Committee website:**  
[http://www.paralympic.org/release/Main\\_Sections\\_Menu/index.html](http://www.paralympic.org/release/Main_Sections_Menu/index.html)
- **Special Olympics Inc. website:**  
<http://www.specialolympics.org/>

Managing Recreation for Children with Disabilities  
~ Hay Wood Ip ~



A physically active lifestyle adopted early in life may continue into adulthood, and schools can provide an environment with opportunities for learning and practicing active lifestyle behaviors





**Management concerns : Case Study I**  
**THE SAHK Saga**

- Meetings with the key teachers
- Preparation of students
- Delivery Day
- Their evaluation
- Heads Meeting

**Management concerns : Case Study II**  
**Caritas Inclusive Activity Day**

- Meetings with the key persons
- Preparation of students (mainstream)
- Preparation of helpers (HKBU)
- Delivery Day
- Their evaluation

## **Noy S. Kay**



- Clinical Associate Professor, **Applied Health Science Department**

### **Education:**

- **H.S.D** at Indiana University, 1987
- **M.S.** at Indiana University, 1982
- **M.Ed.** at Chulalongkorn University, 1973
- **B.Ed.** at Chulalongkorn University, 1971

### **Background:**

- School of Health, Physical Education, and Recreation Outstanding Teaching Award, 2003
- The Trustees Teaching Award (TTA), 2002
- School of Health, Physical Education, and Recreation Teaching Excellence Recognition Award (TERA), 1998
- Vice Chair, International Health Council, American School Health Association, 2003-present
- Member, Research Commission, International Health Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance
- Reviewer, the 2006 Student Edition of the Eta Sigma Gamma Health Education Monograph Series

### **Publications:**

- Kay, Noy S., Wattanaburanon, Aimutcha, Jantaraweragul, Sudgasame, & Panyanouvong, Thipaphone (2003, March 28-30). HIV/AIDS Prevention in Thailand. Proceedings, HIV/STD Prevention in rural communities: Sharing Successful Strategies III Conference, Bloomington, IN.
- Kay, Noy S., Torabi, Mohammad R., & Jeng, Efeng (2003). An evaluation of HIV/AIDS education in Thailand using a video approach. *The Health Education Monograph Series, Eta Sigma Gamma National Professional Health Education Honorary*, 20(2), 40-47.

- Kay, Noy S., & Torabi, Mohammad R. (2002, Spring). Health risk behaviors: United States and international students. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance*, 39(2).
- Kay, Noy S., Ding, Kele, Torabi, Mohammad R., Jantaraweragul, Sudgasame, Taweepornprathomgul, Suchart, & Kamawattana, Uraiwan (2003, March 20-23). Breast self examination: Attitude and knowledge of female college students in Thailand. Proceeding, 4th ICHPER.SD Asia Congress, Bangkok, Thailand.
- Kay, Noy S., Torabi, Mohammad R., Ding, Kele, & Chen, Lee-Hwa.(June 26-29, 2002). Comparison of Healthy Lifestyles and Wellness Among College Students: U.S.A. and Taiwan. Proceedings, 44th ICHPER-SD World Congress, Taipei, Taiwan.
- Kay, Noy S., Ding, Kele, Torabi, Mohammad R., Fernandez, Xinia, & Encarnacion, Haydee (2002). Breast self examination: Attitude and knowledge of female college students from USA, Thailand, Costa Rica, and Puerto Rico. *The Health Education Monograph Series, Eta Sigma Gamma National Professional Health Education Honorary*, 19(1), 32-39.
- Kay, Noy S., Shier, Nathan, Ding, Kele, & Chen, Lee-Hwa (2002). Nutritional supplements: Knowledge and use of college students in USA, Thailand, and Republic of China. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance*, 38(2), 52-55.

## **Health Promotion for People with Disabilities**

**Noy S. Kay, H.S.D.**

**Megan R. Ertel, M.A., M.S.**

### **Abstract**

Health promotion is intended to strengthen individuals' skills and capabilities and change the environment. It can be individualized to any population. People with disabilities have been a population that is underrepresented in the health promotion realm even though it affects nearly 100 million people around the world (World Health Organization [WHO], 2008). A person with a disability is someone who has a physical or mental impairment that limits one or more daily activity. Modifications need to be made in order for health promotion techniques to be effective with this population. This presentation offers some modifications that have shown to increase effectiveness. Health promotion efforts need to focus on the whole person, use a multidimensional approach, modify environmental barriers, prevent secondary conditions, adjust theories and models of health behavior, and individualize health promotion programs to fit the population. Refocusing how health promotion is utilized will help this population receive the health and wellness services they deserve.

### **People with Disabilities**

#### **Health Promotion Definition**

Health promotion is becoming more common in academia and the job world but as a whole is still fairly new to society. It is understood that health promotion generally helps individuals change their behaviors to help improve their health. It does so by strengthening individuals' skills and capabilities and changing the environment (WHO, 1998). Health promotion can be useful in many settings such as non-profit organizations, big businesses, clinics and hospitals, schools, etc. The difficulty with the wide range of settings is the specificity needed for health promotion to be relevant in each setting in order to increase effectiveness. Further, within the areas of health promotion there are specific topics that vary depending on the setting they fall under. This creates the need to explore a topic and see how health promotion can be useful and how it fits into different health promotion settings. The topic being discussed today is that of people with disabilities. People with disabilities face many difficulties in their lives that are unique to them making health promotion for people with disabilities a very important topic to explore and understand.

#### *Disability Definition*

The Americans with Disabilities Act (1996) defines an individual with a disability as someone who has a physical or mental impairment that limits one or more major life activities, has record of such impairment, or is regarded as having such impairment. The impairments people with disabilities could have range from various types of physical impairments to mental impairments (1996). Some impairments can easily be seen but others are hidden increasing the importance of being sensitive to all types of impairments. In America, one out of every five people has a disability



(The World Bank Group, 2010). This totals around 54 million Americans having impairments that affect their daily lives (2010). Estimates for the world are much more difficult to calculate because of the lack of self-report and the prevalence of comorbidities leading to multiple counts per person (WHO, 2008). Still, estimates reported in 2004 calculate around 18.6 million people having a severe disability and 79.7 million people having a moderate long-term disability (WHO, 2008).

### **Health Promotion and Disability**

People with disabilities are beginning to receive more notice. Healthy People 2010 included people with disabilities as a subpopulation. Healthy People 2020 has modified and added more objectives under this subpopulation (U.S. Department of Health & Human Services, 2009). The increase in awareness and education will create healthier and more effective options for people with disabilities. Health promotion for people with disabilities is another step in the awareness and education of this subpopulation. Health promotion for individuals with disabilities will need to be modified to fit their needs. This presentation will offer some suggestions on how the modifications can make health promotion for people with disabilities effective.

#### *How to Treat People with Disabilities*

When thinking about people with disabilities a health promotion worker must think of the whole person instead of a person with a disability. The impairments that individuals have vary extremely and can be unseen making it difficult to know where the individual is having trouble. The reverse is also possible. If the impairment is obvious and severe then too much attention could be put on the disability and the individual is not given the proper care they deserve. Health promotion programs need to be sensitive to the specific disability or impairment, the environment the individual lives in, and the barriers that exist while treating the person as a whole (American Association on Health and Disability, 2009).

Using a multidimensional approach would be effective when focusing on treating the whole person. Looking at the six dimensions of health and wellness will provide a more accurate depiction of a person with a disability. The six dimensions include spiritual, physical, emotional, intellectual, social, and occupational dimensions (American Association on Health and Disability, 2009). The dimensions provide information on the areas in which the individual is strong and where they need modifications or support.

#### *Environmental Barriers & Challenges*

The environments in which people with disabilities live also include barriers that make everyday life difficult. Some examples of barriers relate to physical fitness and nutrition. Fitness centers, spas, playgrounds, health clubs and many other facilities lack the proper equipment and professional staff needed to work with people who have a disability (Rimmer & Braddock, 2002). Nutrition guidelines for people with disabilities are also lacking. They often miss medication interactions, weight gain, fluid retention, and other areas related to the individual's disability that will be affected by what they eat (2002).

Health promotion workers must look at the environment and see what barriers are present and assist those with disabilities to make modifications to break barriers. Websites such as the

National Center on Physical Activity and Disabilities (NCPAD) provides multiple resources to help those with disabilities break barriers that prevent them from becoming healthy (NCPAD, 2010). Health promotion workers can also help break down barriers by advocating for those with disabilities. Learning the steps on how to be an advocate is vital in working with people with disabilities. To become an advocate an individual must first educate oneself and raise awareness within the community (Harvard Law School Project on Disability, 2008). Then the individual must organize their efforts and build an advocacy group or join a preexisting group (2008). Health promotion workers become a voice for those who have not been heard and empower individuals with disabilities to stand up for their right to be healthy.

#### Prevention of Secondary Conditions

The focus for health promotion often lies in prevention of a primary issue. This is often not possible with people with disabilities. Their primary issue is their disability. The focus must be shifted to looking at prevention of secondary conditions that are associated to the disability as well as focusing on prevention of lifestyle behavior problems (Rimmer & Braddock, 2002).

A study done by Ravesloot, Seekins, Cahill, et al. (2007) put into affect the idea of reducing the prevalence and preventing secondary conditions in individuals with a disability through a health promotion program. This program focused on supporting people with all types of disabilities to live in a community and also help the community to become more accessible to the needs of those individuals (2007). They encouraged independent living that empowered those individuals with disabilities to improve their health and decrease secondary conditions. The individuals with disabilities provided support and became role models for others with disabilities and they came together to advocate for what they needed (2007). The study researched the effectiveness of this program and it proved to show great promise. The program was most effective when health promotion workers were trained adequately and played a role in the individuals' lives (2007). Programs such as the one in the study are a glimpse on how health promotion can help individuals with disabilities function successfully in the world.

Another way of improving the prevention of secondary conditions had been shown in a study by Felce, Baxter, Lowe, et al. (2008). It concluded that having routine health care checks of at least once a year with individuals with intellectual disabilities decreases the amount of unmet and underreported health needs. Taking the initiative to schedule appointments a year in advance and provide reminders of appointments with patients with disabilities could greatly improve the success of preventing secondary conditions from occurring. This small modification can make a great difference in someone's life.

#### *Theories and Models of Health Behavior*

A theoretical framework provides structure when working with individuals and groups of people. Common models and theories of health behavior include the health belief model (HBM), theory of reasoned action (TRA), theory of planned behavior (TPB), transtheoretical model (TTM), and social cognitive theory (SCT). The models and theories of health behavior need to be modified to increase effectiveness for people with

disabilities since the disability is primary issue and cannot be prevented or changed. Focusing on issues that can be changed such as secondary conditions or lifestyle behaviors provide information on how the models and theories can be used. How the model and theory is modified will depend on the disability and the individual. Research has been done to show how the models and theories can be modified to be effective for people with disabilities.

Ravesloot, Ruggiero, Ipsen, et al. (2010) looked at four different health behavior theories and how they could be modified to fit people with disabilities more effectively. They looked at HBM, TPB, TTM, and SCT and found two constructs that were similar across the four models and theories. They then examined the four models and theories with the International Classification of Functioning Disability and Health (ICF), which is a way the WHO measures health and disability (WHO, 2010). The authors found that taking behavioral intention and perceived control from the health behavior theories and pairing them with the Participation Factor from the ICF framework lead to a better understanding and created meaning for people with disabilities to choose healthy behaviors, in turn increasing positive health behaviors (Ravesloot, Ruggiero, Ipsen, et al., 2010). Other research has also shown that modifying the models and theories to work with people who have disabilities has been effective (The Rural Institute, 2003; Nieuwenhuijsen, Zemper, Miner, et al., 2006; Ravesloot, Seekins, Cahill, et al., 2007). Blending health behavior theories with disability education theories will take part in treating the whole person and increase effectiveness of the theories.

#### Health Promotion Programs for People with Disabilities

Health promotion programs often incorporate the health promotion techniques described above. Health promotion programs have gained popularity within the realm of people with disabilities (Drum, Peterson, Culley, et al., 2009). The increase in popularity comes strengthens the need for the programs to be relevant, reliable, and effective. Drum, Peterson, Culley, et al. (2009) have researched health promotion programs for those who are disabled and come up with criteria and guidelines to increase the reliability and validity of the programs. These guidelines are meant to be used along with other general guidelines set out for health promotion programs.

#### Criteria for Health Promotion Programs

There are three criteria that health promotion programs should follow. The authors state that not all the following criteria will be applicable for every program, but are optimal if they can be used (Drum, Peterson, Culley, et al., 2009).

- Criterion 1: Health promotion (HP) programs for people with disabilities (PWD) should have an underlying conceptual or theoretical framework.
- Criterion 2: HP programs should implement process evaluation.
- Criterion 3: HP programs should collect outcomes data using disability-appropriate outcomes measures. (Drum, Peterson, Culley, et al., 2009)

The criteria follow using a theoretical framework to guide the program. Continuing to evaluate the program as it progresses allows for changes to occur and modifications to be made, which

increases its effectiveness. In addition to criteria for the program the authors also discussed the participation guidelines for health promotion programs for people with disabilities.

#### *Participation Guidelines for Health Promotion Programs*

There are four participation guidelines that health promotion programs should follow. They two may need to be modified or may not be applicable to every program.

- Criterion 4: PWD and their families or caregivers should be involved in the development and implementation of HP programs for people with disabilities.
- Criterion 5: HP programs for PWD should consider the beliefs, practices, and values of its target groups, including support for personal choice.
- Criterion 6: HP programs should be socially, behaviorally, programmatically, and environmentally accessible.
- Criterion 7: HP programs should be affordable to PWD and their families or caregivers. (Drum, Peterson, Culley, et al., 2009)

Here the criteria focus on treating the individual as a whole person and empowers them to be involved in the health promotion program development. The criteria also take the barriers and environmental challenges into consideration. Together the criteria create a strong health promotion program for people with disabilities. Guidelines such as these show the capabilities of individualizing health promotion efforts to increase the health and well being of people from any population.

#### *Conclusion*

This presentation provides a basic understanding of how health promotion must be modified and individualized for each type of population studied. Unfortunately, people with disabilities have been underrepresented in the past, but this presentation is one attempt to bring them to the forefront of health promotion efforts. If health promotion workers receive training on how to treat the whole person, not to ignore the disability, rethink prevention, use models and theories, and base health promotion programs off these ideas there will be an increase in health and wellness for people with disabilities.

### **Resources**

American Association on Health and Disability. (2009). *Health Promotion and wellness for people with disabilities*. Retrieved from

[http://www.aahd.us/page.php?pname=publications/fact\\_sheets/healthpromotion](http://www.aahd.us/page.php?pname=publications/fact_sheets/healthpromotion)

The Americans with Disabilities Act. (1996). A Guide to Disability Rights Laws. U.S. Department of Justice Civil Rights Division Disability Rights Section.

Drum, C.E., Peterson, J.J., Culley, C, Krahn, G., Heller, T., et al. (2009). Guidelines and criteria for the implementation of community-based health promotion programs for individuals with disabilities. *American Journal of Health Promotion*, 24(2), 93-101.

Felce, D., Baxter, H., Lowe, K., Dunstan, F., Houston, H., et al. (2008). The impact of repeated health checks for adults with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 21, 585-596.

- Harvard Law School Project on Disability. (2008). *Get Involved!* Retrieved from <http://www.hpod.org/involved>
- The National Center on Physical Activity and Disability. (2010). *Home*. Retrieved from <http://www.ncpad.org/>
- Nieuwenhuijsen, E.R., Zemper, E., Miner, K., & Epstein, M. (2006). Health behavior change models and theories: Contributions to rehabilitation. *Disability & Rehabilitation*, 28(5), 245-256.
- Ravesloot, C., Ruggiero, C., Ipsen, C, Traci, M., Boehm, T., et al. (2010). *Health behavior change within the disability context*. Retrieved from <http://www.apha.org/membersgroups/sections/aphasections/disability/about/healthbehaviorandchange.htm>
- Ravesloot, C.H., Seekins, T., Cahill, T., Lindgren, S., Nary, D.E., et al. (2007). Health promotion for people with disabilities: Development and evaluation of the Living Well with a Disability program. *Health Education Research*, 22(4), 522-531.
- Rimmer, J.H. & Braddock, D. (2002). Health promotion for people with physical, cognitive, and sensory disabilities: An emerging national priority. *American Journal of Health Promotion*, 16(4), 220-224.
- The Rural Institute. (2003). *Marketing health promotion for people with disabilities rural disability and rehabilitation research progress report #18*. Retrieved from <http://rtc.ruralinstitute.umt.edu/health/Marketing.htm>
- U.S. Department of Health & Human Services. (2009). *Developing Healthy People 2020*. Retrieved from <http://www.healthypeople.gov/hp2020/Objectives/TopicArea.aspx?id=17&TopicArea=Disability+and+Secondary+Conditions>
- The World Bank Group. (2010). *Disabilities*. Retrieved from <http://youthink.worldbank.org/issues/disabilities/>
- World Health Organization (WHO). (1998). *Health Promotion Glossary*. Retrieved from [http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp\\_glossary\\_en.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf)
- World Health Organization (WHO). (2008). *The global burden of disease: 2004 update*. Retrieved from [http://www.who.int/entity/healthinfo/global\\_burden\\_disease/GBD\\_report\\_2004update\\_full.pdf](http://www.who.int/entity/healthinfo/global_burden_disease/GBD_report_2004update_full.pdf)
- World Health Organization (WHO). (2010). *International Classification of Functioning, Disability and Health*. Retrieved from <http://www.who.int/classifications/icf/en/>

# การพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพสำหรับนักเรียนวัยรุ่น ตอนปลาย

## Health-Related Physical Fitness Development for Late Adolescent Students

บุญเลิศ อุทยานิก

Boonlerst Ou-tayanik\*

สุวิมล ตั้งสัจจพจน์\*\*

Suvimol Tangsujjatoj\*\*

กุลยา ตันติผลาชีวะ\*\*\*

Kullaya Tantipalacheewa\*\*\*

### Abstract

The purpose of this study was to develop a health-related physical fitness model for late adolescent students. Subjects were 90 grade 12 students of Yannawatewittayakom school who were selected by purposive random sampling from students were screened by the health status questionnaire diagnosis and FITNESSGRAM Test assessment.

Research instruments for developing physical fitness of late adolescent students were composed of:- 1) the health status questionnaire which IOC was 1 as well as the Cronbach's alpha coefficient reliability was 0.75; 2) the FITNESSGRAM Test of the Cooper Institute for Aerobic Research and Physical Fitness Norms for late adolescent students in Bangkok which constructed by the researcher; and 3) the exercise programs were designed by researcher for developing:- a) cardiorespiratory endurance; b) abdominal strength endurance and; c) lower back and thigh flexibility their content validity (IOC) were 0.67-1.00. Ninety students were divided into 3 groups, 30 for each (15 boys and 15 girls). Students in group 1 had problems in cardiorespiratory endurance were assigned to attend exercise program (a), Students in group 2 had problems in abdominal strength endurance were assigned to attend exercise program (b), and Students in group 3 had problems in lower back and thigh flexibility were assigned to attend exercise program (c) for 8 weeks. Students in each group were required to test the FITNESSGRAM before and after attending exercise program. Data were analyzed by using means, standard deviation and Paired Samples t-Test.

Findings were revealed that there were significant differences in mean scores of the PACER, Curl-Up, Back-Saver Sit and Reach, and Body Mass Index before and after intervention training at .01 and .05 level. It can be concluded that this health-related physical fitness development model including test manual were practical to improve health and fitness of late adolescence students.

**Keywords:** Health-Related Physical Fitness, Late adolescence student, Exercise program

\* บัณฑิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ประธานควบคุมวิทยานิพนธ์

\*\*\* รองศาสตราจารย์ ดร. คณะบัณฑิตวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

## บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการสร้างสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ สำหรับนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนยานนาเวศ วิทยาคม จำนวน 90 คน สุ่มตัวอย่างแบบง่ายจากนักเรียนที่ผ่านการคัดกรองด้วยการวินิจฉัยและประเมิน จากแบบสอบถามสถานะสุขภาพและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย FITNESSGRAM

เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายประกอบด้วย: -1) แบบสอบถามสถานะสุขภาพนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC เท่ากับ 1.00 ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแอลฟาของ Cronbach เท่ากับ 0.75 2) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของ Cooper Institute for Aerobic Research และเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายของ กรุงเทพมหานครที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และ 3) โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนา: - ก) ความอดทนของระบบหัวใจ และการไหลเวียนเลือด ข) ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อท้อง และ ค) ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาที่ผู้วิจัยพัฒนา มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.67-1.00 แยกกลุ่มตัวอย่าง 90 คน ออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 30 คน (ชาย 15 คน หญิง 15 คน) กลุ่ม 1 มีปัญหาสมรรถภาพระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดฝึกโปรแกรม ก กลุ่ม 2 มีปัญหาความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อท้องฝึกโปรแกรม ข และกลุ่ม 3 มีปัญหาความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ หลังและต้นขาฝึกโปรแกรม ค โดยให้เข้าฝึกโปรแกรมละ 8 สัปดาห์ และให้ทุกกลุ่มทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มก่อนและหลังการฝึก (Pair-Sample t-test)

ผลการศึกษา พบว่า คะแนนทดสอบก่อนและหลังฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนา สมรรถภาพทางกายของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย 8 สัปดาห์ รายการวิ่งไป-กลับ 20 เมตร ลูก-นั่งตามจังหวะ นั่งงอเข่าและเหยียดขาข้างหนึ่งก้มตัวไปข้างหน้าและดัชนีมวลกาย มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 และ .05 ผลการศึกษานี้ทำให้ได้รูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ สำหรับนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายและคู่มือการออกกำลังกายที่เหมาะสมและนำไปใช้ได้จริงกับนักเรียนวัยรุ่นตอน ปลาย

**คำสำคัญ :** สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ นักเรียนวัยรุ่นตอนปลายและโปรแกรมการออกกำลังกาย  
**บทนำ**

ด้วยเทคโนโลยีปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าอย่างมาก ทำให้วัยรุ่นได้รับความสะดวกสบายมากขึ้น ส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมประกอบกิจกรรมทางกายลดลงและขาดการออกกำลังกายมากขึ้น เช่น การใช้ลิฟท์ แทนบันได การใช้เวลาเล่นคอมพิวเตอร์หรือใช้เวลากับการโทรศัพท์มากขึ้น เป็นต้น จากการสำรวจของสำนักงาน สถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรีนครี (2542) พบว่า วัยรุ่นที่มีอายุ 15-24 ปี ไม่สนใจเล่นกีฬา อีกประการหนึ่ง ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัย ทำให้วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและหันไป สนใจการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ การใช้เครื่องเล่นเกมส์รูปแบบต่าง ๆ และการใช้ Internet มากขึ้น ทำให้ไม่มีเวลา ออกกำลังกาย พฤติกรรมเหล่านี้เป็นพฤติกรรมหรือวิถีชีวิตที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย อันเกิดมาจากการขาด กิจกรรมทางกาย ตามที่ Hoeger and Hoeger.(2006: 5) กล่าวว่าพฤติกรรมที่แสดงถึงการขาดกิจกรรมทางกายและ การดูแลสุขภาพที่ไม่ดีจะส่งผลเสียต่อร่างกายของมนุษย์ ที่นำไปสู่การสูญเสียสมรรถภาพทางกายที่ส่งผลต่อปัญหา สุขภาพวัยรุ่น

สมรรถภาพทางกายที่ดีจะส่งผลให้มนุษย์สามารถปรับวิธีการดำเนินชีวิตที่จะต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บเพื่อ ทำให้มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดีและมีความเป็นอยู่ที่ดี ดังที่ Corbin, et al. (2001 :7- 8) กล่าวว่า สมรรถภาพทาง กายเชื่อมโยงไปถึงความสามารถของแต่ละบุคคลในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ สนุกกับการใช้เวลาว่าง การมี



สุขภาพที่ดีที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับสมรรถภาพทางกายและการออกกำลังกาย ซึ่งทำให้วัยรุ่นลดความเสี่ยงต่อปัญหาของโรคอันเนื่องมาจากการไม่ออกกำลังกาย โดยเฉพาะโรคเกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือด อันเนื่องมาจากมีปริมาณไขมันในมากขึ้นและเสี่ยงต่อการมีน้ำหนักเกินปกติ ทำให้เป็นโรคอ้วน (Hoeger and Hoeger, 2006: 5) การสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นการพัฒนาคุณภาพและประสิทธิภาพที่จำเป็นต่อการทำงานของแต่ละบุคคลในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย การมีความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจและหลอดเลือดมีการทำงานที่ดี ร่างกายมีความอ่อนตัวและมีสัดส่วนที่เหมาะสม (Prentice, 2004 : 5 )

กระบวนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาจำเป็นต้องมีการวัดและการประเมินผลสมรรถภาพทางกายนักเรียน เพื่อตรวจสอบและพัฒนาสมรรถภาพทางกายผู้เรียนให้มีสุขภาพดี การส่งเสริมผู้เรียนให้มีสมรรถภาพทางกายและสุขภาพที่ดีจำเป็นต้องอาศัยการจัดกิจกรรมทางกายหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่ดี กิจกรรมพลศึกษาเป็นวิธีการที่สำคัญต่อการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อให้มนุษย์ได้ออกกำลังกาย ซึ่งการจัดการเรียนการสอนพลศึกษากำหนดไว้ในมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544 ในสาระที่ 4 มาตรฐาน พ 4.1 ว่ามุ่งเน้นให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและหรือสมรรถภาพทางกลไกตามความต้องการจนสำเร็จตามเป้าหมาย (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2545 : 29 ) สอดคล้องกับ Harrison, Blakemore, and Buck ( 2000 : 50 ) ที่อธิบายความหมายของพลศึกษาตามที่ สมาคมสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการแห่งประเทศออสเตรเลีย (Australian Council for Health Physical Education and Recreation) ได้กล่าวไว้ในรายงานของ Monegbetti report ว่าพลศึกษาเป็นกระบวนการที่นำไปสู่กิจกรรมกีฬา การศึกษานอกห้องเรียน การเดินร่ำ ยิมนาสติก กิจกรรมทางน้ำและเกมส์ โดยครูพลศึกษานำมาใช้ทำสอนทักษะกลไกและทักษะการสร้างสมรรถภาพทางกาย การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายผู้เรียนจะช่วยให้ครูผู้สอนสามารถติดตามแก้ไขผู้เรียนที่มีปัญหาสมรรถภาพทางกายและสามารถส่งเสริมพัฒนาหรือจัดกิจกรรมเพื่อปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายนักเรียนที่มีปัญหาให้พัฒนาหรือดีขึ้นได้ จากการศึกษาพบว่ายังไม่มีกระบวนการหรือรูปแบบที่เป็นระบบสำหรับพัฒนา ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนให้มีพัฒนาการได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการประเมินสมรรถภาพทางกายตามสภาพจริงที่จะทำให้ครูสามารถพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ผู้วิจัยจึงได้ศึกษารูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพด้วยการประเมินตามสภาพจริง เพื่อนำข้อมูลจากการวินิจฉัยและการประเมินมาใช้เป็นตัวบ่งชี้ให้ครูพลศึกษาสามารถนำไปสร้างกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียนได้เป็นรายบุคคลอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ดังที่ Lacy and Hastad (2003: 17) กล่าวไว้ว่า การวินิจฉัยเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวัดเพื่อบ่งบอกผลการวิเคราะห์ความสามารถของผู้เรียนครูสามารถนำข้อมูลจากการวิเคราะห์มาช่วยพัฒนาปรับปรุงตัวนักเรียนทั้งด้านทักษะ ความรู้และสมรรถภาพทางกาย การวินิจฉัยและการประเมินจึงมีความสำคัญต่อการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของครูและช่วยให้การสอนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

จากการศึกษาและประมวลเอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับการนำการวินิจฉัยมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของการประเมินตามสภาพจริงเพื่อนำไปสู่การสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียนนั้นยังไม่ปรากฏว่ามีการจัดทำขึ้น ผู้วิจัยสนใจนำกระบวนการวินิจฉัยและการประเมินตามสภาพจริงมาใช้ตรวจสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนและพัฒนาเป็นคู่มือการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ข้อมูลจากการวินิจฉัยและการประเมินตามสภาพจริงนี้สามารถนำไปจัดกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกายนักเรียนได้ กระบวนการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้เรียกว่า รูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Health Related Physical Fitness Development ) จากนั้นไปผู้วิจัยจะเรียกว่า รูปแบบ HPFD เครื่องมือที่ใช้ ประกอบด้วย 1.แบบสอบถามสถานะสุขภาพนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย 2.แบบทดสอบ FITNESSGRAM ของ Cooper Institute for Aerobic Research และเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายของกรุงเทพมหานครที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและ 3.

โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียน การปฏิบัติตามรูปแบบ HPFD มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีหรือแนวทางปฏิบัติตนเองเพื่อทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีสุขภาพดีและเป็นแนวทางเลือกอันหนึ่งสำหรับครูผู้สอนพลศึกษาที่จะนำไปใช้พัฒนาสมรรถภาพทางกายให้กับนักเรียน

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพสำหรับนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ครูผู้สอนและนักพลศึกษาได้รูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพสำหรับนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย ประกอบด้วย คู่มือการวินิจฉัยและประเมินปัญหาสุขภาพจากแบบสอบถามสถานะสุขภาพนักเรียนวัยรุ่น ตอนปลาย คู่มือการวินิจฉัยและประเมินปัญหาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ
2. ครูผู้สอนและนักพลศึกษาได้โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อท้อง และโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่นของหลังส่วนล่าง ที่จะนำไปใช้พัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพให้กับผู้เรียน
3. ทำให้ได้เกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายของกรุงเทพมหานครเพื่อประเมินระดับสมรรถภาพทางกายนักเรียน
4. ทำให้เกิดนวัตกรรมใหม่ของการประเมินสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพตามสภาพจริงในรูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพสำหรับนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย
5. นักเรียนได้โปรแกรมการออกกำลังกายที่เป็นแนวทางสำหรับนักเรียนได้พัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น
6. หน่วยงานต่าง ๆ สามารถนำงานวิจัยเรื่องนี้ไปประยุกต์ดัดแปลงเพื่อใช้กับหน่วยงานตนเองได้

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย อายุระหว่าง 15 – 18 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 ของโรงเรียนยานนาเวศวิทยาคม ซึ่งสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 จำนวน 770 คน เป็นนักเรียนชาย 371 คน และนักเรียนหญิง 399 คน

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนยานนาเวศวิทยาคม ที่มีอายุระหว่าง 15 – 18 ปี และที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 90 คน เป็นนักเรียนชาย 45 คน นักเรียนหญิง 45 คน จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย

#### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. นำนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนยานนาเวศวิทยาคม ปีการศึกษา 2551 ทั้งหมด มาวินิจฉัยและประเมินปัญหาสุขภาพด้วยแบบสอบถามสถานะสุขภาพ (Health Status Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 ข้อมูลจากแบบสอบถามสถานะสุขภาพจะคัดกรองและแยกนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มตามระดับความเสี่ยง ได้แก่ กลุ่มเสี่ยงมาก กลุ่มเสี่ยงปานกลาง

กลุ่มเสียงน้อยและกลุ่มเสียงน้อยที่สุด โดยเปรียบเทียบข้อมูลคำตอบจากแบบสอบถามสถานะสุขภาพของนักเรียน กับเกณฑ์การประเมินสถานะสุขภาพนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. นำนักเรียนที่มีสถานะสุขภาพอยู่ในระดับความเสี่ยงน้อยและน้อยที่สุด จำนวน 235 คน ชาย 117 คน หญิง 118 คน เข้าสู่การวินิจฉัยและประเมินปัญหาสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบ FITNESSGRAM 4 รายการ ประกอบด้วย วิ่งไป-กลับ 20 เมตร (PACER test) ลูกนั่งตามจังหวะ (Curl up) นั่งงอเข่าและเหยียดขาข้างหนึ่งก้มตัวไปข้างหน้าและดัชนีมวลกาย นำคะแนนจากการทดสอบของนักเรียนไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายของกรุงเทพมหานครที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งเกณฑ์ออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับดีมาก ระดับดี ระดับควรปรับปรุง มีเพียงเกณฑ์ของค่า BMI เท่านั้นที่แบ่งเป็น ระดับไม่เหมาะสม (ผอม) ระดับเหมาะสมและระดับไม่เหมาะสม (อ้วน) ได้นักเรียนเข้าสู่โปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ 3 โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทั้งหมด 169 คน เป็นนักเรียนชาย 86 คน นักเรียนหญิง 83 คน

3. จัดนักเรียนที่มีสมรรถภาพทางกายระดับควรปรับปรุงในแต่ละรายการ 169 คน เข้ากลุ่มโดยกำหนดให้กลุ่ม 1 เป็นนักเรียนที่มีความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดในระดับควรปรับปรุง จำนวน 60 คน เข้าโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด มีค่า IOC ระหว่าง 0.67-1.00 กลุ่ม 2 เป็นนักเรียนที่มีความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อท้องในระดับควรปรับปรุง จำนวน 78 คน เข้าโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงอดทนให้กับกล้ามเนื้อท้อง มีค่า IOC ระหว่าง 0.67-1.00 และกลุ่ม 3 เป็นนักเรียนที่มีความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่นของหลังส่วนล่างในระดับควรปรับปรุง จำนวน 113 คน เข้าโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและต้นขา มีค่า IOC ระหว่าง 0.67-1.00

4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำหนังสือขออนุญาตผู้ปกครองเข้าร่วมฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายจากโรงเรียนส่งให้ผู้ปกครองเพื่ออนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรม

5. นำนักเรียนที่ได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายของแต่ละกลุ่มมาทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ได้กลุ่มตัวอย่าง 90 คน แยกออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 30 คน (ชาย 15 คน หญิง 15 คน)

6. นักเรียนกลุ่ม 1 ฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่ม 2 ฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงอดทนกล้ามเนื้อท้อง กลุ่ม 3 ฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและต้นขา ฝึก 8 สัปดาห์และทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังฝึก 8 สัปดาห์ ดำเนินการเก็บข้อมูลในระหว่างและหลังการเรียนวิชาพลศึกษา

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ ประกอบด้วย 1.แบบสอบถามสถานะสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่า IOC เท่ากับ 1.00 2.แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย FITNESSGRAM ของ The Cooper Institute for Aerobics Research เลือกมา 4 รายการ เพื่อใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ได้แก่ แบบทดสอบวิ่งไป-กลับ 20 เมตร (PACER) แบบทดสอบ ลูกนั่งตามจังหวะ (Curl up) แบบทดสอบนั่งงอเข่าและเหยียดขาข้างหนึ่งก้มตัวไปข้างหน้า (Back saver sit and reach) และดัชนีมวลกาย (BMI) 3.เกณฑ์สมรรถภาพทางกายนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 4.โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 3 โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่า IOC เท่ากับ 0.67-1.00

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูป ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อท้องและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างของนักเรียน และเสนอข้อมูลในรูปของตารางประกอบ

2. เปรียบเทียบความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อท้อง และความยืดหยุ่นของการกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างของนักเรียน ก่อนและหลังการฝึก โดยใช้สถิติ Pair-Sample t - test กำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ผลการวิจัย

ข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในตารางที่ 1 แสดงว่า มีกลุ่มตัวอย่าง 90 คน แยกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 30 คน (ชาย 15/หญิง15) กลุ่ม1 โปรแกรมพัฒนาความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด กลุ่ม 2 โปรแกรมพัฒนาความแข็งแรงอดทนให้กับกล้ามเนื้อท้อง กลุ่ม3 โปรแกรมการพัฒนาความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและต้นขา จากการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างเพศและอายุทุกโปรแกรม ( $p > .05$ ) ค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบวิ่งไป-กลับ 20 เมตร ลูกนั่งตามจิ้งหะ นิ่งงอเข้าและเหยียดขาข้างหนึ่งก้มตัวไปข้างหน้า ก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ตารางที่ 2 แสดงถึงคะแนนทดสอบทุกรายการก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .01$ ) และ( $p > .05$ )

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยของอายุของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายโดยแบ่งตามโปรแกรมการออกกำลังกาย

กลุ่มโปรแกรม	เพศ	n	อายุ
1. โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดสำหรับนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย	ชาย	15	15.10±0.8
	หญิง	15	15.11±0.7
	รวม	30	15.11±0.8
2. โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงอดทนให้กับกล้ามเนื้อท้องสำหรับนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย	ชาย	15	15.03±0.6
	หญิง	15	17.00±0.6
	รวม	30	16.06±0.7
3. โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า ด้านหลังและด้านในสำหรับนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย	ชาย	15	15.03±0.9
	หญิง	15	17.00±0.7
	รวม	30	17.00±0.8

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างอายุกับเพศในทุกกลุ่มโปรแกรม

ตารางที่ 2 แสดงคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายพัฒนาสมรรถภาพทางกายในแต่ละโปรแกรมในแต่ละรายการ

รายการทดสอบ	Pre-test	Post-test	t	P
1. วิ่งไป-กลับ 20 เมตร (The PACER test)	16.70±7.59	27.80±10.98	10.99	.000**
2. ลูกนั่งตามจิ้งหะ (Curl up test)	18.10±9.20	27.10±10.24	10.36	.000**
3. นิ่งงอเข้าและเหยียดขาข้างหนึ่งก้มตัวไปข้างหน้า (Back saver sit and reach test)				
- นิ่งงอเข้าขวาและเหยียดขาซ้าย	7.30±1.85	11.20±1.67	9.57	.000**
- นิ่งงอเข้าซ้ายและเหยียดขาขวา	8.10±1.43	11.80±1.12	12.80	.000**

\*  $p < .05$

\*\*  $p < .01$

จากตารางที่ 2 แสดงว่าคะแนนทดสอบวิ่งไป-กลับ 20 เมตร ลูกนั่งตามจิ้งหะ นิ่งงอเข้าและเหยียดขาข้างหนึ่งก้มตัวไปข้างหน้า (ซ้ายและขวา) ก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ( $p > .05$ )

## สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

กระบวนการวินิจฉัยและประเมินปัญหาสุขภาพอย่างแม่นยำที่เกิดขึ้นก่อนทดสอบสมรรถภาพทางกายนี้สามารถป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับนักเรียนระหว่างทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ การวินิจฉัยและประเมินปัญหาสมรรถภาพทางกายที่ถูกต้องทำให้ได้ข้อมูลชัดเจนสำหรับสร้างข้อกำหนดการออกกำลังกายที่นำไปสู่โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับนักเรียน ผู้วิจัยนำโปรแกรมการออกกำลังกาย 3 โปรแกรมมาพัฒนาสมรรถภาพทางกายตามปัญหาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนแต่ละกลุ่ม พบว่าสมรรถภาพทางกายนักเรียนแต่ละกลุ่มหลังฝึกตามโปรแกรมดีกว่าก่อนฝึก แสดงว่าโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยการจัดความถี่ในการฝึก ความหนักในการฝึก ความยาวนานในการฝึกแต่ละครั้ง โดยมีการอบอุ่นร่างกายทั้งก่อนฝึกและหลังฝึก มีการจับชีพจรในช่วงพักและบันทึกชีพจรทุกครั้ง และเลือกใช้กิจกรรมออกกำลังกายแบบอาศัยออกซิเจน โดยใช้รูปแบบของการฝึกโดยเว้นระยะเป็นช่วง ๆ และมีการพักหลายครั้ง และค่อย ๆ เพื่อความยาวนานในการฝึก และลดเวลาพักน้อยลง ฝึก 3-5 วันต่อสัปดาห์ ตามหลักการของ Siedentop (2003:180-184) และอาศัยหลักของ FITT ตามที่ American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance (1999) อธิบายไว้ คือ F หมายถึง Frequency คือความถี่ของการฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพนั้น หมายถึง จำนวนครั้งที่แต่ละคนปฏิบัติกิจกรรมทางกายด้วยระดับความถี่ปานกลางถึงความถี่มาก ความถี่เกี่ยวข้องกับความหนักและช่วง เวลาของช่วงที่ประกอบกิจกรรมนั้น ๆ ซึ่งมีแนวทางที่เป็นมาตรฐานอย่างมากภายใต้ทำให้เราทราบว่าจะออกกำลังกายบ่อยเท่าไรเพื่อที่จะพัฒนาหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกายที่ดี I หมายถึง Intensity คือ ความหนัก ความเร็วหรือปริมาณงานที่ใช้ในช่วงออกกำลังกาย ความหนักจะขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเป้าหมายของผู้ออกกำลังกายและชนิดของวิธีการฝึกที่นำมาใช้ ความหนักของการใช้ออกซิเจน (Aerobic intensity) ได้แก่ ความเร็วของการประกอบกิจกรรมซึ่งวัดได้โดยการตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจในครั้งหนึ่ง ส่วนความหนักของกิจกรรมสำหรับความแข็งแรงและความอดทน คือ ภาระงานหรือความอดทนของการออกกำลังกาย ในขณะที่ความหนักของการฝึกความอ่อนตัวนั้น หมายถึง ช่วงของการเคลื่อนไหวที่ของข้อต่อที่สามารถทำได้ ความหนักสัมพันธ์โดยตรงกับความยาวนานในครั้งหนึ่งที่ยังคงปฏิบัติกิจกรรมต่อไป T หมายถึง Time หรือ Duration คือ เวลาหรือจำนวนระยะเวลาที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย ในกรณีของกิจกรรมเพื่อความอดทนของระบบกล้ามเนื้อหัวใจ ระยะเวลาจะหมายถึงจำนวนของเวลาที่ใช้ปฏิบัติกิจกรรม เวลาจะเป็นตัวกำหนดความบ่อยหรือความถี่ว่าควรจะทำบ่อยหรือถี่เท่าไร และควรกำหนดเซตไว้เท่าไรในการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ การสร้างความอ่อนตัวก็เช่นเดียวกัน เวลาในการฝึกความอ่อนตัวจะสัมพันธ์กับช่วงการเหยียดยืดข้อต่อและกล้ามเนื้อนานเท่าใดในแต่ละครั้งที่หมายถึงค้างไว้ก่อนเหยียดออกไปและ T หมายถึง Type หรือ Specificity คือชนิดหรือประเภทของการออกกำลังกายหรือการฝึก หมายถึง การฝึกตามหลักการของความพิเศษเฉพาะ (Principle of specificity) ลักษณะเฉพาะของการฝึกเป็นการประยุกต์ร่างกายไปสู่การออกกำลังกายที่มีความพิเศษเฉพาะต่อระบบการทำงาน หรือระบบที่เน้นในระหว่างออกกำลังกาย ชนิดของการเปลี่ยนสรีระร่างกายที่เกิดขึ้นเป็นเพราะการฝึกที่สัมพันธ์กับชนิดของการฝึก(Wuest and Bucher, 1995: 176– 278) ร่างกายต้องออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อออกแรงซึ่งส่งผลให้กล้ามเนื้อเกิดการปรับตัว หลังจากนั้นกล้ามเนื้อจะปรับเปลี่ยนรูปทรงที่เฉพาะตามประเภทของการฝึก เรียกการฝึกนี้ว่าการฝึกตามชนิด ตามประเภทหรือการฝึกที่พิเศษเฉพาะ ซึ่งต้องฝึกไปตามแนวทางเดียวกับการฝึกที่เกินพิสัยและการฝึกที่เพิ่มความก้าวหน้าด้วย ซึ่งโปรแกรมดังกล่าวสามารถพัฒนาความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดของนักเรียนได้จริงสอดคล้องกับงานวิจัยของ Le Masurier and Corbin (2006:14-22) ระดับสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนที่ดีมีผลมา

จากการเพิ่มกิจกรรมทางกายให้มากขึ้น นั้นแสดงว่าเป็นไปตามหลักการของ FITT เช่นเดียวกับ โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงอดทนให้กับกล้ามเนื้อท้องที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามหลักการของ FITT โดยอาศัยการจัดความถี่ในการฝึก ความหนักในการฝึก ความยาวนานในการฝึกแต่ละครั้ง โดยมีการอบอุ่นร่างกายทั้งก่อนฝึกและหลังฝึก และเลือกใช้กิจกรรมฝึกด้วยน้ำหนักของตัวเอง โดยใช้รูปแบบ 14 ท่าฝึก ฝึกวันละ 3 เซต โดยเพิ่มความหนักจากการเพิ่มระยะเวลาในการฝึกแต่ละเซตให้มากขึ้นเรื่อย ๆ ทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ตามหลักการของ Siedentop (2003:180-184) มีผลทำให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อท้องนั้น สามารถเพิ่มความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อท้องนักเรียนได้จริง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Looney and Plowman (1990:215-223) ที่สรุปไว้ว่า กลุ่มนักเรียนที่กระตือรือร้นต่อการฝึกซ้อมด้วยระดับความถี่ ความหนักและระยะเวลายาวนานมีผลให้เกิดความแข็งแรงมากกว่ากลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายอย่างมีหลักการ ส่วนโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและต้นขาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามหลักของ FITT โดยอาศัยการจัดความถี่ในการฝึก ความหนักในการฝึกความยาวนานในการฝึกแต่ละครั้ง โดยมีการอบอุ่นร่างกายทั้งก่อนฝึกและหลังฝึก โดยใช้กิจกรรมการเหยียดยืดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ 14 ท่าฝึก ฝึกวันละ 3 เซต โดยเพิ่มความหนักจากการเพิ่มระยะเวลาในการฝึกแต่ละเซตให้มากขึ้นเรื่อย ๆ ทำการฝึกสัปดาห์ละ 5 วัน ตามหลักการของ Siedentop (2003:180-184) สามารถใช้พัฒนาปรับปรุงความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า ด้านหลังและด้านในให้กับนักเรียนได้จริง

จากงานวิจัยนี้จึงยอมรับได้ว่ารูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและโปรแกรมการออกกำลังกาย ทั้ง 3 โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถนำไปพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายได้ อย่างไรก็ตาม ถ้าพิจารณาดูคะแนนทดสอบหลังฝึกตามโปรแกรมเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์สมรรถภาพทางกาย มีนักเรียนบางคนได้คะแนนดีขึ้น แต่ยังไม่ถึงเกณฑ์สมรรถภาพทางกายในระดับดี ควรทำการวินิจฉัยและประเมินปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนอีกครั้งและทบทวนข้อกำหนดการออกกำลังกายเพื่อนำไปสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายใหม่ จากนั้นให้นักเรียนฝึกตามโปรแกรมออกกำลังกายที่สร้างขึ้นใหม่และทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังฝึก 8 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพทางกายนี้ด้วย ครูพลศึกษาที่นำเอารูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพทางกายนี้ไปใช้ตรวจสอบ ประเมิน วินิจฉัยและพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียน ต้องระมัดระวังถึงการสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับนักเรียนด้วย นักเรียนจะเกิดการเบื่อหน่ายกับโปรแกรมการออกกำลังกายที่ใช้เวลายาวนาน ไม่สนใจทำท่าย ขาดประสิทธิภาพ จะส่งผลให้นักเรียนเลิกการฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายที่สร้างขึ้นได้

ผลของการวิจัยนี้สรุปได้ว่ารูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพสามารถชี้ประเมินสมรรถภาพทางกายนักเรียนได้และถูกแนะนำว่าเป็นโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมและสามารถนำไปใช้พัฒนาปรับปรุงสุขภาพและสมรรถภาพทางกายนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายได้จริง

## เอกสารอ้างอิง

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2545. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. พิมพ์ครั้งที่ 3

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).

สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. 2542. การออกกำลังกาย (Online).

[http://xcold.kucomsci18.in.th/health/exercise/title\\_3.html](http://xcold.kucomsci18.in.th/health/exercise/title_3.html), 18 พฤษภาคม 2553

American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance. 1999. Physical education for lifelong fitness : Physical Best teacher's guide. Illinois : Human Kinetics Publishers.

Corbin, C.B., R. Lindsey., G.J. Welk., and W.R. Corbin. 2001. Fundamental Concepts of Fitness and

- Wellness. New York : McGraw – Hill Companies.
- Harrison, J.M., C.L. Blakemore. And M.M. Buck. 2001. Instructional Strategies for Secondary School Physical Education. New York : McGraw – Hill Companies.
- Hoeger, W.W.K. and S.A. Hoeger. 2006. Principles and Labs for Physical Fitness. 5<sup>th</sup> ed. Victoria : Thomson Learning Inc.
- Lacy, A.C. and D.N. Hastad. 2003. Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science. San Francisco : Benjamin Cummings Publishing.
- Prentice, W.E. 2004. Fitness and Wellness For Life. 7<sup>th</sup> ed. New York : McGraw – Hill Companies, Inc.
- Siedentop, D. 2003. Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport. 5<sup>th</sup> ed. New York : McGraw – Hill Companies, Inc.
- Wuest, D. A., and C. A. Bucher. 1995. Found of Physical Education, Exercise Science, And Sport. New York : McGraw – Hill Companies.

ผลการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในการเตะเฉียงของนักกีฬามวย  
ไทย

THE EFFECT OF PLYOMETRICS TRAINING ON DIAGONAL ROUNDHOUSE  
KICK (TAE CHIENG) ABILITY OF MUAYTHAI BOXERS

กษิด์เดช เกตุมณี \*

Kasidet Gatemanee

ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ \*\*

Paiboon Srichaisawat

พิชิต เมืองนาโพธิ์ \*\*\*

Pichit Muangnapoe

Abstract

This study was intended to find the effect of plyometrics training on diagonal roundhouse kick (tae chieng) ability of muaythai boxers. The subjects of 20 were purposively sampled from male muaythai boxers Detrat gym. Then, they were divided into 2 equal groups of 10 each for the Experimental Group trained by plyometric training combine with the regular muaythai training program, and the Controlled Group trained by the regular muaythai training program for 8 weeks, 3 days a week on Mondays, Wednesdays and Fridays. The subjects were tested for diagonal roundhouse kick (tae chieng) ability before training as the Pre-test and post-test after the 2<sup>nd</sup>, 4<sup>th</sup>, 6<sup>th</sup> and 8<sup>th</sup> weeks of training. The scores were statistically treated for finding means and standard deviations. Then, it was tested for mean differences. It was found as follows:

1. Mean and standard deviations of diagonal roundhouse kick (tae chieng) ability test of the Experimental Group and the Controlled Group before and after the 2<sup>nd</sup>, 4<sup>th</sup>, 6<sup>th</sup> and 8<sup>th</sup> weeks of training:

1.1 For the Experimental Group, the means were 41.50, 42.30, 43.50, 44.70 and 45.70, respectively. The standard deviations were 1.58, 1.49, 1.58, 1.49 and 1.34, respectively.

1.2 For the Controlled group, the means were 41.20 41.80, 42.70, 43.40 and 44.00, respectively. The standard deviations were 1.62, 1.32, 1.06, 1.50 and 1.33, respectively.

2. The comparison of means of diagonal roundhouse kick (tae chieng) ability test between groups: there were no significant differences before and after 2<sup>nd</sup> and 4<sup>th</sup> weeks of training. However, after the 6<sup>th</sup> weeks of training, there were significant differences at .05 level and after the 8<sup>th</sup> weeks of training, there were significant differences at .01 level.

---

\* นิสิตปริญญาโท หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัย

\*\* รองศาสตราจารย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานควบคุมปริญญาโท

\*\*\* อาจารย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการควบคุมปริญญาโท



3. The comparison of means of diagonal roundhouse kick (tae chieng) ability test within groups of the Experimental Group and the Controlled Group before and after the 2<sup>nd</sup>, 4<sup>th</sup>, 6<sup>th</sup> and 8<sup>th</sup> weeks of training:

3.1 When compared the kicking means within groups of the Experimental Group before and after the 2<sup>nd</sup>, 4<sup>th</sup>, 6<sup>th</sup> and 8<sup>th</sup> weeks of training, there were significant differences at .05 level.

3.2 When compared the kicking means within groups of the Controlled Group before and after the 2<sup>nd</sup>, 4<sup>th</sup>, 6<sup>th</sup> and 8<sup>th</sup> weeks of training, there were significant differences at .05 level.

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในการเตะเฉียงของนักกีฬามวยไทย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักกีฬามวยไทย เพศชาย ของค่ายมวยเพชรรัตน์ ได้โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 20 คน จัดแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน คือ กลุ่มทดลอง ทำการฝึกมวยไทยตามปกติควบคู่กับการฝึกด้วยวิธีพลัยโอเมตริก และกลุ่มควบคุม ทำการฝึกมวยไทยตามปกติ โดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ โดยทำการทดสอบความสามารถในการเตะเฉียงบริเวณลำตัวก่อนการฝึก หลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 แล้วนำผลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ทางสถิติ โดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติที ผลการวิจัยพบว่า

1.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเตะเฉียงบริเวณลำตัวของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 มีค่าเฉลี่ย 41.50 42.30, 43.50, 44.70 และ 45.70 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.58, 1.49, 1.58, 1.49 และ 1.34 ตามลำดับ

1.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเตะเฉียงบริเวณลำตัวของกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 มีค่าเฉลี่ย 41.20 41.80, 42.70, 43.40 และ 44.00 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.62, 1.32, 1.06, 1.50 และ 1.33 ตามลำดับ

2. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเตะเฉียงบริเวณลำตัวระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเปรียบเทียบผลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ปรากฏว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบผลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ปรากฏว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเตะเฉียงบริเวณลำตัวภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้คะแนนก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8

3.1 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเตะเฉียงบริเวณลำตัวภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้คะแนนก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเตะเฉียงบริเวณลำตัวภายในกลุ่มควบคุม โดยใช้คะแนนก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทนำ

มวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ของชนชาติไทยที่ถือกำเนิดมาพร้อมๆ กับความเป็นชนชาติไทย มีวิวัฒนาการหลายชั่วอายุคน เพื่อใช้ในการต่อสู้ป้องกันประเทศเมื่อยามมีศึกสงคราม ดังนั้นมวยไทยจึงเป็นมรดกของการสั่งสมทางวัฒนธรรมและประเพณีในหลายๆ ด้านได้อย่างผสมกลมกลืน มวยไทยจึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่บรรพชนไทยได้คิดค้นอย่างชาญฉลาด โดยใช้วิถีวัฒนธรรมส่วนต่างๆ ของร่างกายที่เรียกว่า นวอาวุธ ซึ่งได้แก่ มือ 2 เท้า 2 เข่า 2 ศอก 2 ศีรษะ 1 ผสมกับกำลังกายและพลังแห่งจิตวิญญาณของมนุษย์ ออกมาเป็นลีลากระบวนท่าต่อสู้ที่แสดงออกถึงกลยุทธ์ที่สามารถใช้วิถีวัฒนธรรมส่วนต่างๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วว่องไวในการต่อสู้ซึ่งมีความงดงามและน่าเกรงขามนอกจากนี้กุลบุตรและบรรดาชายฉกรรจ์ของชนชาติไทยในสมัยก่อนจะได้รับการฝึกฝนมวยไทยแทบทุกคน นครบผู้กระเดื่องนามทุกคนต้องได้รับการฝึกฝนมวยไทยอย่างชัดเจนทั้งสิ้น และศิลปะมวยไทยที่มีชั้นเชิงสูงมักจะฝึกสอนในหมู่เจ้านายชั้นผู้ใหญ่ หรือเฉพาะพระมหากษัตริย์และขุนนางฝ่ายทหารเพื่อใช้ในการต่อสู้ป้องกันประเทศเมื่อยามมีศึกสงครามและในยามที่บ้านเมืองสงบก็ยังมีฝึกซ้อมและการจัดประลองฝีมือตามงานบุญงานประเพณีต่างๆ หรือมีการจัดการชกมวยหน้าพระที่นั่ง เพื่อคัดเลือกผู้ที่มีฝีมือเข้ามาเป็นทหารในกรมกองต่างๆ เช่น กองนายเล็กลง เป็นต้น

ในปัจจุบันมวยไทยเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่มีความนิยมความสนใจจากชาวไทย และชาวต่างประเทศ มีการจัดการแข่งขันในระดับสมัครเล่น ในระดับอาชีพ และในระดับนานาชาติ อย่างต่อเนื่องในแต่ละปี เช่น การแข่งขันมวยไทยสมัครเล่นในกีฬาแห่งชาติ การแข่งขันมวยไทยสมัครเล่นกีฬาทวิวิทยาลัยพลศึกษา การแข่งขันมวยไทยอาชีพที่เวทีมวยราชดำเนิน การแข่งขันมวยไทยอาชีพที่เวทีมวยลุมพินี และการแข่งขันมวยไทยสมัครเล่นชิงแชมป์โลก เป็นต้น ในการแข่งขันมวยไทยนักกีฬาจะมีการออกอาวุธต่างๆ เข้าต่อสู้โต้ตอบกันไม่ว่าจะเป็นหมัดต่อย เข่าเตะและถีบ เข่า และศอกโจมตีใส่กันอย่างต่อเนื่อง นักมวยต้องเคลื่อนไหวหาจังหวะเข้าชกคู่ต่อสู้ มีการปะทะ หลบหลีก หลอกล่อ ป้องกัน และตอบโต้คู่ต่อสู้ในเวลาเดียวกัน

จากการศึกษาการใช้ทักษะมวยไทยสมัครเล่นในการแข่งขันกีฬาทวิวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ของอนุวัฒน์ ถืออยู่ (2546: 63) ซึ่งประกอบไปด้วยทักษะ การต่อย การศอก การเข่า การเตะ การถีบ พบว่าการใช้ทักษะมวยไทยสมัครเล่นในการแข่งขัน การเตะเป็นทักษะที่ใช้มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.23 และทักษะชกที่ใช้กันมากที่สุดคือ เตะ-เตะ คิดเป็นร้อยละ 25.22 ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจสถิติการใช้ทักษะมวยไทยในการแข่งขันมวยไทยของครองจักร งามมีศรี (2530: 26) ได้สรุปว่าในการแข่งขันต้องใช้ทักษะการเตะ การถีบ การชก การศอก และการเข่า ปะทะเป้าหมาย ตามจุดสำคัญบนร่างกายคู่ต่อสู้ โดยเฉพาะทักษะการเตะเป็นทักษะที่ใช้มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 45.51 และการเตะเฉียงเป็นทักษะที่ใช้มากที่สุดในการเตะคิดเป็นร้อยละ 90.32 นอกจากนี้ สุรัตน์ เสียงหล่อ (2543: 30, 33) ได้กล่าวว่า การเตะเฉียงเป็นการเตะที่ใช้มากที่สุดในการแข่งขันมวยไทย เนื่องจากการเตะเฉียงเป็นอาวุธที่มีระยะยาวหรือเป็นไม้ยาวเมื่อเหวี่ยงออกไปจึงมีรัศมีกว้างไกล เมื่อปะทะกับเป้าหมายจึงปะทะได้หนักหน่วง และรุนแรง นอกจากนี้ การเตะเฉียงสามารถทำได้อย่างรวดเร็วไม่ว่าจะเตะด้วยเท้าหน้า หรือเท้าหลัง มีเป้าหมายหลายจุด สามารถเตะได้ทั้งการรุก และการรับ

ดังนั้นนักกีฬามวยไทยจึงจำเป็นต้องมีทักษะและความสามารถในการเตะเฉียงที่ดี เนื่องจากนักกีฬาที่สามารถเตะเฉียงได้เร็วกว่า รุนแรงกว่า และเตะเฉียงได้เป็นชุดต่อเนื่องกว่า ย่อมได้เปรียบกว่าคู่ต่อสู้ ซึ่งการจะเตะเฉียงได้เร็ว รุนแรง และเตะเฉียงเป็นชุดได้ต่อเนื่องนั้นต้องอาศัยพลังของกล้ามเนื้อเป็นองค์ประกอบสำคัญ นักกีฬาจึงมีความจำเป็นต้องพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อเพื่อที่จะปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวข้างต้นในการแข่งขันได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์ (2536: 261) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวเกือบทุกอย่างของร่างกายต้องการพลังเพื่อต่อสู้กับความต้านทาน ยิ่งเป็นนักกีฬายิ่งต้องการมากขึ้น ดังนั้นพลังจึงเป็นพื้นฐานของสมรรถภาพทางการกีฬาต่างๆ และเป็นส่วนประกอบของสมรรถภาพอื่นๆ ด้วย คือเกี่ยวข้องกับกำลัง (Power) เท่ากับแรง (Force) คูณด้วยความเร็ว (Velocity) เมื่อพลังเพิ่มขึ้นย่อมหมายถึงแรงเพิ่มขึ้นด้วย พลังกล้ามเนื้อบางส่วนทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้ทันที คือ เมื่อกล้ามเนื้อมีพลังมากก็จะสามารถเคลื่อนไหวได้ง่ายและเร็วขึ้น จึงสามารถเคลื่อนไหวได้ซ้ำๆ บ่อยกว่าและยังพบว่าพลังกล้ามเนื้อมีส่วนเกี่ยวข้องกับความคล่องแคล่วของร่างกายด้วย เพราะเมื่อมีพลังเพียงพอในการควบคุมน้ำหนักของร่างกายต่อต้านแรงเฉื่อยจะทำให้ร่างกายส่วนต่างๆ เคลื่อนไหวได้เร็วขึ้น นอกจากนี้พลังของกล้ามเนื้อยังเป็นปัจจัยหนึ่งในการเพิ่มความเร็วด้วย เพราะต้องการแรงมากเพื่อจะเร่งร่างกายให้เคลื่อนที่ด้วยความเร็วสูง นอกจากนี้ วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ และอารี ปรมัตถการ (2532: 55) กล่าวอย่างสอดคล้องว่า พลังของกล้ามเนื้อมีส่วนทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้ทันทาน เพราะจากการที่กล้ามเนื้อมีพลังมากก็สามารถเคลื่อนไหวได้ง่ายและเร็ว ดังนั้นจึงสามารถเคลื่อนไหวได้หลายๆ ครั้ง พลังของกล้ามเนื้อยังมีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไว เพราะจากการที่กล้ามเนื้อมีพลังเพียงพอในการควบคุมน้ำหนักของร่างกายต่อต้านแรงเฉื่อย ทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวได้เร็วด้วยการออกแรงเพื่อจะเร่งให้มีการเคลื่อนที่ด้วยความเร็วสูง

ในปัจจุบันการฝึกแบบพลัยโอเมตริกเป็นการฝึกพลังของกล้ามเนื้อในรูปแบบหนึ่งที่ได้รับการนิยมนำไปประยุกต์ใช้ฝึกให้กับนักกีฬา ซึ่งชู (Chu.1992: 1) กล่าวถึงการฝึกพลังกล้ามเนื้อด้วยการฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometrics) ว่าเป็นการฝึกกล้ามเนื้อเพื่อทำการผนวกความแข็งแรง (Strength) และความเร็ว (Speed) ในเวลาสั้นๆ และเป็นหนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดในการพัฒนาให้เกิดพลังระเบิด (Explosive power) ในการนำไปประยุกต์ใช้ในการกีฬาต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ สนธยา สีละมาต (2547: 305-308) ที่กล่าวว่าการฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกบริหารร่างกายที่รวมไว้ซึ่งกำลังความแข็งแรง และความรวดเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อ เพื่อการเคลื่อนไหวอย่างฉับพลัน เป็นการถ่ายโอนความแข็งแรงไปสู่พลังระเบิด ลักษณะของการฝึกสามารถกระทำได้หลากหลายรูปแบบ เช่น การฝึกกระโดด (Jump Training) และเขย่ง (Hopping) ในรูปแบบต่างๆ กันเพื่อพัฒนาลำตัวส่วนล่าง (Lower Extremities) และการบริหารลำตัวส่วนบน (Upper Extremities) โดยใช้เมดิซินบอล (Medicine ball) พลัยโอเมตริกจะมีพื้นฐานมาจากวงจรการยืดออก-การหดสั้นเข้า (Stretch-shortening Cycle) หรือรีเฟล็กซ์ยืด (Stretch Reflex) ซึ่งกล้ามเนื้อจะมีการหดตัวแบบเอกเซนทริก (Eccentric) และการหดตัวแบบคอนเซนทริก (Concentric) อย่างฉับพลันตามหลักสรีรวิทยาได้มีการแสดงให้เห็นว่ากล้ามเนื้อที่มีการยืดยาวออกก่อนที่จะหดตัวจะสามารถหดตัวได้อย่างเต็มกำลังและรวดเร็วมาก การทำงานดังกล่าวจะพบได้ในการเคลื่อนไหวแบบพลัยโอเมตริก

เนื่องจากปัจจุบันกีฬามวยไทยกำลังได้รับความนิยมและความสนใจมากไม่ว่าจะเป็นจากชาวไทยและชาวต่างประเทศ มีการจัดการแข่งขันในระดับสมัครเล่น ในระดับอาชีพ และในระดับนานาชาติอย่างต่อเนื่องในแต่ละปี แต่ปัญหาที่พบในปัจจุบัน คือ ผู้ฝึกสอนส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นการฝึกซ้อมในเรื่องของทักษะและเทคนิคเป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้ขาดการมีโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ถูกต้องตามหลักทฤษฎีทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาอย่างมีหลักการและเหตุผล มาใช้ควบคู่กับการฝึกซ้อมทักษะและเทคนิคในกีฬามวยไทย รวมทั้งมีผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องน้อยมาก ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการพัฒนาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลการฝึกพลังของกล้ามเนื้อด้วยวิธีพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในการเตะเฉียงของนักกีฬามวยไทย

## ความมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีผลต่อความสามารถในการตะเจียงของนักกีฬามวยไทย

## ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในการตะเจียงของนักกีฬามวยไทย เพื่อผลการวิจัยนี้จะได้เป็นแนวทางในการเลือกใช้วิธีการฝึกเพื่อพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อให้กับนักกีฬา หรือผู้ที่ประสงค์จะพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ค้นคว้า และวิจัยต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬามวยไทย เพศชาย ของค่ายมวยเพชรรัตน์ จำนวน 20 คน

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬามวยไทย เพศชาย ของค่ายมวยเพชรรัตน์ ได้โดย ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง ( Purposive Sampling ) จำนวน 20 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม (กลุ่มที่ได้รับการฝึกมวยไทยตามปกติ) จำนวน 10 คน , กลุ่มทดลอง (กลุ่มที่ได้รับการฝึกมวยไทยตามปกติควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริก) จำนวน 10 คน

## ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้
  - 1.1 กลุ่มทดลอง ทำการฝึกมวยไทยตามปกติควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริก
  - 1.2 กลุ่มควบคุม ทำการฝึกมวยไทยตามปกติ
2. ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการตะเจียงของนักกีฬามวยไทย

## สมมุติฐานในการวิจัย

นักกีฬาที่ได้รับการฝึกมวยไทยตามปกติควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริก มีความสามารถในการตะเจียงดีกว่า นักกีฬาที่ได้รับการฝึกมวยไทยตามปกติเพียงอย่างเดียว

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. โปรแกรมการฝึกมวยไทยตามปกติของค่ายมวยเพชรรัตน์
2. โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
3. แบบทดสอบความสามารถในการตะเจียงบริเวณลำตัวของ ครองจักร งามมีศรี

## วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ถึงค้ายมวย เดชรัตน์
2. จัดเตรียมอุปกรณ์ และสถานที่ที่ใช้ในการทดลอง
3. ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกและการทดลองแก่ผู้ที่เข้ารับการทดลองให้เข้าใจ
4. ทำการทดสอบก่อนการฝึก (Pre-test) โดยให้ผู้เข้ารับการทดสอบทำการเตะเจียงบริเวณลำตัว โดยทำการเตะเป่าหนึ่งไปยังเป้าหมายที่ผู้วิจัยกำหนดให้เตะภายใน 30 วินาทีเตะให้ได้มากที่สุดแล้วนำผลที่ได้มาจัดกลุ่ม และแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม
5. ทำการฝึกกลุ่มทดลองตามโปรแกรมเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 16.00 -18.30 น.
6. ทำการทดสอบหลังการฝึก (Post-test) โดยให้ผู้เข้ารับการทดสอบทำการเตะเจียงบริเวณลำตัว โดยใช้แบบทดสอบของ ครองจักร งามมีศรี โดยทำการเตะเป่าหนึ่งไปยังเป้าหมายที่ผู้วิจัยกำหนดให้เตะภายใน 30 วินาที เตะให้ได้มากที่สุด ทำการทดสอบในสัปดาห์ ที่ 2,4,6,8 ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในวันอาทิตย์
7. เก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการทดสอบเพื่อนำไปวิเคราะห์

## การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการด้วยวิธีทางสถิติ ดังนี้ คือ

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเตะเจียงบริเวณลำตัวของทั้งสองกลุ่ม
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเตะเจียงบริเวณลำตัวของ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติที่ ( t-test Independent )
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเตะเจียงบริเวณลำตัวระหว่าง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 โดยใช้สถิติที่ ( t-test Independent )
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเตะเจียงบริเวณลำตัวภายใน กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 โดยใช้สถิติที่ ( t-test dependent )
5. การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยทดสอบนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเตะเจียงบริเวณลำตัวของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 มีดังนี้คือ

1.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเตะเจียงบริเวณลำตัวของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 มีค่าเฉลี่ย 41.50 42.30, 43.50, 44.70 และ 45.70 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.58, 1.49, 1.58, 1.49 และ 1.34 ตามลำดับ

1.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเตะเจียงบริเวณลำตัวของกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 มีค่าเฉลี่ย 41.20 41.80, 42.70, 43.40 และ 44.00 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.62, 1.32, 1.06, 1.50 และ 1.33 ตามลำดับ

2. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเตะเจียงบริเวณลำตัวระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเปรียบเทียบผลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ปรากฏว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบผลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ปรากฏว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเตะเจียงบริเวณลำตัวภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้คะแนนก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8

3.1 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเตะเจียงบริเวณลำตัวภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้คะแนนก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเตะเจียงบริเวณลำตัวภายในกลุ่มควบคุม โดยใช้คะแนนก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยผลการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในการเตะเจียงของนักกีฬามวยไทย เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และทำการทดสอบความสามารถในการเตะเจียงบริเวณลำตัวภายหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และ 4 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องจากระยะเวลาในการฝึกช่วงนี้ กล้ามเนื้ออยู่ในระหว่างการพัฒนา ซึ่งสอดคล้องกับเพียร์สัน (Pearson, 2000: 14-27) ได้กล่าวว่า การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นในระยะ 3-4 สัปดาห์แรกของการฝึกนั้นเกิดจากการปรับตัวของระบบประสาท (Neurological adaptations) เป็นสำคัญ และบอมพา (วัชระ สอนดี, 2551: 10; อ้างอิงจาก Bompá, 1993: 47-53) กล่าวว่า การพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นจากการฝึกนั้นมีพื้นฐานมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทที่ทำให้กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่า ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรุจภูมิ กาพย์เกิด

(2551: บทคัดย่อ, 36) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเท้าคู่ ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการ กระโดดเท้าคู่ของนักกีฬาที่ฝึกแบบพลัยโอเมตริกตามปกติ และกลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกแบบพลัยโอเมตริกตามปกติ ไม่มีความแตกต่างกันภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แต่พบความแตกต่างกันภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แสดงว่าการฝึกพลัยโอเมตริกมีผลทำให้ความสามารถในการเตะเฉียดของนักกีฬามวยไทยเพิ่มมากขึ้น ซึ่งระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ มีความเหมาะสม และนานพอที่จะทำให้เกิดการพัฒนาในด้านพลังของกล้ามเนื้อ ซึ่ง ชู (Chu. 1992: 13) กล่าวว่า ความยาวนานของโปรแกรม (Program Length) มีงานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าระยะเวลาของโปรแกรมที่เหมาะสม จะใช้ประมาณระหว่าง 6–10 สัปดาห์ สอดคล้องกับหลักการฝึกซ้อมแบบพลัยโอเมตริก ดังที่ ชู และพลัมเมอร์ (Chu; & Plummer. 1984: 30-31) ได้กล่าวว่า พลัยโอเมตริกเป็นการออกกำลังกายที่มีจุดมุ่งหมายในการนำเอาความแข็งแรง (Strength) กับความเร็วของการเคลื่อนไหว (Speed) เพื่อทำให้เกิดการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วให้มากที่สุด นอกจากนี้แล้วการฝึกแบบพลัยโอเมตริกยังเป็นการฝึกที่สามารถช่วยให้กล้ามเนื้อเข้าสู่จุดสูงสุดของความแข็งแรงในระยะเวลาอันสั้นเท่าที่จะกระทำได้ และยังเป็นหนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดต่อการที่จะพัฒนาให้เกิดพลังระเบิด (Explosive Power)

เมื่อพิจารณาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากการทดสอบการเตะเฉียดบริเวณลำตัว ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ภายในกลุ่มทดลอง และภายในกลุ่มควบคุม พบว่า ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบภายในกลุ่มทดลอง และภายในกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แม้จะมีความแตกต่างทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แต่เมื่อพิจารณาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากการทดสอบการเตะเฉียดบริเวณลำตัว ปรากฏว่า ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากการทดสอบการเตะเฉียดบริเวณลำตัวภายในกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมในทุกช่วงสัปดาห์ของการฝึกตลอด 8 สัปดาห์ ทั้งนี้เป็นเพราะกลุ่มทดลองได้รับการฝึกแบบพลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกมวยไทยตามปกติเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยมีการเพิ่มความหนักของงานทุก 2 สัปดาห์ตามหลักการใช้ความหนักมากกว่าปกติ (Overload Principle) เพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานมากกว่าระดับปกติที่กล้ามเนื้อเคยทำงานได้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อนั้น ๆ ซึ่งงานวิจัยนี้มุ่งเน้นการฝึกให้กับกลุ่มกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการเตะเฉียด ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2538: 120) กล่าวว่า การฝึกแบบพลัยโอเมตริกในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับนักกีฬา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมุ่งพัฒนาเสริมสร้างในส่วนที่เกี่ยวข้อง และมีความจำเป็นต่อชนิดกีฬานั้น เพื่อประโยชน์ในการนำไปใช้ในการแข่งขัน ซึ่งเป็นการฝึกที่มุ่งพัฒนาเฉพาะมัดกล้ามเนื้อที่มีความจำเป็นต่อการเคลื่อนไหวจึงควรมีการฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน นอกจากนี้ บีชลี และเอิร์ล (Baechle; & Earle. 2000: 431-434) ได้กล่าวถึง การสร้างโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกไว้ดังนี้ การฝึกแบบพลัยโอเมตริกมีแบบแผน ขึ้นพื้นฐานคล้ายกับการฝึกแบบใช้แรงต้านทานและการฝึกแบบแอโรบิค คือ ต้องมีการกำหนด ชนิดของการฝึก (Mode) ความเข้มข้น (Intensity) ความถี่ในการฝึก (Frequency) ระยะเวลา (Duration) การฟื้นสภาพ (Recovery) ความก้าวหน้า (progression) และช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)

จากผลการวิจัยครั้งนี้ สรุปได้ว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกมวยไทยตามปกติที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความสามารถในการเตะเฉียด หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ว่า นักกีฬาที่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกมวยไทยตามปกติมีความสามารถในการเตะเฉียดดีกว่า นักกีฬาที่ได้รับการฝึกมวยไทยตามปกติเพียงอย่างเดียวที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า การฝึกพลัยโอเมตริกเป็นการฝึกที่มุ่งเน้นในการพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อ ซึ่งพลังของกล้ามเนื้อมีส่วนทำให้กล้ามเนื้อสามารถทำงานได้ง่ายขึ้น เร็วขึ้น แรงขึ้น และเคลื่อนไหวได้ซ้ำๆ บ่อยกว่า ซึ่ง

สอดคล้องกับ ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์ (2536: 261) ที่กล่าวว่า เมื่อพลังเพิ่มขึ้นย่อมหมายถึงแรงเพิ่มขึ้นด้วย พลังกล้ามเนื้อจึงมีส่วนทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้ทันที คือ เมื่อกล้ามเนื้อมีพลังมากก็จะสามารถเคลื่อนไหวได้ง่ายและเร็วขึ้น จึงสามารถเคลื่อนไหวได้ช้าๆ บ่อยกว่าและยังพบว่าพลังกล้ามเนื้อมีส่วนเกี่ยวข้องกับความคล่องแคล่วของร่างกายด้วย เพราะเมื่อมีพลังเพียงพอในการควบคุมน้ำหนักของร่างกายต่อต้านแรงเฉื่อยจะทำให้ร่างกายส่วนต่างๆ เคลื่อนไหวได้เร็วขึ้น นอกจากนี้พลังของกล้ามเนื้อยังเป็นปัจจัยหนึ่งในการเพิ่มความเร็วด้วย เพราะต้องการแรงมากเพื่อจะเร่งร่างกายให้เคลื่อนที่ด้วยความเร็วสูง และวุฒิพงษ์ ปรมัตถการ และอารี ปรมัตถการ (2532: 55) กล่าวอย่างสอดคล้องว่า พลังของกล้ามเนื้อมีส่วนทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้ทันที เพราะจากการที่กล้ามเนื้อมีพลังมากก็สามารถเคลื่อนไหวได้ง่ายและเร็ว ดังนั้นจึงสามารถเคลื่อนไหวได้หลายๆ ครั้ง จึงส่งผลให้ความสามารถในตะเจียงของนักกีฬาที่ได้รับการฝึกมวยไทยตามปกติควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริกมีความสามารถในการตะเจียงดีขึ้น

### ข้อเสนอแนะ

1. การฝึกพลัยโอเมตริกให้เกิดประสิทธิภาพ ควรฝึกให้ตรงกับมัดกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องที่ใช้ในกิจกรรมนั้นๆ
2. ระยะเวลาในการฝึกพลัยโอเมตริกให้เกิดประสิทธิภาพ ควรใช้ระยะเวลาไม่น้อยกว่า 6 สัปดาห์
3. การฝึกพลัยโอเมตริกให้เกิดประสิทธิภาพจำเป็นต้องมีทักษะในท่าฝึกที่ถูกต้อง และเพื่อไม่ให้เกิดอาการบาดเจ็บ

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการฝึกพลังของกล้ามเนื้อด้วยวิธีพลัยโอเมตริกในทักษะอื่นของกีฬามวยไทย
2. ควรมีการฝึกพลังของกล้ามเนื้อด้วยวิธีพลัยโอเมตริกในทักษะอื่นของกีฬาประเภทอื่น

### บรรณานุกรม

- ครองจักร งามมีศรี. (2530). แบบทดสอบทักษะกีฬามวยไทยสำหรับนักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษาปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2538). เทคนิคการฝึกความเร็ว. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ธรรมการพิมพ์.
- วัชระ สอนดี. (2551). ผลของการฝึกด้วยวิธีพลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อของ นักกรีฑาชาย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ และอารี ปรมัตถการ. (2532). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สนธยา สีละมาต. (2547). หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรวุฒิ กาศย์เกิด. (2551). ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเท้าคู่. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



- วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุรัตน์ เสี่ยงหล่อ. (2543). มวยไทย. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อนุวัฒน์ ถีออยู่. (2546). การใช้ทักษะมวยไทยสมัครเล่นในการแข่งขันกีฬามวยสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Baechle, Thomas R.; & Roger W, Earle (2000). Essentials of strength training and conditioning (Hong Kong).
- Chu , D.A.(1992) . Jumping into Plyometric. Illinois : Leisure Press.
- Chu , Donald A.; & Plummer, L (1984). “ The language of Plyometric.” National Strength and Conditioning Association Journal. 6: 30-31
- Pearson, D. (2000). The National Strength and Conditioning Association's basic guidelines for the resistance training of athletes. The National Strength and Conditioning Association Journal. Human Kinetics.

แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี  
ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552

MOTIVATION FOR SELECTING TO PLAY SOFTBALL OF UNDER-18 YEAR  
OLD SOFTBALL PLAYERS IN EDUCATION AREA 12 IN 2009

ประวีณ สุทธิสง่า\*

Praween Susthisanga

หน้าชัย เลวัลย์\*\*

Namchai Lewan

วัฒนา สุทธิพันธ์\*\*\*

Wattana Suttiphan

**Abstract**

The purpose of this research was to study and compare the motivation for selecting to play softball of under-18 year old softball players in Education Area 12 in 2009. The subjects of 103, including 68 male and 35 female softball players in Education area 12, were selected by simple random sampling. The data were collected using the researcher's constructed questionnaire ( $r = .90$ ). The data were then analyzed by frequency, mean, standard deviation, and t-test.

The results were as follows.

1. The overall motivation for selecting to play softball of under-18 year old softball players in Education Area 12 in 2009 was at the high level.
2. The motivation for selecting to play softball of under-18 year old softball players in Education Area 12 in 2009 between male and female players were not different.
3. The motivation for selecting to play softball of under-18 year old softball players in Education Area 12 in 2009 between players with less than 1-year experience and players with more than 1-year experience were not different.

**บทคัดย่อ**

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาซอฟท์บอล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 จำนวน 103 คน เป็นนักกีฬาชาย จำนวน 68 คน นักกีฬาหญิง จำนวน 35 คน โดยใช้การสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .90 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test)

\* บัณฑิตหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา ผู้วิจัย

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานควบคุมปริญญาโท

\*\*\* รองศาสตราจารย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการควบคุมปริญญาโท

## ผลการวิจัยพบว่า

1. แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 ด้านแรงจูงใจภายในและภายนอก มีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก
2. แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอล ไม่แตกต่างกัน
3. แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 ระหว่างนักกีฬาซอฟท์บอลที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลน้อยกว่า 1 ปี และนักกีฬาซอฟท์บอลที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลมากกว่า 1 ปี มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอล ไม่แตกต่างกัน

## บทนำ

กีฬาซอฟท์บอลเป็นกีฬานานาชาติหนึ่งที่ได้รับประโยชน์ในการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ช่วยฝึกให้เป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีความรัก ความสามัคคีกลมเกลียว รักความยุติธรรม มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจ และแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี และยังมีประสิทธิภาพ ซึ่งคุณธรรมเหล่านี้มีความจำเป็น และมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมเป็นอย่างดี (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2534: 11)

สำหรับการเล่นกีฬาซอฟท์บอลนั้น ผู้เล่นต้องมีความมานะพยายาม มีความอดทน มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ขยันหมั่นเพียรในการฝึกซ้อม เสียสละทั้งร่างกายแรงใจ รู้จักการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนร่วมทีม ถ้ากระทำได้ดีที่กล่าวมาข้างต้นก็จะเป็นการไม่ยากที่จะประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาซอฟท์บอล ซึ่งสอดคล้องกับ เทเวศร์ พิริยะพฤษ์ (2529: 10) ที่ได้กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบที่จะทำให้ให้นักกีฬาคนใดคนหนึ่งสามารถเล่นกีฬาได้ดีในแต่ละประเภทมีองค์ประกอบสำคัญแตกต่างกันไป บางประเภทต้องใช้ความอดทน บางประเภทต้องใช้ความแข็งแรง โดยภาพรวมแล้ว ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาต้องมีแรงจูงใจ มีความตั้งใจมุ่งมั่น และการเอาใจจริงเอาใจในการฝึกซ้อม จะเห็นว่าแรงจูงใจมีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาเป็นอย่างมาก นักจิตวิทยาการกีฬา (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541: 52) ได้ให้คำจำกัดความ “แรงจูงใจ” (Motivation) ไว้ว่า แรงจูงใจเป็นสิ่งที่กำหนดทิศทาง และระดับความตั้งใจที่จะกระทำ หรือประพฤติ (Direction and Intensity) ในการเลือกคงไว้ของพฤติกรรมมนุษย์ และจากคำจำกัดความดังกล่าว ชี้ให้เห็นว่าการที่นักเรียนจะเลือกเล่นกีฬาประเภทใด ย่อมมีสาเหตุที่เกิดขึ้นจากภายในจิตใจ และภายนอกจิตใจของแต่ละบุคคล ที่แตกต่างกัน มีระดับความตั้งใจและเป้าหมายในการเล่นกีฬาที่แตกต่างกัน และมีความคงไว้ของพฤติกรรมการเล่นกีฬาที่แตกต่างกัน ซึ่งหมายความว่านักเรียนก็มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาได้เช่นกัน การที่จะส่งเสริมและสนับสนุนการเล่นกีฬาของนักเรียน ก็ต้องรู้ถึงความต้องการและเหตุผลที่แท้จริงในการเล่นกีฬานั้น และต้องหาเหตุผลในการที่จะป้องกัน การหยุด หรือเลิกเล่นกีฬาของนักเรียนด้วย

กีฬาซอฟท์บอลเป็นกีฬาที่ผู้วิจัยมีความถนัด และมีประสบการณ์เกี่ยวกับกีฬาประเภทนี้อย่างมาก กล่าวคือ ผู้วิจัยเคยเป็นนักกีฬาในระดับต่าง ๆ เป็นผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม ผู้ตัดสิน และเป็นกรรมการจัดการแข่งขัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสามารถมองเห็นคุณค่า และความสำคัญของกีฬานานาชาติที่มีต่อพัฒนาการของเยาวชน ในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม จากประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาซอฟท์บอลดังกล่าว ผู้วิจัยตระหนักว่านักกีฬาในระดับเยาวชนชาย และหญิงมีจำนวนน้อย มีทีมที่สังกัดโรงเรียนต่าง ๆ ทั่วประเทศ ในประเภททีมชาย และทีมหญิงไม่ถึง 20 ทีม และทีมเยาวชนส่วนใหญ่จะอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร และจังหวัด ในเขตการศึกษา 12 เป็นส่วนมากเกินกว่าครึ่งหนึ่งของทีมทั้งหมดทั่วประเทศ ดังนั้นจึงเป็นเหตุจูงใจให้ผู้วิจัยมีความต้องการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ใน

เขตการศึกษา 12 และจากการที่ผู้วิจัยได้มีโอกาสเป็นผู้ฝึกสอนทีมกีฬาซอฟท์บอลในระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งสังกัดอยู่ในเขตการศึกษา 12 ผู้วิจัยก็ต้องการทราบว่านักเรียนที่เป็นนักกีฬาซอฟท์บอลในเขตการศึกษา 12 นี้ มีแรงจูงใจใดในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอล เพราะจากประสบการณ์ในการเป็นผู้ฝึกสอนทีมกีฬาซอฟท์บอลระดับมัธยมศึกษา ผู้วิจัยประสบปัญหาในด้านการเตรียมทีม และการได้มาซึ่งนักกีฬาที่มีความมานะพยายาม มีความอดทน มีความมุ่งมั่นตั้งใจ มีความขยันหมั่นเพียรในการฝึกซ้อม อย่างจริงจัง จึงมีความจำเป็นที่ผู้ฝึกสอนต้องทราบถึงแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬาด้วย เพื่อให้การเตรียมทีม หรือสร้างทีมเป็นไปด้วยความสมบูรณ์ และได้มาซึ่งนักกีฬาที่มีความตั้งใจในการฝึกซ้อมเพื่อเป้าหมายแห่งความสำเร็จที่จุดใจตนเองอยู่ อันจะนำมาซึ่งความสำเร็จของทีม และตัวนักกีฬาเอง อีกประการหนึ่งผู้ฝึกสอนเองก็จะใช้เหตุแห่งปัจจัยดังกล่าวเป็นสิ่งจูงใจให้นักกีฬาให้ความสนใจในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลอย่างมีเป้าหมาย และเป็นแรงกระตุ้นให้นักกีฬาได้ทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลอย่างเต็มที่เพื่อไปสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จของนักกีฬาในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลต่อไปในอนาคต

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552
2. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬาจำแนกตามเพศ และตามประสบการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552

### ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยนี้ทำให้ทราบถึงแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอล และทราบถึงความแตกต่างของแรงจูงใจของนักกีฬาจำแนกตามเพศ และประสบการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวงการกีฬาซอฟท์บอล เช่น นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม ครูที่สอนวิชาพลศึกษา เป็นต้น สามารถนำผลการศึกษาค้นคว้านี้ไปใช้ในการพัฒนาการสร้างทีม หรือการส่งเสริมการเล่นกีฬาซอฟท์บอลในโอกาสต่อไป

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 ที่เล่นกีฬาซอฟท์บอล ซึ่งมีจำนวนโรงเรียนทั้งหมด 5 โรงเรียนที่มีทีมกีฬาซอฟท์บอล ได้แก่ โรงเรียนแก่งหางแมว พิทยาคาร โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ชลบุรี โรงเรียนระยองวิทยาคม โรงเรียนมกุฏเมืองราชวิทยาลัย และโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งมีจำนวนนักกีฬารวมกันทั้งสิ้น 140 คน แบ่งเป็นนักกีฬาชายจำนวน 97 คน และนักกีฬาหญิงจำนวน 43 คน โดยการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างเทียบจาก ตารางเครจซี่ และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพฤษ์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. n.d.) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายจำนวน 68 คน และนักกีฬาหญิงจำนวน 35 คน โดยได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

## ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น แบ่งเป็นดังนี้
  - 1.1 เพศ
    - 1.1.1 เพศชาย
    - 1.1.2 เพศหญิง
  - 1.2 ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟท์บอล
    - 1.2.1 น้อยกว่า 1 ปี
    - 1.2.2 มากกว่า 1 ปี
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอล

## สมมุติฐานในการวิจัย

1. ระดับแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬาชายและหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 แตกต่างกัน
2. ระดับแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลตามประสบการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 แตกต่างกัน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปีที่ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบสอบถามแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักกีฬาระดับอุดมศึกษาของ คุณันต์วีร์ พิธพรชัยกุล (2545: 100-112) โดยศึกษาจากงานวิจัยของผู้เชี่ยวชาญและงานเอกสารตำราต่าง ๆ แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬาซอฟท์บอลรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามแรงจูงใจในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี
- ตอนที่ 3 แบบสอบถามข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามตามขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุญาต และขอความร่วมมือไปยังผู้เชี่ยวชาญ
2. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงโรงเรียนที่มีทีมกีฬาซอฟท์บอล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. นำแบบสอบถามไปพบกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง
4. ดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง
5. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความถูกต้อง แล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

## การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติตามลักษณะที่ต้องการศึกษา ดังนี้

1. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยหาค่าความถี่และค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 ทั้ง 2 ด้าน คือ แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) และแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) มาวิเคราะห์แจกแจงความถี่หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 จำแนกตามเพศโดยทดสอบค่าที่ (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 จำแนกตามประสบการณ์การเล่นกีฬาซอฟท์บอล โดยทดสอบค่าที่ (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2
5. นำข้อมูลในตอนที่ 3 ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการตอบคำถามปลายเปิดจากแบบสอบถาม ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ของผู้ตอบแบบสอบถามมาเรียบเรียงข้อมูล แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบของความเรียง

## สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลสภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นนักกีฬาที่เล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 ทั้งหมด 103 คน แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 66.02 และเป็นเพศหญิงจำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 33.98 มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลน้อยกว่า 1 ปี จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 39.80 และมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลมากกว่า 1 ปี จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 61.20
2. คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 มีดังนี้
  - 2.1 แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.54
  - 2.2 แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.67
3. คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 แยกตามตัวแปร มีดังนี้
  - 3.1 ตัวแปรด้านเพศ มีคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 แยกเป็นรายด้าน คือ ด้านแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) เพศชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 (S.D. = 0.57) และเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.92 (S.D. = 0.47) และด้านแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) เพศชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 (S.D. = 0.69) และเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 (S.D. = 0.61)
  - 3.2 ตัวแปรด้านประสบการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟท์บอล มีคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 แยกเป็นรายด้าน คือ ด้านแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) นักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลน้อยกว่า 1 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 (S.D. = 0.65) และนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการเล่น

กีฬาซอฟต์บอลมากกว่า 1 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 (S.D. = 0.42) และด้านแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) นักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟต์บอลน้อยกว่า 1 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39 (S.D. = 0.78) และนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการเล่น กีฬาซอฟต์บอลมากกว่า 1 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.65 (S.D. = 0.53)

4. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟต์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 มีดังนี้

4.1 แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟต์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 ระหว่างเพศชาย และเพศหญิงมีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟต์บอลไม่แตกต่างกัน

4.2 แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟต์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 ระหว่างนักกีฬาซอฟต์บอลที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟต์บอลน้อยกว่า 1 ปี และนักกีฬาซอฟต์บอล ที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟต์บอลมากกว่า 1 ปี มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟต์บอล ไม่แตกต่างกัน

5. สำหรับข้อมูลในตอนี่ 3 ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการตอบคำถามปลายเปิดจากแบบสอบถาม ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟต์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามให้ข้อเสนอแนะว่า กีฬาซอฟต์บอลเป็นกีฬาที่มีรูปแบบการแข่งขัน และกติกาที่น่าสนใจ ทำความยากความสามารถ ต้องใช้ไหวพริบในการแข่งขัน นักกีฬาได้เล่นกีฬากับเพื่อน และเล่นกีฬาเป็นทีมชุดแข่งขันมีความสุขยามอยากสวมใส่ อยากให้ผู้อื่นยอมรับในความสามารถของตน อยากประสบความสำเร็จตามแบบอย่างของรุ่นพี่ในการเป็นตัวแทนจังหวัด หรือเป็นตัวแทนทีมชาติไทย และผู้ฝึกสอนมีความเอาใจใส่ดูแลนักกีฬาเป็นอย่างดี

## อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟต์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

### 1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

ผลจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ลักษณะของแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟต์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 ในด้านแรงจูงใจภายใน จะเห็นได้ว่านักกีฬามีแรงจูงใจภายในสำหรับการเลือกเล่นกีฬาซอฟต์บอลอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักกีฬาซอฟต์บอลมีความชื่นชอบในรูปแบบเกมการแข่งขันของกีฬาซอฟต์บอล อยากให้ตนเองมีความสุขที่ดีแข็งแรง มีความรู้สึกสนุกสนานกับการเล่นกีฬาซอฟต์บอลและได้ร่วมทีมกับเพื่อนทำการแข่งขัน มีความภาคภูมิใจที่ได้ลงทำการแข่งขัน มีความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬาซอฟต์บอลต้องการพัฒนาตนเองให้มีทักษะที่สูงขึ้น อีกทั้งกีฬาซอฟต์บอลเป็นกีฬาที่มีรูปแบบการแข่งขัน และกติกาที่น่าสนใจทำความยากความสามารถต้องใช้ไหวพริบในการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ โรเบิร์ต และคณะ (Robert; et al. 1995: 265) ที่พบว่า นักกีฬาเยาวชนชาย และเยาวชนหญิงมีความสุขสนุกสนานในการเล่นกีฬามากนั้น เกิดจากการมีแรงจูงใจภายในสูง นั้นแสดงว่าแรงจูงใจภายในเป็นตัวกำหนดทิศทางของพฤติกรรมการแสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาของนักกีฬา จะเห็นได้ว่าความสนุกสนาน การมีส่วนร่วมกับเพื่อน ความท้าทายของกีฬาเป็นปัจจัยด้านแรงจูงใจภายในที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักกีฬาในการเลือกเล่นกีฬา นอกจากนี้ยังมีแนวความคิดที่สนับสนุนผลการวิจัยดังกล่าวมาของ ไรอัน และคณะ (Ryan; et al. 1997: 337) ที่กล่าวว่า ความรัก ความต้องการ และความท้าทายของการเล่นกีฬามีผลโดยตรงต่อการคงไว้ซึ่งแรงจูงใจในการเล่นกีฬา นั่นก็เท่ากับว่ากิจกรรมกีฬาที่ทำความยากความสามารถของนักกีฬามีผลโดยตรงกับแรงจูงใจภายในของนักกีฬาเช่นกัน และจากการที่

กีฬาซอฟต์บอลเป็นกีฬาที่มีรูปแบบการแข่งขันที่ทำนายความสามารถของผู้เล่น มีความสนุกสนานทำทายความสำเร็จ นักกีฬาต้องมีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อม และแข่งขัน ซึ่งเป็นแรงจูงใจภายในของนักกีฬาเก่ง หรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูง (Weiss; & Chaumeton.1992: 79) นั้นแสดงว่าแรงจูงใจภายในมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเล่นกีฬาของนักกีฬา ความสนุกสนาน การมีส่วนร่วมกับเพื่อน ความทำทายของกีฬาเป็นปัจจัยด้านแรงจูงใจภายในที่เกิดขึ้นจากความพอใจ และความต้องการของนักกีฬาด้วย ความเต็มใจ และแรงจูงใจภายในของนักกีฬานี้ก็จะทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกมาประสบความสำเร็จได้ดี ซึ่งก็เป็นสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของนักกีฬาในการเลือกเล่นกีฬาด้วยเช่นกัน

## 2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation)

ผลจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ลักษณะของแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟต์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 ในด้านแรงจูงใจภายนอก จะเห็นได้ว่านักกีฬามีแรงจูงใจภายนอกสำหรับการเลือกเล่นกีฬาซอฟต์บอลอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักกีฬาต้องการชัยชนะจากการแข่งขัน การได้เป็นนักกีฬาตัวจริงลงทำการแข่งขัน มีโอกาสสวมใส่ชุดแข่งขันกีฬาซอฟต์บอลลงแข่งขัน และการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นบุคคลในครอบครัว เพื่อน รุ่นพี่ ก็เป็นปัจจัยด้านแรงจูงใจภายนอกที่สนับสนุนการเลือกเล่นกีฬาของนักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ ไทล์เลอร์ และลูทาน (สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทุไทย. 2542: 11; อ้างอิงจาก Taylor; & Luthan. 1959) ที่ว่าแรงจูงใจที่เกิดจากแรงผลักดันจากภายนอก หรือสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวนักกีฬา เช่น เงินทอง รางวัล ชื่อเสียง การยกย่อง เป็นต้น แรงจูงใจชนิดนี้เกิดจากแรงผลักดันของสังคมเป็นตัวกระตุ้น ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อสนองความต้องการของสังคม นักกีฬาก็เป็นบุคคลที่มีความรู้สึก มีความต้องการพื้นฐานเช่นเดียวกับบุคคลอื่นทั่วไป ดังที่ มาสโลว์ (สร้างค์ ไคว้ตระกูล. 2544: 160-161; อ้างอิงจาก Maslow, Abraham. 1970: unpagged) ได้เสนอทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Hierarchy of Needs Theory) โดยอธิบายว่า มนุษย์จะมีความต้องการจากระดับพื้นฐานไปสู่ระดับที่สูงขึ้น โดยเริ่มจากความต้องการทางด้านสรีระ (Physiological Needs) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย หรือสวัสดิการ (Safety Needs) ความต้องการความรัก และส่วนหนึ่งของหมู่ (Love and Belonging Needs) ความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนเองมีค่า (Esteem Needs) ความต้องการที่จะรู้จักตนเองอย่างแท้จริง และพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพของตน (Need for Self Actualization) จากความต้องการที่ มาสโลว์ กล่าวมานั้นจะเห็นได้ว่าความต้องการ ในขั้นที่หนึ่งสอง และสามนั้น จะเกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอกจิตใจ แต่ความต้องการขั้นที่สี่ และห้าของ มาสโลว์นั้นเกิดขึ้นจากปัจจัยภายในจิตใจ ซึ่งก็สอดคล้องกับการที่นักกีฬามีแรงจูงใจภายนอกต้องการรับรางวัล หรือชัยชนะจากการแข่งขัน การได้รับการยอมรับจากผู้อื่นในสังคม และการปรารถนาที่จะได้รับสิ่งตอบแทน หลังจากแสดงพฤติกรรมนั้นออกมาอย่างเต็มความสามารถ ที่กล่าวมานั้นเกิดจากแรงจูงใจภายนอกที่เป็นแรงผลักดันให้เกิดพฤติกรรมตามความต้องการของนักกีฬา และการที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬาก็มีปัจจัย หรือสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมด้วยเช่นกัน

## 3. เพศ

ผลจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ลักษณะของแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟต์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 ระหว่างเพศชาย และหญิง นักกีฬามีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟต์บอลไม่แตกต่างกัน จากการพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทางด้านแรงจูงใจภายในนักกีฬาชายเชื่อว่ากีฬาซอฟต์บอลสามารถทำให้ตนเองมีความแข็งแรง และมีความอดทน และมีความรู้สึกสนุกสนานกับการเล่นกีฬาซอฟต์บอล ส่วนนักกีฬาหญิงก็เชื่อว่ากีฬาซอฟต์บอลสามารถทำให้ตนเองมีความแข็งแรง และมีความอดทน มีความรู้สึกสนุกสนานกับการเล่นกีฬาซอฟต์บอล และมีความภาคภูมิใจเมื่อได้ทำการแข่งขันกีฬาซอฟต์บอล สำหรับทางด้านแรงจูงใจภายนอก พบว่านักกีฬาชายต้องการชัยชนะจากการ



แข่งขันกีฬาซอฟท์บอล อยากมีโอกาสสวมใส่ชุดแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลลงแข่งขันและได้รับการชักชวนหรือแนะนำจากผู้อื่นให้เล่นกีฬาซอฟท์บอล ส่วนนักกีฬาหญิงต้องการให้บุคคลในครอบครัวชื่นชมความสามารถในการเป็นนักกีฬาซอฟท์บอล ต้องการชัยชนะจากการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอล และอยากมีโอกาสสวมใส่ชุดแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลลงแข่งขัน จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่านักกีฬาชายมีแรงจูงใจภายในที่ไม่แตกต่างจากนักกีฬาหญิง คือ ให้ความสำคัญในด้านความแข็งแรงของร่างกาย มีความสนุกสนานกับการเล่นกีฬาซอฟท์บอล และมีความภูมิใจในตนเองเมื่อได้ทำการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เพ็ญพรรณ มุลมงคล (2548: 71) ในการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาระหว่างนักกีฬาเพศชาย และเพศหญิงพบว่า นักกีฬายกน้ำหนักเพศชาย และเพศหญิงมีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนัก เพื่อดูแลสุขภาพ และอนามัยของตนเองไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่า นักกีฬาซอฟท์บอลชาย และหญิงมีแรงจูงใจภายนอกในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอล ไม่แตกต่างกัน กล่าวคือ นักกีฬาต้องการชัยชนะจากการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอล อยากมีโอกาสสวมใส่ชุดแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลลงแข่งขัน และความต้องการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ชาญชัย โพร้คั้ง (2532: 51-53) ได้กล่าวถึงนักกีฬาที่จะประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อม และแข่งขันนั้น มีสาเหตุซึ่งเกิดจากการสร้างแรงจูงใจที่แตกต่างกัน ความพอใจที่ทำให้ประสบความสำเร็จที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใต้จิตสำนึก คือ ความรู้สึกเกิดความภาคภูมิใจ ความต้องการที่จะยกระดับตนเองให้ผู้อื่นยอมรับ ความเชื่อมั่นในตนเองและการได้ค้นพบสิ่งใหม่ด้วยตนเอง และความปรารถนาที่จะเอาชนะ จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้นสอดคล้องกับงานวิจัยของ จรินยา สาสี (2552: 65) ที่พบว่า แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาว่ายน้ำของนักกีฬาว่ายน้ำในจังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2551 ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาว่ายน้ำ ไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชาญยุทธ รัตนมงคล (2552: 71) ที่พบว่า แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลที่มีเพศต่างกัน ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลโดยรวม ไม่แตกต่างกัน

#### 4. ประสพการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟท์บอล

ผลจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ลักษณะของแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 ระหว่างนักกีฬาซอฟท์บอลที่มีประสพการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลน้อยกว่า 1 ปี และนักกีฬาซอฟท์บอลที่มีประสพการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลมากกว่า 1 ปี มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอล ไม่แตกต่างกัน จากการพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าทางด้านแรงจูงใจภายในนักกีฬาที่มีประสพการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลต่างก็มีแรงจูงใจ ไม่แตกต่างกัน คือ เชื่อว่ากีฬาซอฟท์บอลสามารถทำให้ตนเองมีความแข็งแรงและมีความอดทน และมีความรู้สึกสนุกสนานกับการเล่นกีฬาซอฟท์บอล ส่วนทางด้านแรงจูงใจภายนอก พบว่า นักกีฬาซอฟท์บอลที่มีประสพการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลน้อยกว่า 1 ปี ต้องการชัยชนะจากการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอล และอยากมีโอกาสสวมใส่ชุดแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลลงแข่งขัน สำหรับแรงจูงใจของนักกีฬาซอฟท์บอลที่มีประสพการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลมากกว่า 1 ปี มีความต้องการให้บุคคลในครอบครัวชื่นชมความสามารถในการเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลและต้องการชัยชนะจากการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอล จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า นักกีฬาซอฟท์บอลที่มีประสพการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลต่างก็มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลโดยรวม ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน คือ แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก พบว่า แรงจูงใจภายในมีอิทธิพลที่ส่งผลต่อการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลสูงกว่าแรงจูงใจภายนอก สำหรับนักกีฬาซอฟท์บอลที่มีประสพการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลน้อยกว่า 1 ปีมีค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจภายในอยู่ในระดับมาก และค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจภายนอกอยู่ในระดับปานกลาง แต่นักกีฬาซอฟท์บอลที่มีประสพการณ์ในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลมากกว่า 1 ปี มีค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจภายใน และภายนอกอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กิตติศักดิ์ มีเจริญ (2550: 68) ที่อภิปรายไว้ว่า แรงจูงใจในการเล่นฟุตบอลของนักกีฬารุ่นอายุ ไม่เกิน 18 ปี ที่มี

ระยะเวลาในการเล่นฟุตบอลน้อยกว่า 3 ปี มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นฟุตบอลโดยรวมอยู่ในระดับมาก แต่ นักกีฬาฟุตบอลที่มีระยะเวลาในการเล่นฟุตบอลตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นฟุตบอลโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด จากข้อสนับสนุนของงานวิจัยข้างต้น จะเห็นได้ว่า นักกีฬาที่มีประสบการณ์การเล่นกีฬามากจะมีแรงจูงใจอยู่ในระดับที่สูงกว่า นักกีฬาที่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาน้อยกว่า ซึ่งพบว่า แรงจูงใจภายนอกที่มีอิทธิพลน้อยที่สุดต่อการเลือกเล่นกีฬาของนักกีฬาที่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาของฟุตบอลน้อยกว่า 1 ปี คือ การมีโอกาสได้รับทุนการศึกษาจากการเล่นกีฬาของฟุตบอล และต้องการได้รับค่าตอบแทนจากการเข้าร่วมการแข่งขัน นั่นก็แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาของฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 มีแรงจูงใจในด้านของความต้องการเข้าร่วมการแข่งขัน การได้รับชัยชนะ การได้มีโอกาสสวมใส่ชุดแข่งขัน การมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง และการได้รับยอมรับจากบุคคลในครอบครัว และบุคคลอื่น ซึ่งสอดคล้องกับ ดีซี และไรท์อัน (จุฑาทิพย์ ชำนาญพล. 2549: 12–14; อ้างอิงจาก Deci; & Ryan. 1985) ที่ว่า แรงจูงใจของนักกีฬามักจะมีความขัดแย้งกับแรงจูงใจภายนอก ในแนวทางการปฏิบัติ และจุดมุ่งหมายที่ค่อนข้างจะแตกต่างกัน เพราะแรงจูงใจจากภายนอกนั้นจะเป็นตัวบ่งชี้ให้นักกีฬาเกิดความมั่นใจในตัวเองจากสิ่งรอบข้าง และส่งผลทำให้ไม่ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติ และจากการศึกษาในเรื่องของแรงจูงใจ นักกีฬามีแรงจูงใจเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อนักกีฬามีส่วนร่วมในกิจกรรม เพราะเป็นความต้องการ และความพอใจของนักกีฬาได้มาจากการเรียนรู้ และศึกษาสิ่งใหม่ ๆ ดังนั้นแรงจูงใจจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยการเรียนรู้ การปฏิบัติให้เป็นไปตามที่ปรารถนาจนเกิดประสบการณ์ และนักกีฬาต้องเรียนรู้ในสิ่งใหม่อยู่เสมอ เพื่อจะทำให้เกิดแรงจูงใจที่ปรารถนาจะคว้าชัยชนะ ซึ่งสอดคล้องกับ ชวพงษ์ เมธีธรรมวัฒน์ (2551: 63) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 35 (พ.ศ. 2549) จังหวัดสุพรรณบุรี ได้อภิปรายผลไว้ว่า แรงจูงใจมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ และการกระทำ ถ้านักกีฬาไม่ได้รับแรงจูงใจ และขาดความพยายามจะทำให้ความสามารถในการพัฒนาไม่ถึงจุดสูงสุด

### ข้อเสนอแนะ

แรงจูงใจมีความสำคัญและเป็นส่วนหนึ่งของการเริ่มต้นในการเลือกกิจกรรมกีฬา ผู้ฝึกสอนต้องมีความเข้าใจถึงความต้องการ และความปรารถนาของนักกีฬาในการเลือกเล่นกีฬา แต่แรงจูงใจทั้งภายใน และภายนอกก็เป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น ยังมีองค์ประกอบในส่วนอื่นอีกที่ผู้ฝึกสอนต้องส่งเสริมสนับสนุนนักกีฬาให้มีศักยภาพในการเล่นกีฬา แม้แต่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกีฬาของฟุตบอลก็ควรให้การสนับสนุน ส่งเสริมนักกีฬาของฟุตบอลอย่างต่อเนื่อง มีการจัดการแข่งขันส่งเสริมเยาวชนตลอดปี ส่งเสริมพัฒนาผู้ฝึกสอนให้มีศักยภาพในระดับประเทศ และระดับนานาชาติ ตามลำดับ สำหรับแรงจูงใจนั้นเป็นจุดเริ่มต้นของพัฒนาการกีฬาแต่ละประเภท ความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนาวงการกีฬาของชาติ

### ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาของฟุตบอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในระดับประเทศ
2. ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาของฟุตบอลในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ

## บรรณานุกรม

- กิตติศักดิ์ มีเจริญ. (2550). แรงจูงใจในการเล่นฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ภาคกรุงเทพมหานครที่เข้าร่วมการแข่งขันคิกบ็อกซิ่งไทยแลนด์แชมเปียนชิพ ครั้งที่ 7. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- คุณันต์ พิชรชัยกุล. (2545, มกราคม-ธันวาคม). การพัฒนาและวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบสอบถาม แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักกีฬาระดับอุดมศึกษา. วารสารคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 8(1-2): 100-112.
- จรินยา สาสี. (2552). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาว่ายน้ำของนักกีฬาว่ายน้ำในจังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2551. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- จุฑาทิพย์ ชำนาญพล. (2549). ผลของเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีผลต่อแรงจูงใจในการเล่นกีฬา. วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ชวพงษ์ เมธีธรรมวัฒน์. (2551). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 35 (พ.ศ. 2549) จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร
- ชาญชัย โปธิ์คลั่ง. (2532). หลักพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ชาญยุทธ รัตนมงคล. (2552). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาเบสบอลของนักกีฬาเบสบอล ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- เทเวศร์ พิริยะพจนท์. (2529). หลักการฝึกกีฬาว่ายน้ำ. กรุงเทพฯ: สยามบรรณาการพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. (2545). การวิจัยทางพลศึกษา. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เพ็ญพรรณ มูลมงคล. (2548). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาว่ายน้ำของนักกีฬาโรงเรียนกีฬา ปีการศึกษา 2547. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2534, มกราคม-ธันวาคม). บทบาทของจิตวิทยาการกีฬาที่มีต่อการสอนวิชาพลศึกษา. วารสารจิตวิทยาการกีฬา. 2534(28): 11-12.
- สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทรู้ไทย. (2542). จิตวิทยา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวีร์บุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2544). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Robert, G.C.; et al. (1995). Participation motivation in Italian Youth Sport. *The Sport Psychologist*. 9(3): 265-281.
- Ryan, R.M.; et al. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *Journal of Sport Psychology*. 28: 335-354.
- Weiss, M.R.; & Chaumeton, N. (1992). Motivation Orientation in Sport. In T.S. Horn (Ed.), *Advance in Sport Psychology*. Champaign, I.L.; Human Kinetics: 61-62.

คุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬา  
และผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย  
ครั้งที่ 37 “ แม่โดมเกมส์ ”

ACTUAL AND DESIRED CHARACTERISTICS OF BADMINTON UMPIRE AT THE 37<sup>th</sup>  
THAILAND UNIVERSITY GAMES “ MAEDOME GAMES ” IN THE OPINIONS OF  
BADMINTON PLAYER AND TEAM MANAGER

ปิยะพงศ์ กู้พงศ์พันธ์\*

Piyapong Kupongpan\*

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์\*\*

Wasana Kuna - apisit \*\*

ธงชัย เจริญทรัพย์มณี\*\*\*

Thongchai Charoensupmanee\*\*\*

### Abstract

This study aimed to investigate and to compare the actual and desired characteristics of badminton actual and desired characteristics of badminton umpire at the 37<sup>th</sup> Thailand University Games “Maedome Games” in the opinions of badminton player and team manager. The 267 sampled was divided into 123 male players, 92 female players, and 52 team managers by stratified random sampling. The research instrument was a questionnaire constructed by the researcher himself with .91 of reliability. There were 267 returned questionnaire (100 %). Data were analyzed into frequency, means, standard deviations parentage, t-test and statistically significant difference at .05 level

The results were found as follows:

1. The actual characteristics of badminton umpire in total was at high level, and in each of the aspect personality, knowledge, performance, was at high level also, but moral and ethics was at the highest level.
2. The desired characteristics of badminton umpire in total was at the highest level, and in each of the aspect was at the highest also.
3. The percentage of the actual characteristics of badminton umpire in the aspect of personality was 52.58, knowledge was 52.70, performance was 51.57, moral and ethics was 48.01.
4. The percentage of the desired characteristics of badminton umpire in the aspect of personality was 68.95, knowledge was 68.76, performance was 71.84, moral and ethics was 73.07.
5. The actual characteristics of badminton umpire were no statistically significant differences, but in the aspect of performance, moral and ethics were statistically significant differences at .05 level.
6. The desired characteristics of badminton umpire were statistically significant differences at .05 level.

**Keywords:** actual characteristic, desired characteristic, badmintonumpire

---

\* บัณฑิตหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา ผู้วิจัย

\*\* รองศาสตราจารย์ ดร. คณพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานควบคุมปริญาณิพนธ์

\*\*\* รองศาสตราจารย์ คณพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการควบคุมปริญาณิพนธ์

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบคุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 “ แม่โดมเกมส์ ” กลุ่มตัวอย่างจำนวน 267 คนแบ่งเป็น นักกีฬาชาย 123 คน นักกีฬาหญิง 92 คน และผู้ควบคุมทีม 52 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .91 หลังจากตรวจสอบแล้วได้ แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์กลับมาจำนวน 267 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ และการวิเคราะห์ค่าที่ กำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ผลการวิจัยพบว่า

1. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 “ แม่โดมเกมส์ ” โดยรวมอยู่ในระดับมาก สำหรับรายด้านพบว่า ด้านบุคลิกภาพ ด้านความรู้ ด้านความสามารถ อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านคุณธรรมจริยธรรม อยู่ในระดับมากที่สุด
2. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 “ แม่โดมเกมส์ ” โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด สำหรับรายด้านพบว่า ด้านบุคลิกภาพ ด้านความรู้ ด้านความสามารถ ด้านคุณธรรมจริยธรรม อยู่ในระดับมากที่สุด
3. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 “ แม่โดมเกมส์ ” 4 ด้าน คือ ด้านบุคลิกภาพ คิดเป็นร้อยละ 52.58 ด้านความรู้ คิดเป็นร้อยละ 52.70 ด้านความสามารถ คิดเป็นร้อยละ 51.57 ด้านคุณธรรมจริยธรรม คิดเป็นร้อยละ 48.01 โดยรวมอยู่ในระดับมาก
4. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 “ แม่โดมเกมส์ ” 4 ด้าน คือ ด้านบุคลิกภาพ คิดเป็นร้อยละ 68.95 ด้านความรู้ คิดเป็นร้อยละ 68.76 ด้านความสามารถ คิดเป็นร้อยละ 71.84 และด้านคุณธรรมจริยธรรม คิดเป็นร้อยละ 73.07
5. นักกีฬาและผู้ควบคุมทีมมีทัศนะต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินทั้ง 4 ด้าน ไม่แตกต่างกัน นักกีฬาและผู้ควบคุมทีมมีทัศนะต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสิน ด้านบุคลิกภาพและด้านความรู้ ไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านความสามารถและด้านคุณธรรมจริยธรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. นักกีฬาและผู้ควบคุมทีมมีทัศนะต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตัน โดยรวมทั้ง 4 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

**คำสำคัญ :** คุณลักษณะที่เป็นจริง, คุณลักษณะพึงประสงค์, ผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตัน

## บทนำ

คุณลักษณะเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงลักษณะและคุณสมบัติประจำตัวที่แต่ละบุคคลแสดงออกมาและสามารถทำให้แยกแต่ละบุคคลออกจากบุคคลอื่นอย่างชัดเจน เป็นโครงสร้างทั้งทางร่างกายและจิตใจที่ทำให้แต่ละคนแตกต่างกัน เพราะมนุษย์แต่ละคนมีลักษณะพิเศษของตนที่ไม่เหมือนกันตั้งแต่รูปร่าง หน้าตา ท่าทางการพูด การเดิน ลักษณะกิริยามารยาท ตลอดจนพฤติกรรมที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในที่พร้อมจะแสดงออกมาเมื่อมีเหตุการณ์เฉพาะหน้าเกิดขึ้นซึ่งลักษณะเฉพาะต่าง ๆ เหล่านี้รวมเรียกว่า คุณลักษณะซึ่งเป็นผลของพันธุกรรม

และประสบการณ์ทั้งหมดของบุคคล ดังนั้น คุณลักษณะและบุคลิกภาพจึงมีบทบาทสำคัญต่อความสำเร็จหรือล้มเหลวในการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพของบุคคล ดังที่ ตูย์ ชุมสาย (2508: 3) กล่าวว่าไว้ว่า นอกจากความรู้ วิชาความรู้ และความขยันขันแข็งแล้ว บุคลิกลักษณะยังเป็นสิ่งที่สำคัญอีกอันหนึ่งที่ทำให้คนบรรลุความสำเร็จในอาชีพการงานต่างๆ ฉะนั้นการพัฒนาคุณลักษณะให้มีคุณภาพ ประสิทธิภาพนั้นจำเป็นต้องพัฒนาความรู้ ความสามารถ ความคิด สติปัญญา คุณธรรม จริยธรรม รวมทั้งการเสริมสร้างให้เป็นคนที่มีลักษณะที่ดีเป็นที่พึงประสงค์ของสังคม เหมาะสมกับวัฒนธรรมประเพณี และลักษณะอาชีพ เนื่องจากแต่ละอาชีพมีความต้องการบุคคลที่มีบุคลิกลักษณะที่พึงประสงค์แตกต่างกันไป ผู้ที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพของตนเองต้องพร้อมด้วยความรู้ ความสามารถ มีทักษะที่ดี มีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองกระทำ และบุคลิกภาพที่เหมาะสม อันจะส่งผลให้เกิดความก้าวหน้าประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพนั้น ดังนั้นผู้ตัดสินแบดมินตันจึงควรที่จะศึกษาหลักการเบื้องต้นอันเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การเป็นผู้ตัดสินที่ดีและสามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว แม่นยำ และทันต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นอกจากนี้การเป็นผู้ตัดสินที่ดีจะต้องพยายามค้นคว้าหาข้อบกพร่องของตนเองและแก้ไขปรับปรุงศึกษาเพิ่มเติมอยู่เสมอ เพราะในการทำหน้าที่ในการตัดสินถือเป็นเกียรติที่ได้ทำการตัดสินและนับว่าเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยสนับสนุนในการเป็นผู้ตัดสินให้เป็นไปอย่างดีและมีประสิทธิภาพ การทำหน้าที่กรรมการผู้ตัดสินได้อย่างดีเยี่ยมนับว่าเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยดึงดูดให้คนหันมานิยมกีฬาแบดมินตันให้มากยิ่งขึ้น และถ้าผู้ตัดสินทำหน้าที่ได้ดีมากเท่าไรก็จะได้ได้รับความพึงพอใจมากเท่านั้น พร้อมทั้งการได้รับความยอมรับนับถือจากผู้เล่น ผู้ฝึกสอน และผู้ชมมากขึ้น ในฐานะที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกให้กับผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่าย (ชนะรัตน์ หงส์เจริญ, 2537: 1-2) ความสำเร็จและความล้มเหลวในการประกอบอาชีพของบุคคลย่อมขึ้นอยู่กับคุณลักษณะเป็นสำคัญ ผู้ที่มีคุณลักษณะที่ดีย่อมจะเป็นที่นิยมชมชอบของบุคคลที่สนใจ จะเห็นได้ว่า ในการแข่งขันกีฬาแบดมินตันทุกระดับไม่ว่าจะเป็นกีฬานักเรียนนักศึกษา กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ กีฬาซีเกมส์ กีฬาเอเชียนเกมส์ และกีฬาโอลิมปิกเกมส์ มีหลายครั้งที่นักกีฬา และทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันที่มีความพร้อมและการเตรียมทีมการแข่งขันมาเป็นอย่างดี กลับต้องล้มเหลวและไม่ประสบความสำเร็จ เพราะการทำหน้าที่ของผู้ตัดสินที่ขาดประสิทธิภาพ เช่น ไม่มีความรู้ในเรื่องของกติกาอย่างแท้จริง ขาดความยุติธรรม ขาดประสบการณ์ ขาดความมั่นใจในตนเอง ขาดความรอบคอบ จึงทำให้นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ไม่ให้ความเชื่อถือ และไม่มีความมั่นใจในคำตัดสินของผู้ตัดสิน

จากเหตุผลที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาว่า ผู้ตัดสินที่ปฏิบัติหน้าที่ตัดสินแบดมินตันนั้นมีคุณลักษณะที่เป็นจริงคือการแสดงออกในรูปของการปฏิบัติงานหรือทำหน้าที่ตามที่พบเห็น และคุณลักษณะที่พึงประสงค์คือความคาดหวังว่าควรจะเป็นหรือต้องการให้เป็นตามทัศนะของนักกีฬาแบดมินตัน ผู้ควบคุมทีมว่าเป็นอย่างไร และเปรียบเทียบคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและ ผู้ควบคุมทีม ประกอบกับผู้วิจัยเป็นผู้ตัดสินสมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบดมินตัน ในด้านต่างๆอันจะก่อให้เกิดเป็นประโยชน์สูงสุดกับผู้ตัดสินสมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ และผู้ตัดสินในสมาคมต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่มีหน้าที่ในการคัดเลือกและแต่งตั้งกรรมการตัดสินแบดมินตัน ในการทำหน้าที่ ตลอดจนยังเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาให้ผู้ตัดสินแบดมินตันให้มีมาตรฐานในการตัดสินให้ดียิ่งขึ้น และเพื่อเป็นการส่งเสริมและพัฒนาในวิชาชีพพลศึกษาอีกทางหนึ่งด้วย

## ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 “แม่โจมเกมส์”
2. เพื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 “แม่โจมเกมส์”

3. คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบบมีนัยตามทัศนคติของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีมแตกต่างกัน

### ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการศึกษาวิจัยทำให้ทราบถึงคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบบมีนัย เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่จะสอบคัดเลือกและผู้ที่ทำการแต่งตั้งกรรมการผู้ตัดสิน ตลอดจนเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาคุณลักษณะที่ดีของผู้ตัดสินแบบมีนัยให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาแบบมีนัยและผู้ควบคุมทีม ที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 แข่งขันระหว่าง วันที่ 22-30 มกราคม 2553 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวนทั้งสิ้น 360 คน

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาแบบมีนัยและผู้ควบคุมทีม ที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 แข่งขันระหว่าง วันที่ 22-30 มกราคม 2553 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวนทั้งสิ้น 360 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้มาโดย การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage Random Sampling) ดังนี้

1. นักกีฬาแบบมีนัย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 จำนวนนักกีฬาแบบมีนัย 300 คน โดยแยกเป็น นักกีฬาแบบมีนัยชาย จำนวน 180 คน เป็น กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 123 คน นักกีฬาแบบมีนัยหญิงจำนวน 120 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 92 คน

2. ผู้ควบคุมทีมจาก 30 ทีม ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 จำนวน 30 ทีม ๆ ละ 2 คน ได้ผู้ควบคุมทีมจำนวน 60 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 52 คน

#### ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ สถานภาพ จำแนกเป็น

1. นักกีฬา จำแนกตามเพศ
2. ผู้ควบคุมทีม

ตัวแปรตาม ได้แก่ คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินแบบมีนัยและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบบมีนัย

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบบมีนัย ตามทัศนคติของนักกีฬาแบบมีนัยและผู้ควบคุมทีม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการศึกษาจากงานวิจัยผู้เชี่ยวชาญและเอกสารตำราต่างๆ ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามที่ต้องการทราบสถานภาพและเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบบมีนัยตามทัศนคติของนักกีฬาแบบมีนัยและผู้ควบคุมทีม ซึ่งมีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ มากที่สุด/น้อยที่สุด/ดีที่สุด/น้อย/น้อยครั้ง/น้อยที่สุด/น้อยครั้งที่สุด จำแนกตาม

คุณลักษณะในการปฏิบัติงานของผู้ตัดสินแบดมินตันในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านบุคลิกภาพ ด้านความรู้ ด้านความสามารถ ด้านคุณธรรมจริยธรรม

### การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์โดยใช้วิธีการทางสถิติ โดยใช้คอมพิวเตอร์ PC ดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 คุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบดมินตันมาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แจกแจงความถี่และค่าร้อยละนำเสนอข้อมูลในรูปของตารางประกอบความเรียง
2. เปรียบเทียบคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบดมินตันของนักกีฬาแบดมินตันและผู้ควบคุมทีม โดยใช้สถิติที (t-test Independent)
3. กำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องคุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 มีผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 มีผลการวิจัยได้ดังนี้

1.1 ด้านบุคลิกภาพ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 ด้านบุคลิกภาพของผู้ตัดสินโดยรวม อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.48 ส่วนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 ด้านบุคลิกภาพของผู้ตัดสินโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.65 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.44 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า นักกีฬาแบดมินตันและผู้ควบคุมทีมมีทัศนะเกี่ยวกับ คุณลักษณะที่เป็นจริงอยู่ในระดับมาก ทุกข้อยกเว้นข้อ 2 และ ข้อ 5 มีทัศนะอยู่ในระดับมากที่สุด

1.2 ด้านความรู้ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 ด้านความรู้ของผู้ตัดสินโดยรวม อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.15 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 ส่วนค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ด้านความรู้ โดยรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.65 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.44 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า นักกีฬาแบดมินตันและผู้ควบคุมทีมมีทัศนะเกี่ยวกับ คุณลักษณะที่เป็นจริงอยู่ในระดับ มาก ทุกข้อยกเว้น ข้อ 1 มีทัศนะอยู่ในระดับมากที่สุด

1.3 ด้านความสามารถ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินแบดมินตัน ตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 ด้านความสามารถ โดยรวมอยู่ในระดับ มาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.21 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.49 ส่วนค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ด้านความสามารถ โดยรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.68 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ



0.44 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า นักกีฬาแบดมินตันและผู้ควบคุมทีมมีทักษะเกี่ยวกับ คุณลักษณะที่เป็นจริงอยู่ในระดับมาก ทุกข้อยกเว้นข้อ 1 ข้อ 2 ข้อ 9 ข้อ 10 มีทักษะอยู่ในระดับมากที่สุด

1.4 ด้านคุณธรรมจริยธรรม ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินแบดมินตัน ตามทักษะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ด้านคุณธรรมจริยธรรม โดยรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 ส่วนค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบดมินตัน ตามทักษะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ด้านคุณธรรมจริยธรรม โดยรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า นักกีฬาแบดมินตันและผู้ควบคุมทีมมีทักษะเกี่ยวกับ คุณลักษณะที่เป็นจริงอยู่ในระดับ มากที่สุด ทุกข้อยกเว้นข้อ 2 มีทักษะอยู่ในระดับมาก

2. คุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบดมินตันตามทักษะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 มีผลการวิจัยได้ดังนี้

2.1 ด้านบุคลิกภาพ คุณลักษณะที่เป็นจริงโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 52.58 และเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด คือ แต่งกายสะอาดเรียบร้อยถูกต้องตามระเบียบของสมาคม คิดเป็นร้อยละ 59.55 และอยู่ระดับมาก คือ สุภาพเรียบร้อยรู้จักกาลเทศะในการสื่อสารกับผู้อื่น คิดเป็นร้อยละ 61.42 ส่วนคุณลักษณะที่พึงประสงค์โดยรวมพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.95 และในรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด คือ แต่งกายสะอาดเรียบร้อยถูกต้องตามระเบียบของสมาคม คิดเป็นร้อยละ 73.41 และอยู่ในระดับมาก คือ สุภาพเรียบร้อยรู้จักกาลเทศะในการสื่อสารกับผู้อื่น คิดเป็นร้อยละ 31.09

2.2 ด้านความรู้ คุณลักษณะที่เป็นจริงโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 52.70 และเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีความรู้ในกฎกติกาแบดมินตันอย่างถูกต้องและแม่นยำ คิดเป็นร้อยละ 47.19 และอยู่ระดับมาก คือ ติดตามความเคลื่อนไหวของวงการแบดมินตันอย่างสม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 58.05 ส่วนคุณลักษณะที่พึงประสงค์โดยรวมพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.76 และในรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีความรู้ในกฎกติกาแบดมินตันอย่างถูกต้องและแม่นยำ คิดเป็นร้อยละ 76.78 และอยู่ในระดับมาก คือ มีความรู้และสามารถวินิจฉัยลักษณะการบาดเจ็บเบื้องต้นของนักกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.09

2.3 ด้านความสามารถ คุณลักษณะที่เป็นจริงโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 51.57 และเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด คือ ควบคุมเกมการแข่งขันให้มีความต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มการแข่งขันจนเสร็จสิ้นการแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 40.07 และอยู่ระดับมาก คือ สื่อสารและมีความสัมพันธ์กับผู้เล่นได้เป็นอย่างดี คิดเป็นร้อยละ 54.68 ส่วนคุณลักษณะที่พึงประสงค์โดยรวมพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 71.84 และในรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ให้สัญลักษณ์ประกอบการตัดสินได้อย่างถูกต้องและชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 74.91 และอยู่ในระดับมาก คือ สื่อสารและมีความสัมพันธ์กับผู้เล่นได้เป็นอย่างดี คิดเป็นร้อยละ 29.59

2.4 ด้านความคุณธรรมจริยธรรมคุณลักษณะที่เป็นจริงโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 48.01 และเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีระเบียบวินัยในตนเองตรงต่อเวลา คิดเป็นร้อยละ 49.06 และอยู่ระดับมาก คือ มีความซื่อสัตย์สุจริตตรวจสอบได้ คิดเป็นร้อยละ 53.56 ส่วนคุณลักษณะที่พึงประสงค์โดยรวมพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 73.07 และในรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความยุติธรรมคิดเป็นร้อยละ 77.90 และอยู่ในระดับมาก คือ ประพฤติปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องตามระเบียบข้อบังคับของสมาคม คิดเป็นร้อยละ 27.34

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 มีผลการวิจัยได้ดังนี้

3.1 การเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของคุณลักษณะที่เป็นจริงของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 โดยรวมคุณลักษณะที่เป็นจริงของนักกีฬา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.21 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 และคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ควบคุมทีม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.19 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53 เมื่อพิจารณาคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันโดยรวมพบว่าไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้วพบว่าทั้ง 4 ด้าน มีทัศนะต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตัน ไม่แตกต่างกัน

3.2 การเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักกีฬาแบดมินตันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 โดยรวมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักกีฬา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.65 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.41 และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ควบคุมทีม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.33 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้วพบว่า ด้านบุคลิกภาพและด้านความรู้ มีทัศนะต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านความสามารถและด้านคุณธรรมจริยธรรม มีทัศนะต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของ ผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ทราบคุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 พบว่า

1. คุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ครั้งนี้พบว่า

1.1 คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินในทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 มีคุณลักษณะโดยรวมอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่านักกีฬา ผู้ควบคุมทีมทั้งหมดมีทัศนะที่ดีต่อคุณลักษณะของผู้ตัดสินแบดมินตัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักกีฬาแบดมินตันและผู้ควบคุมทีม เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้ติดตามหรือมีส่วนเกี่ยวข้องและให้ความสนใจกีฬาแบดมินตันเป็นประจำเนื่องจากการแข่งขันแบดมินตันมีการแข่งขัน 50 -60 รายการตลอดทั้งปี จึงสามารถแสดงทัศนะของตนเองที่มีต่อผู้ตัดสินได้เป็นอย่างดีและถูกต้องชัดเจน เมื่อพิจารณาคุณลักษณะของผู้ตัดสินเป็นรายข้อในแต่ละด้านพบว่า

ด้านบุคลิกภาพของผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตัน มีคุณลักษณะที่เป็นจริง โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีทัศนะต่อ ผู้ตัดสินในเรื่องการแต่งกายสะอาดเรียบร้อยถูกต้องเรียบร้อยตามระเบียบของสมาคมอยู่ในระดับมากที่สุด และมีทัศนะต่อผู้ตัดสินในเรื่อง ความสุภาพเรียบร้อยรู้จักกาลเทศะในการสื่อสารกับผู้อื่น อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินในสมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ มีแนวทางในการปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของสมาคมอย่างเคร่งครัด ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ สมพร โสทธิสุพร (2536 : 1-3) ว่าผู้ตัดสินที่ดีจะต้องมีบุคลิกภาพเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้พบเห็นแล้วรู้สึกพอใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การแต่งกายสะอาดเรียบร้อย เหมาะสมในการปฏิบัติหน้าที่ เนื่องจากบุคลิกภาพเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้ให้นักกีฬา ผู้ควบคุมทีม และผู้พบเห็นรู้สึกพอใจไม่จะเป็นการแสดงออกถึงความสุภาพเรียบร้อยทางกาย วาจา และจิตใจ มีลักษณะท่าทางสง่างามทั้งในและนอกสนามคุณลักษณะต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้ตัดสินให้ความสำคัญ ผู้ตัดสินที่มีบุคลิกภาพไม่ดีย่อมส่งผลต่อความ

นำเชื่อถือของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีมและจะส่งผลทำให้เกิดอุปสรรคและปัญหาต่างๆตามมา จนทำให้การทำหน้าที่ดำเนินไปด้วยความยากลำบาก

ด้านความรู้ของผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตัน มีคุณลักษณะที่เป็นจริง โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีทักษะต่อผู้ตัดสินในเรื่อง มีความรู้ในกฎกติกาแบดมินตันอย่างถูกต้องและแม่นยำอยู่ในระดับมากที่สุด และมีทักษะต่อผู้ตัดสินในเรื่อง ติดตามความเคลื่อนไหวและความก้าวหน้า ในวงการแบดมินตันอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะก่อนการทำหน้าที่ของผู้ตัดสินทุกครั้ง ผู้ตัดสินต้องหมั่นศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อทบทวนกฎกติกาอยู่เสมอและนักกฎกติกามาใช้ได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน และในการแข่งขันแบดมินตันในปัจจุบันนักกีฬามีเทคนิคและวิธีการเล่นที่สูงขึ้น ผู้ตัดสินจึงจำเป็นต้องศึกษากฎระเบียบกติกาให้ถูกต้องและแม่นยำ เพื่อให้เกมการแข่งขันดำเนินไปด้วยดีทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การแข่งขันแบดมินตันมีรูปแบบและทักษะการเล่นที่สูงขึ้นจึงจำเป็นต้องศึกษา กฎระเบียบ ให้ถูกต้อง ละใช้ได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน ซึ่งสอดคล้องกับ ธารรัตน์ หงส์เจริญ (2537: 9-10) ที่กล่าวว่า ข้อควรปฏิบัติในการเป็นผู้ตัดสินที่ดีต้องหมั่นศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมและทบทวนกฎกติกาให้ทันสมัยอยู่เสมอและหมั่นฝึกฝนหรือหาโอกาสทำหน้าที่ผู้ตัดสินอยู่เสมอ

ด้านความสามารถของผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตัน มีคุณลักษณะที่เป็นจริง โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีทักษะต่อผู้ตัดสินในเรื่อง ความสามารถในการตัดสินให้เป็นที่ยอมรับของทุกฝ่ายอยู่ในระดับมากที่สุด และในเรื่องการสื่อสารและมีความสัมพันธ์กับผู้เล่นได้อย่างดี อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบทบาทของผู้ตัดสินที่สำคัญต้องเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้กับนักกีฬาทั้ง 2 ฝ่าย ให้เป็นไปตามกฎระเบียบและกฎกติกาเพื่อให้ให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถของนักกีฬาอย่างเต็มที่เพื่อไม่ให้เกิดการเอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกันจนทำให้เป็นที่ยอมรับของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชูชัย บัวบุชา (2536: บทคัดย่อ) ที่ว่าผู้ตัดสินฟุตบอลต้องมีความรู้เรื่องกติกาฟุตบอลอย่างถูกต้องแม่นยำ มีความยุติธรรมและมีความสามารถในการตัดสินให้เป็นที่ยอมรับด้วยความสามารถของตนเองโดยไม่ใช้อำนาจหรืออิทธิพลใดๆ การตัดสินถือเป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่ต้องใช้ความสามารถหลายๆ อย่างเข้าด้วยกันเพื่อให้การตัดสินดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย ควบคุมเกมการแข่งขันให้มีความต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มการแข่งขันและจนเสร็จสิ้นการแข่งขันจนเกิดความพึงพอใจกับทุกคนที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสอดคล้องกับ อุดม พิมพา (2535 - 128) กล่าวว่า ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากการตัดสินอาจทำให้ผลการแข่งขันนั้นเปลี่ยนแปลงไปได้ ดังนั้นผู้ตัดสินจึงควรมีการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับเกมการแข่งขันโดยเฉพาะอย่างยิ่งเกมที่มีผลต่อการแข่งขัน

ด้านคุณธรรมจริยธรรมของผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตัน มีคุณลักษณะที่เป็นจริง โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีทักษะต่อผู้ตัดสินในเรื่อง การมีระเบียบวินัยในตนเองและตรงต่อเวลา อยู่ในระดับ มากที่สุด และในเรื่องของความมีความซื่อสัตย์ โปร่งใส ตรวจสอบได้ อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ พื้นฐานของการเป็นผู้ตัดสินที่ดีนั้นจะต้องมีระเบียบวินัยในตนเอง ตรงต่อเวลา ซื่อสัตย์สุจริต ขยันหมั่นเพียร มีความเสียสละและยุติธรรม คุณลักษณะทั้งหลายเหล่านี้จะทำหน้าที่ของผู้ตัดสินเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ซื่อสัตย์สุจริตซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ธารรัตน์ หงส์เจริญ (2537: 8-9) ว่ากฎที่ต้องยึดถือและปฏิบัติของผู้ตัดสิน ต้องมีความซื่อสัตย์และยุติธรรม มีความจริงใจในการปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ทุกฝ่าย เพราะบทบาทของผู้ตัดสินที่สำคัญนั้นก็คือ เป็นผู้ที่อำนวยความสะดวกแก่คู่แข่ง

1.2 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินในทักษะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 มีคุณลักษณะโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด แสดงให้เห็นว่านักกีฬาและผู้ควบคุมทีมมีทักษะและมีความคาดหวังว่าคุณลักษณะที่พึงประสงค์จะเป็นส่วนที่ช่วยให้การทำหน้าที่ของผู้ตัดสินแบดมินตันเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด เพราะการที่จะทำหน้าที่ของผู้ตัดสินที่ดีนั้นจะต้องมีคุณลักษณะที่ดีในทุกๆด้าน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เคนยอน (Kenyon, 1968: 96-105) ที่ว่าเจตคติของ

นักศึกษาต่อการแข่งขันกีฬาและกิจกรรมพลศึกษากิจกรรมต่างๆ จะมีความหมายก็ต่อเมื่อ นำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงการแข่งขัน ดังนั้นเมื่อมีความแตกต่างกันก็ต้องนำไปปรับปรุงให้ติดงที่มีผลการศึกษาที่มีความพึงประสงค์ ซึ่งสอดคล้องกับ ธนะรัตน์ หงส์เจริญ (2537: 3) กล่าวว่า การทำหน้าที่กรรมการผู้ตัดสินได้อย่างดีเยี่ยม นับเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยดึงดูดให้ผู้คนหันมานิยมกีฬาแบดมินตันมากยิ่งขึ้น ผู้ตัดสินทำหน้าที่ได้ดีมากเพียงไร ก็จะได้รับคามพึงพอใจมาก พร้อมทั้งได้รับการยอมรับนับถือจากผู้เล่นและผู้ควบคุมทีม ในฐานะเป็นผู้อำนวยการความยุติธรรมให้กับผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่าย

2. คุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้ตัดสินตามทัศนะของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ส่วนในด้านบุคลิกภาพ ด้านความรู้ ด้านความสามารถ อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านคุณธรรมจริยธรรม อยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการทำหน้าที่ในการตัดสินของผู้ตัดสินแบดมินตันมีความตั้งใจและยึดพื้นฐานของการทำหน้าที่รักษาความยุติธรรมให้กับทั้ง 2 ฝ่าย ไม่ให้เกิดการโต้แย้งเสียเปรียบซึ่งกันและกัน และมีความสนใจในการควบคุมเกมการตัดสินให้เกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุดจนทำให้เกิดความพึงพอใจต่อนักกีฬาและผู้ควบคุมทีมซึ่งสอดคล้องกับ สมพร โสทธิสุพร (2536 : 1-3) ที่กล่าวไว้ว่าผู้ตัดสินที่ดีต้องมีความยุติธรรมเป็นพื้นฐาน และมีการวางตนให้เหมาะสมกับการเป็นผู้ตัดสิน ต้องมีความรับผิดชอบต่อนักกีฬาที่ได้รับมอบหมายในการเป็นผู้ตัดสิน และสอดคล้องกับ ธนะรัตน์ หงส์เจริญ (2537 : 7) ที่กล่าวไว้ว่า บทบาทของกรรมการผู้ตัดสินต้องเป็นผู้ที่มีความน่าเชื่อถือต่อนักกีฬา และวงการแบดมินตัน มีความมั่นใจในการทำหน้าที่กรรมการผู้ตัดสิน และมีความเที่ยงธรรมและยุติธรรมแก่นักกีฬาทั้ง 2 ฝ่าย

3. การเปรียบเทียบคุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ครั้งนี้พบว่า

3.1 ผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีมพบว่า นักกีฬาและผู้ควบคุมทีมมีทัศนะที่เป็นจริงโดยรวมทั้ง 4 ด้าน ไม่แตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับ สมมติฐานทางการวิจัยที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องจากในการทำหน้าที่ของผู้ตัดสินมีแนวทางในการปฏิบัติไปในทิศทางเดียวกันตามคู่มือกฎระเบียบสมาคม ทั้งนี้ผู้ตัดสินได้ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความตั้งใจจนสามารถทำหน้าที่เป็นที่ยอมรับของนักกีฬา ผู้ควบคุมทีม และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง จึงมีทัศนะทั้ง 4 ด้าน คือด้านบุคลิกภาพ ด้านความรู้ ด้านความสามารถ ด้านคุณธรรมจริยธรรมไม่แตกต่างกัน

3.2 ผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีมพบว่า นักกีฬาและผู้ควบคุมทีมมีทัศนะต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์โดยรวมแตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับ สมมติฐานทางการวิจัยที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ในด้านบุคลิกภาพและด้านความรู้มีทัศนะไม่แตกต่างกัน ส่วนในด้านความสามารถและด้านคุณธรรมจริยธรรมมีทัศนะที่แตกต่างกัน ทั้งนี้มุ่งมองและทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีมใน 2 ด้านแรกนั้นนักกีฬา และผู้ควบคุมทีมมีทัศนะที่ไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะการทำหน้าที่ของผู้ตัดสินแบดมินตันเป็นที่น่าพึงพอใจจนเป็นที่ยอมรับของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ส่วนด้านความสามารถและด้านคุณธรรมจริยธรรมนักกีฬาและผู้ควบคุมทีมมีทัศนะที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานทางการวิจัยที่ตั้งไว้ทั้งนี้อาจเป็นเพราะประสบการณ์การทำงานในวงการแบดมินตันของผู้ควบคุมทีมมีค่อนข้างสูงกว่านักกีฬา จึงมีทัศนะในด้านของความสามารถและด้านคุณธรรมจริยธรรมที่แตกต่างกันออกไปซึ่งแสดงให้เห็นว่าทั้ง 2 ด้านนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การแข่งขันประสบความสำเร็จได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เคนยอน (Kenyon. 1968: 96-105) ที่ว่าเจตคติของนักศึกษาต่อการแข่งขันกีฬาและกิจกรรมพลศึกษากิจกรรมต่างๆ จะมีความหมายก็ต่อเมื่อ นำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงการแข่งขัน ดังนั้นเมื่อมีความแตกต่างกันก็ต้องนำไปปรับปรุงให้ติดงที่มีผลการศึกษาที่มีความพึงประสงค์

4. การเปรียบเทียบคุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ครั้งนี้พบว่า คุณลักษณะที่เป็นจริงและ พึงประสงค์ของผู้ตัดสินแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม มีทัศนะโดยรวม ทั้ง 4 ด้าน แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานทางการวิจัยที่ตั้งไว้ เนื่องจากในการแสดงทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีมมีความแตกต่างกันระหว่างคุณลักษณะที่เป็นจริงกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์อยู่ในระดับมากและมากที่สุด แสดงให้เห็นว่าในการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินแบดมินตันในครั้งนี้ อยู่ในระดับที่ดี เป็นการปฏิบัติหน้าที่ที่มีแนวทางในการปฏิบัติที่ดีและมีมาตรฐานตามกฎระเบียบข้อบังคับของสมาคมจนเป็นที่ยอมรับ ซึ่งสอดคล้องกับ สมพร โสทธิสุพร (2536: 1- 3 ) กล่าวว่าผู้ตัดสินต้องแสดงออกถึงความสามารถและระลึกเสมอว่าการตัดสินทุกครั้งต้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุด แต่เนื่องด้วยธรรมชาติของมนุษย์ ย่อมมีความต้องการสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง เพราะการทำหน้าที่ของผู้ตัดสินที่ดีเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้ นักกีฬาและผู้ควบคุมทีมประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับ วีรวัดน์ เผือกทอง (2545: 91) กล่าวว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์แตกต่างกันเพราะโดยธรรมชาติของการปฏิบัติหน้าที่ต้องมีความผิดพลาดและไม่สามารถที่จะทำให้ทุกคนที่เกี่ยวข้องพอใจได้ทั้งหมดเมื่อเทียบกับความพึงพอใจและความต้องการของแต่ละบุคคลจึงทำให้คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์มีความแตกต่างกันอย่างมาก

#### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

ควรนำผลการศึกษาวิจัยที่ได้ในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขคุณลักษณะของผู้ตัดสินแบดมินตัน และควรนำผลการวิจัยไปเป็นข้อมูลในการอบรม ประเมินผล ปรับปรุงและพัฒนาการทำหน้าที่ของผู้ตัดสินให้มีคุณลักษณะในด้านต่างๆให้ดียิ่งขึ้น

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการเปรียบเทียบความคิดเห็นของฝ่ายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการแข่งขันแบดมินตันในเรื่องที่เกี่ยวกับการตัดสินของผู้ตัดสินแบดมินตัน
2. ควรทำการวิจัยคุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ ของผู้ตัดสินในแต่ละชนิดกีฬาและในระดับต่างๆ เช่น กีฬาแห่งชาติ เพื่อจะได้นำมาเปรียบเทียบความแตกต่าง
3. ควรทำการวิจัยคุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ กับการจัดการแข่งขันในกีฬาประเภทอื่นๆ ด้วย

#### บรรณานุกรม

- ดุษฎี ชุมสาย. (2508). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ชูชัย บัวบุชา. (2536). คุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาตามทัศนะของนักฟุตบอล ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม และผู้สื่อข่าวกีฬา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธนะรัตน์ หงส์เจริญ. (2537). เทคนิคการตัดสินแบดมินตัน. นนทบุรี : เอกลักษณ์ดีไซน์.
- วีรวัดน์ เผือกทอง. (2545). คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินบาสเกตบอลตามทัศนะคติของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้จัดการทีม. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมพร โสทธิสุพร. (2536). เทคนิคการตัดสินและเจ้าหน้าที่กีฬาโอลิมปิก. กรุงเทพฯ : หน่วยงานพิเศษกรมพลศึกษา.
- อุดม พิมพา. (2535). กติกาบาสเกตบอลและแนวปฏิบัติของผู้ตัดสิน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช
- Kenyon, G.S. (1968). A Conceptual Model for Characterizing Physical Activity. Research Quarterly. 36: 39-105.

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3  
โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา  
ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

**Health - Related Physical Fitness of Mathayomsuksa 1 – 3 Students  
in Demonstration Schools under the Commission on Higher Education  
in Bangkok Metropolis in Academic Year 2009**

นายิกา เกตุใหญ่ \*

Nayiga Getyai \*

ธงชัย เจริญทรัพย์มณี \*\*

Thongchai Charoensupmanee \*\*

ผานิต บิลมาศ \*\*\*

Phanit Billamas\*\*\*

**Abstract**

This study aimed to investigate and to construct the level of health-related physical fitness of Mathayomsuksa 1-3 students in Demonstration Schools under the Commission on Higher Education in Bangkok Metropolis in academic year 2009. The samples were 600 students; 300 female and 300 male students. The instrument were The President's Challenge of The President Council on Physical Fitness and Sports (PCPFS) including 5 items which were Body Mass Index (BMI), V-Sit Reach, Curl-ups, Right Angle Push-ups, and 1 Mile Endurance Run/walk. The data were analyzed by means, standard deviations and T-score.

The results were as follows:

1. Means of male Mathayomsuksa 1, 2 and 3 students' health-related physical fitness in the item of BMI were 19.92 kg/m<sup>2</sup>, 20.53 kg/m<sup>2</sup>, and 20.44 kg/m<sup>2</sup> and standard deviations were 4.04, 3.78, and 3.83 respectively. Means of V-Sit Reach were -2.33 inches, -0.66 inches, and -1.91 inches and standard deviations were 3.78, 3.65, and 4.29 respectively. Means of Curl-Ups were 31.40 times, 34.03 times, and 34.41 times and standard deviations were 7.30, 8.29, and 7.87 respectively. Means of Right Angle Push-Ups were 8.79 times, 10.78 times, and 14.15 times and standard deviations were 6.24, 7.20, and 9.41 respectively. Means of 1 Mile Endurance Run/Walk were 11.56 min., 10.59 min., and 11.35 min. and standard deviations were 2.18, 2.06, and 2.42 respectively. Means of female Mathayomsuksa 1, 2 and 3 students health-related physical fitness in the item of BMI were 19.17 kg/m<sup>2</sup>, 19.52 kg/m<sup>2</sup>, and 20.18 kg/m<sup>2</sup> and standard deviations were 2.74, 2.71, and 3.27 respectively. Means of V-Sit Reach were -0.29 inches, 0.86 inches, and -0.67 inches and standard deviations were 3.38, 3.50, and 4.06 respectively. Means of Curl-Ups were 23.89 times, 25.91 times, and 24.93 times and standard deviations were 7.12,

---

\* นิสิตปริญญาโท หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัย

\*\* รองศาสตราจารย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานควบคุมปริิญาานิพนธ์

\*\*\* รองศาสตราจารย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการควบคุมปริิญาานิพนธ์

7.32, and 6.37 respectively. Means of Right Angle Push-Ups were 4.27 times, 4.73 times, and 4.88 times and standard deviations were 3.73, 3.94, and 3.92 respectively. Means of 1 Mile Endurance Run/Walk were 14.06 min., 13.27 min., and 14.43 min. and standard deviations were 2.19, 2.25, and 2.15 respectively.

2. Levels of health-related physical fitness of male students were classified by T-score.

In Mathayomsuksa 1, T-score 65 up was at the highest level, T-score between 58-64 was at the high level, T-score between 43-57 was at the moderate level, T-score between 36-42 was at the low level and T-score less than 35 was at the lowest level. In Mathayomsuksa 2, T-score 67 up was at the highest level, T-score between 59-66 was at the high level, T-score between 42-58 was at the moderate level, T-score between 34-41 was at the low level and T-score less than 33 was at the lowest level. In Mathayomsuksa 3, T-score 65 up was at the highest level, T-score between 58-64 was at the high level, T-score between 43-57 was at the moderate level, T-score between 36-42 was at the low level and T-score less than 35 was at the lowest level.

Levels of health-related physical fitness of female students were classified by T-score.

In Mathayomsuksa 1, T-score 65 up was at the highest level, T-score between 58-64 was at the high level, T-score between 43-57 was at the moderate level, T-score between 36-42 was at the low level and T-score less than 35 was at the lowest level. In Mathayomsuksa 2, T-score 65 up was at the highest level, T-score between 58-64 was at the high level, T-score between 43-57 was at the moderate level, T-score between 36-42 was at the low level and T-score less than 35 was at the lowest level. In Mathayomsuksa 3, T-score 63 up was at the highest level, T-score between 57-62 was at the high level, T-score between 44-56 was at the moderate level, T-score between 38-43 was at the low level and T-score less than 37 was at the lowest level.

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและสร้างระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนสาธิต สังกัด สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนชาย 300 คน และนักเรียนหญิง 300 คน รวมทั้งสิ้น 600 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ชื่อ เดอะ เพรซิเดนท์ ชาเลนจ์ (The President's Challenge) ของเดอะ เพรซิเดนท์ คาวนซิล ออน ฟิซิคอล ฟิตเนส แอนด์ สปอร์ต (The President Council on Physical Fitness and Sports : PCPFS) ประกอบด้วยรายการทดสอบ 5 รายการ คือ ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) นั่งงอตัวไปข้างหน้ารูปตัววี (V - Sit Reach), นอนงอตัว (Curl-Ups), ดันพื้นมุมฉาก (Right Angle Push - Ups), และความอดทนในการวิ่ง/เดิน (Endurance Run/Walk) 1 ไมล์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

## ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 เป็นดังนี้

1.1 สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ในรายการดัชนีมวลกาย (BMI) มีค่าเฉลี่ย 19.92 กก./ม<sup>2</sup>, 20.53 กก./ม<sup>2</sup> และ 20.44 กก./ม<sup>2</sup> ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.04, 3.78 และ 3.83 ตามลำดับ นิ่งงอตัวไปข้างหน้ารูปตัววี มีค่าเฉลี่ย - 2.33 นิ้ว, - 0.66 นิ้ว และ - 1.91 นิ้ว ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.78, 3.65 และ 4.29 ตามลำดับ นอนงอตัว มีค่าเฉลี่ย 31.40 ครั้ง, 34.03 ครั้ง และ 34.41 ครั้ง ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.30, 8.29 และ 7.87 ตามลำดับ ดันพื้นมุกฉาก มีค่าเฉลี่ย 8.79 ครั้ง, 10.78 ครั้ง และ 14.15 ครั้ง ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.24, 7.20 และ 9.41 ตามลำดับ ความอดทนในการวิ่ง / เดิน 1 ไมล์ มีค่าเฉลี่ย 11.56 นาที, 10.59 นาที และ 11.35 นาที ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.18, 2.06 และ 2.42 ตามลำดับ

1.2 สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ในรายการดัชนีมวลกาย (BMI) มีค่าเฉลี่ย 19.17 กก./ม<sup>2</sup>, 19.57 กก./ม<sup>2</sup> และ 20.18 กก./ม<sup>2</sup> ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.74, 2.71 และ 3.27 ตามลำดับ นิ่งงอตัวไปข้างหน้ารูปตัววี มีค่าเฉลี่ย - 0.29 นิ้ว, 0.86 นิ้ว และ - 0.67 นิ้ว ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.38, 3.50 และ 4.06 ตามลำดับ นอนงอตัว มีค่าเฉลี่ย 23.89 ครั้ง, 25.91 ครั้ง และ 24.93 ครั้ง ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.12, 7.32 และ 6.37 ตามลำดับ ดันพื้นมุกฉาก มีค่าเฉลี่ย 4.27 ครั้ง, 4.73 ครั้ง และ 4.88 ครั้ง ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.73, 3.94 และ 3.92 ตามลำดับ ความอดทนในการวิ่ง / เดิน 1 ไมล์ มีค่าเฉลี่ย 14.06 นาที, 13.27 นาที และ 14.43 นาที ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.19, 2.25 และ 2.15 ตามลำดับ

2. ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนสาริต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 รวมทุกรายการ

2.1 ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชาย มีค่าดังนี้

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระดับสูงมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 65 ขึ้นไป ระดับสูง คะแนนที่ตั้งแต่ 58 ถึง 64 ระดับปานกลาง คะแนนที่ตั้งแต่ 43 ถึง 57 ระดับต่ำ คะแนนที่ตั้งแต่ 36 ถึง 42 ระดับต่ำมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 35 ลงมา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระดับสูงมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 67 ขึ้นไป ระดับสูง คะแนนที่ตั้งแต่ 59 ถึง 66 ระดับปานกลาง คะแนนที่ตั้งแต่ 42 ถึง 58 ระดับต่ำ คะแนนที่ตั้งแต่ 34 ถึง 41 ระดับต่ำมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 33 ลงมา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระดับสูงมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 65 ขึ้นไป ระดับสูง คะแนนที่ตั้งแต่ 58 ถึง 64 ระดับปานกลาง คะแนนที่ตั้งแต่ 43 ถึง 57 ระดับต่ำ คะแนนที่ตั้งแต่ 36 ถึง 42 ระดับต่ำมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 35 ลงมา

2.2 ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนหญิง มีค่าดังนี้

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระดับสูงมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 65 ขึ้นไป ระดับสูง คะแนนที่ตั้งแต่ 58 ถึง 64 ระดับปานกลาง คะแนนที่ตั้งแต่ 43 ถึง 57 ระดับต่ำ คะแนนที่ตั้งแต่ 36 ถึง 42 ระดับต่ำมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 35 ลงมา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระดับสูงมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 65 ขึ้นไป ระดับสูง คะแนนที่ตั้งแต่ 58 ถึง 64 ระดับปานกลาง คะแนนที่ตั้งแต่ 43 ถึง 57 ระดับต่ำ คะแนนที่ตั้งแต่ 36 ถึง 42 ระดับต่ำมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 35 ลงมา



ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระดับสูงมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 63 ขึ้นไป ระดับสูง คะแนนที่ตั้งแต่ 57 ถึง 62 ระดับปานกลาง คะแนนที่ตั้งแต่ 44 ถึง 56 ระดับต่ำ คะแนนที่ตั้งแต่ 38 ถึง 43 ระดับต่ำมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 37 ลงมา

## บทนำ

การศึกษาที่มีความสำคัญต่อเด็กและเยาวชนที่เป็นพลังสำคัญต่อการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต โรงเรียนซึ่งเป็นสถาบันหลักในการให้การศึกษาแก่เด็กและเยาวชน นับได้ว่าโรงเรียนในระดับมัธยมศึกษาเป็นสถาบันที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะเป็นผู้ปูพื้นฐานในการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีคุณภาพในทุกๆ ด้าน ในสถานศึกษา ครูต้องจัดกิจกรรมให้เด็กเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกายเป็นประจำทุกวัน โดยกำหนดไว้ในหลักสูตร พลศึกษาของโรงเรียนเพื่อให้การเรียนการสอนเกิดผลสัมฤทธิ์ทางด้านสุขภาพอย่างแท้จริง (กรมพลศึกษา. 2543: 3) ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กำหนดให้นักเรียนเมื่อจบการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 แล้วผู้เรียนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกลไกได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ

ในเรื่องของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) หมายถึงความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกาย ประกอบด้วยความสามารถเชิงสรีรวิทยาต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะ การขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพเพื่อสุขภาพประกอบด้วย องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition), ความอดทนของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ (Cardiorespirator Endurance), ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility), ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strengh) (กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ. 2545: 222)

สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและความทันสมัยของสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ โดยเฉพาะในสังคมเมือง ปัญหาเหล่านี้ส่งผลต่อเด็กและเยาวชนมากที่สุด เด็กนักเรียนโรงเรียนสาธิตอาจต้องพบกับปัญหามากมาย เช่น ปัญหาจากรถ ปัญหาการแข่งขันในทุกๆ ด้าน แต่ที่มีบทบาทและมีผลกระทบต่อเด็กและเยาวชน คือ การแข่งขันทางการเรียน และกิจกรรมประจำวันของเด็กวัยรุ่นในปัจจุบัน คือ การแชตต์ (Chatting) หรือการส่งข้อความทางโทรศัพท์มือถือ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ (กรมสุขภาพจิต. 2547: 1 – 3) ทำให้เด็กขาดการออกกำลังกาย ส่งผลให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวในการทำงานด้านต่างๆ ของร่างกายน้อยลง เด็กวัยรุ่นมีพลังงานมาก มีความกระตือรือร้น สนใจรูปร่างของตน ต้องการทำตนให้ประทับใจแก่ผู้อื่น พยายามหาข้อบกพร่องเพื่อหาทางแก้ไข (บุญสม มาร์ติน และคณะ. 2538: 130 – 134) เป็นวัยที่ต้องให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง เป็นพื้นฐานของการเจริญเติบโตทางด้านอารมณ์ สังคม สติปัญญา และพัฒนาการทางด้านร่างกายเป็นไปอย่างปกติ เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการไม่ออกกำลังกาย

จากเหตุผลและความสำคัญข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 เพื่อจะได้ทราบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา อีกทั้งเป็นแนวทางในการวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาการเรียนรู้นักเรียน พลศึกษาและสามารถจัดการเรียนการสอนได้

เหมาะสมกับผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียน รักการออกกำลังกายนอกจากนั้นยังทำให้ให้นักเรียนทราบข้อบกพร่องของตนเอง ทั้งยังตระหนักในเรื่องสุขภาพและสมรรถภาพ หันมาสนใจปรับปรุงและพัฒนาสมรรถภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

### **ความมุ่งหมายในการวิจัย**

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552
2. เพื่อสร้างระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

### **ความสำคัญของการวิจัย**

ทำให้ทราบถึงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 และได้มีการสร้างระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน นอกจากนั้นข้อมูลที่ได้จากการวิจัยสามารถใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการจัดการเรียนการสอนของกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาของครูพลศึกษาในโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนให้ดีขึ้น และเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาให้แก่ผู้สนใจต่อไป

### **ประชากรที่ใช้ในการวิจัย**

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำนวน 3,775 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 1,825 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 1,950 คน

### **กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย**

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 จำนวน 600 คน เป็นนักเรียนชาย 300 คน และนักเรียนหญิง 300 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

### **ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย**

1. ตัวแปรต้น ได้แก่
  - 1.1 เพศ แยกเป็นเพศชายและเพศหญิง
  - 1.2 ระดับชั้น คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3
2. ตัวแปรตาม คือ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

### **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ชื่อ เดอะ เพรสิเดนท์ ชาเลนจ์ (The President's Challenge) ของเดอะ เพรสิเดนท์ คาวนซิล ออน ฟิซิคอล ฟิตเนส แอนด์ สปอร์ต (The President Council on Physical Fitness and Sports : PCPFS) ประกอบด้วยการ

ทดสอบ 5 รายการ คือ ดัชนีมวลกาย นั้งงอตัวไปข้างหน้ารูปตัววี นอนงอตัว ดันพื้นมูมฉก และความอดทนในการวิ่ง/เดิน 1 ไมล์

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารายละเอียดของแบบทดสอบแต่ละรายการเกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิบัติงานและรายละเอียดต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่มตัวอย่าง ผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถานศึกษาและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการวิจัย
3. นัดหมายโรงเรียน กำหนดวัน เวลา เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลและนัดหมายการแต่งกาย
4. จัดเตรียมอุปกรณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลทุกรายการ
5. อธิบาย – สาธิตขั้นตอนการปฏิบัติงานในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ช่วยให้เข้าใจตรงกัน
6. นำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพไปทดลองใช้ (Try out) จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบโดยการทดสอบสองครั้ง แล้วนำผลการทดสอบทั้งสองครั้งมาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ได้ค่าความเชื่อมั่น (r) ของแบบทดสอบแต่ละรายการ ระหว่าง .95 – .99
7. อธิบายและสาธิตวิธีการทำการทดสอบกับผู้เข้ารับการทดสอบให้เข้าใจก่อนการทำการทดสอบ
8. ก่อนดำเนินการทดสอบ ให้ผู้เข้ารับการทดสอบอบอุ่นร่างกายก่อนประมาณ 5 – 10 นาที
9. ผู้วิจัยเป็นผู้ควบคุมการทดสอบและบันทึกผลการทดสอบด้วยตนเอง
10. นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ เพื่อหาค่าสถิติ แปลผลและนำเสนอต่อไป

### การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแต่ละรายการ
2. สร้างระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้คะแนนดิบ (Raw Score) และคะแนนที่ (T – Score) แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ สูงมาก สูง ปานกลาง ต่ำ และ ต่ำมาก
3. นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง

### สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 มีผลการวิจัยดังนี้

1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 เป็นดังนี้

1.1 นักเรียนชาย รายการดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) มีค่าเฉลี่ย 19.92 กก./ม<sup>2</sup>, 20.53 กก./ม<sup>2</sup> และ 20.44 กก./ม<sup>2</sup> ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.04, 3.78 และ 3.83 ตามลำดับ นั้งงอตัวไปข้างหน้ารูปตัววี มีค่าเฉลี่ย - 2.33 นิ้ว, - 0.66 นิ้ว และ - 1.91 นิ้ว ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.78, 3.65 และ 4.29 ตามลำดับ นอนงอตัว มีค่าเฉลี่ย 31.40 ครั้ง, 34.03 ครั้ง และ 34.41 ครั้ง ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.30, 8.29 และ 7.87 ตามลำดับ ดันพื้นมูมฉก มีค่าเฉลี่ย 8.79 ครั้ง, 10.78 ครั้ง และ 14.15 ครั้ง ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.24, 7.20 และ 9.41

ตามลำดับ ความอดทนในการวิ่ง / เดิน 1 ไมล์ มีค่าเฉลี่ย 11.56 นาที, 10.59 นาที และ 11.35 นาที ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.18, 2.06 และ 2.42 ตามลำดับ

1.2 นักเรียนหญิง รายการดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) มีค่าเฉลี่ย 19.17 กก./ม<sup>2</sup>, 19.57 กก./ม<sup>2</sup> และ 20.18 กก./ม<sup>2</sup> ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.74, 2.71 และ 3.27 ตามลำดับ นั้งอตัวไปข้างหน้ารูปตัววี มีค่าเฉลี่ย - 0.29 นิ้ว, 0.86 นิ้วและ - 0.67 นิ้ว ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.38, 3.50 และ 4.06 ตามลำดับ นอนงอตัว มีค่าเฉลี่ย 23.89 ครั้ง, 25.91 ครั้ง และ 24.93 ครั้ง ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.12, 7.32 และ 6.37 ตามลำดับ ดันพื้นมูมฉาก มีค่าเฉลี่ย 4.27 ครั้ง, 4.73 ครั้ง และ 4.88 ครั้ง ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.73, 3.94 และ 3.92 ตามลำดับ ความอดทนในการวิ่ง / เดิน 1 ไมล์ มีค่าเฉลี่ย 14.06 นาที, 13.27 นาที และ 14.43 นาที ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.19, 2.25 และ 2.15 ตามลำดับ

2. ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จากคะแนนดิบและคะแนนที่

### 2.1 นักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการนั้งอตัวไปข้างหน้ารูปตัววี ระดับสูงมาก ตรงกับคะแนนดิบที่ 7 นิ้ว ขึ้นไป หรือตรงกับคะแนนที่ 69 ขึ้นไป ระดับสูง ตรงกับคะแนนดิบที่ 3 ถึง 6 นิ้ว หรือตรงกับคะแนนที่ 60 ถึง 68 ระดับปานกลาง ตรงกับคะแนนดิบที่ - 6 ถึง 2 นิ้ว หรือตรงกับคะแนนที่ 41 ถึง 59 ระดับต่ำ ตรงกับคะแนนดิบที่ - 10 ถึง - 7 นิ้ว หรือตรงกับคะแนนที่ 32 ถึง 40 และระดับต่ำมากตรงกับคะแนนดิบที่ - 11 นิ้วลงมา หรือตรงกับคะแนนที่ 31 ลงมา

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการนอนงอตัว ระดับสูงมาก ตรงกับคะแนนดิบที่ 46 ครั้งขึ้นไป หรือตรงกับคะแนนที่ 71 ขึ้นไป ระดับสูง ตรงกับคะแนนดิบที่ 39 ถึง 45 ครั้ง หรือตรงกับคะแนนที่ 61 ถึง 70 ระดับปานกลาง ตรงกับคะแนนดิบที่ 24 ถึง 38 ครั้ง หรือตรงกับคะแนนที่ 40 ถึง 60 ระดับต่ำ ตรงกับคะแนนดิบที่ 17 ถึง 23 ครั้ง หรือตรงกับคะแนนที่ 30 ถึง 39 และระดับต่ำมาก ตรงกับคะแนนดิบที่ 16 ครั้งลงมา หรือตรงกับคะแนนที่ 29 ลงมา

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการดันพื้นมูมฉาก ระดับสูงมาก ตรงกับคะแนนดิบที่ 22 ครั้งขึ้นไป หรือตรงกับคะแนนที่ 69 ขึ้นไป ระดับสูง ตรงกับคะแนนดิบที่ 16 ถึง 21 ครั้ง หรือตรงกับคะแนนที่ 60 ถึง 68 ระดับปานกลาง ตรงกับคะแนนดิบที่ 3 ถึง 15 ครั้ง หรือตรงกับคะแนนที่ 41 ถึง 59 ระดับต่ำ ตรงกับคะแนนดิบที่ 0 ถึง 2 ครั้ง หรือตรงกับคะแนนที่ 32 ถึง 40 และระดับต่ำมาก คะแนนดิบ ไม่มี หรือตรงกับคะแนนที่ 31 ลงมา

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการความอดทนในการวิ่ง / เดิน 1 ไมล์ ระดับสูงมาก ตรงกับคะแนนดิบที่ 8.54 นาทีลงมา หรือตรงกับคะแนนที่ 69 ขึ้นไป ระดับสูง ตรงกับคะแนนดิบที่ 9.55 ถึง 8.55 นาที หรือตรงกับคะแนนที่ 60 ถึง 68 ระดับปานกลาง ตรงกับคะแนนดิบที่ 13.56 ถึง 9.56 นาที หรือตรงกับคะแนนที่ 41 ถึง 59 ระดับต่ำ ตรงกับคะแนนดิบที่ 14.57 ถึง 13.57 นาที หรือตรงกับคะแนนที่ 32 ถึง 40 และระดับต่ำมาก ตรงกับคะแนนดิบที่ 14.58 นาทีขึ้นไป หรือตรงกับคะแนนที่ 31 ลงมา

### 2.2 นักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการนั้งอตัวไปข้างหน้ารูปตัววี ระดับสูงมาก ตรงกับคะแนนดิบที่ 9 นิ้ว ขึ้นไป หรือตรงกับคะแนนที่ 73 ขึ้นไป ระดับสูง ตรงกับคะแนนดิบที่ 5 ถึง 8 นิ้ว หรือตรงกับคะแนนที่ 62 ถึง 72 ระดับปานกลาง ตรงกับคะแนนดิบที่ - 4 ถึง 4 นิ้ว หรือตรง





คะแนนที่ 41 ถึง 59 ระดับต่ำ ตรงกับคะแนนดิบที่ 0 ถึง 1 ครั้ง หรือตรงกับคะแนนที่ 32 ถึง 40 และระดับต่ำมาก คะแนนดิบ ไม่มี หรือตรงกับคะแนนที่ 31 ลงมา

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการความอดทนในการวิ่ง / เดิน 1 ไมล์ ระดับสูงมาก ตรงกับคะแนนดิบที่ 10.25 นาทีลงมา หรือตรงกับคะแนนที่ 73 ขึ้นไป ระดับสูง ตรงกับคะแนนดิบที่ 11.26 ถึง 10.26 นาที หรือตรงกับคะแนนที่ 62 ถึง 72 ระดับปานกลาง ตรงกับคะแนนดิบที่ 15.27 ถึง 11.27 นาที หรือตรงกับคะแนนที่ 39 ถึง 61 ระดับต่ำ ตรงกับคะแนนดิบที่ 16.28 ถึง 15.28 นาที หรือตรงกับคะแนนที่ 28 ถึง 38 และระดับต่ำมาก ตรงกับคะแนนดิบที่ 16.29 นาทีขึ้นไป หรือตรงกับคะแนนที่ 27 ลงมา

### 2.6 นักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการนั่งอตัวไปข้างหน้ารูปตัววี ระดับสูงมาก ตรงกับคะแนนดิบที่ 9 นิ้วขึ้นไป หรือตรงกับคะแนนที่ 71 ขึ้นไป ระดับสูง ตรงกับคะแนนดิบที่ 5 ถึง 8 นิ้ว หรือตรงกับคะแนนที่ 61 ถึง 70 ระดับปานกลาง ตรงกับคะแนนดิบที่ -4 ถึง 4 นิ้ว หรือตรงกับคะแนนที่ 40 ถึง 60 ระดับต่ำ ตรงกับคะแนนดิบที่ -8 ถึง -5 นิ้ว หรือตรงกับคะแนนที่ 30 ถึง 39 และระดับต่ำมาก ตรงกับคะแนนดิบที่ -7 นิ้วลงมา หรือตรงกับคะแนนที่ 29 ลงมา

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการนอนงอตัว ระดับสูงมาก ตรงกับคะแนนดิบที่ 38 ครั้งขึ้นไป หรือตรงกับคะแนนที่ 71 ขึ้นไป ระดับสูง ตรงกับคะแนนดิบที่ 32 ถึง 37 ครั้ง หรือตรงกับคะแนนที่ 61 ถึง 70 ระดับปานกลาง ตรงกับคะแนนดิบที่ 19 ถึง 31 ครั้ง หรือตรงกับคะแนนที่ 40 ถึง 60 ระดับต่ำ ตรงกับคะแนนดิบที่ 13 ถึง 18 ครั้ง หรือตรงกับคะแนนที่ 30 ถึง 39 และระดับต่ำมาก ตรงกับคะแนนดิบที่ 12 ครั้งลงมา หรือตรงกับคะแนนที่ 29 ลงมา

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการดันพื้นมูมจาก ระดับสูงมาก ตรงกับคะแนนดิบที่ 12 ครั้งขึ้นไป หรือตรงกับคะแนนที่ 71 ขึ้นไป ระดับสูง ตรงกับคะแนนดิบที่ 9 ถึง 11 ครั้ง หรือตรงกับคะแนนที่ 61 ถึง 70 ระดับปานกลาง ตรงกับคะแนนดิบที่ 2 ถึง 8 ครั้ง หรือตรงกับคะแนนที่ 40 ถึง 60 ระดับต่ำ ตรงกับคะแนนดิบที่ 0 ถึง 1 ครั้ง หรือตรงกับคะแนนที่ 30 ถึง 39 และระดับต่ำมาก คะแนนดิบ ไม่มี หรือตรงกับคะแนนที่ 29 ลงมา

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการความอดทนในการวิ่ง/ เดิน 1 ไมล์ ระดับสูงมาก ตรงกับคะแนนดิบที่ 11.41 นาทีลงมา หรือตรงกับคะแนนที่ 69 ขึ้นไป ระดับสูง ตรงกับคะแนนดิบที่ 12.42 ถึง 11.42 นาที หรือตรงกับคะแนนที่ 60 ถึง 68 ระดับปานกลาง ตรงกับคะแนนดิบที่ 16.43 ถึง 12.43 นาที หรือตรงกับคะแนนที่ 41 ถึง 59 ระดับต่ำ ตรงกับคะแนนดิบที่ 17.44 ถึง 16.44 นาที หรือตรงกับคะแนนที่ 32 ถึง 40 และระดับต่ำมาก ตรงกับคะแนนดิบที่ 17.45 นาทีขึ้นไป หรือตรงกับคะแนนที่ 31 ลงมา

3. ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 รวมทุกรายการ

#### 3.1 นักเรียนชาย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระดับสูงมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 65 ขึ้นไป ระดับสูง คะแนนที่ตั้งแต่ 58 ถึง 64 ระดับปานกลาง คะแนนที่ตั้งแต่ 43 ถึง 57 ระดับต่ำ คะแนนที่ตั้งแต่ 36 ถึง 42 ระดับต่ำมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 35 ลงมา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระดับสูงมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 67 ขึ้นไป ระดับสูง คะแนนที่ตั้งแต่ 59 ถึง 66 ระดับปานกลาง คะแนนที่ตั้งแต่ 42 ถึง 58 ระดับต่ำ คะแนนที่ตั้งแต่ 34 ถึง 41 ระดับต่ำมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 33 ลงมา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระดับสูงมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 65 ขึ้นไป ระดับสูง คะแนนที่ตั้งแต่ 58 ถึง 64 ระดับปานกลาง คะแนนที่ตั้งแต่ 43 ถึง 57 ระดับต่ำ คะแนนที่ตั้งแต่ 36 ถึง 42 ระดับต่ำมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 35 ลงมา

### 3.2 นักเรียนหญิง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระดับสูงมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 65 ขึ้นไป ระดับสูง คะแนนที่ตั้งแต่ 58 ถึง 64 ระดับปานกลาง คะแนนที่ตั้งแต่ 43 ถึง 57 ระดับต่ำ คะแนนที่ตั้งแต่ 36 ถึง 42 ระดับต่ำมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 35 ลงมา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระดับสูงมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 65 ขึ้นไป ระดับสูง คะแนนที่ตั้งแต่ 58 ถึง 64 ระดับปานกลาง คะแนนที่ตั้งแต่ 43 ถึง 57 ระดับต่ำ คะแนนที่ตั้งแต่ 36 ถึง 42 ระดับต่ำมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 35 ลงมา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระดับสูงมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 63 ขึ้นไป ระดับสูง คะแนนที่ตั้งแต่ 57 ถึง 62 ระดับปานกลาง คะแนนที่ตั้งแต่ 44 ถึง 56 ระดับต่ำ คะแนนที่ตั้งแต่ 38 ถึง 43 ระดับต่ำมาก คะแนนที่ตั้งแต่ 37 ลงมา

4. ดัชนีมวลกาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

#### 4.1 นักเรียนชาย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 น้อยกว่ามาตรฐาน มีจำนวน 44 คน ปกติ มีจำนวน 35 คน อ้วนเล็กน้อย มีจำนวน 14 คน อ้วนปานกลาง มีจำนวน 4 คน และอ้วนมาก มีจำนวน 3 คน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 น้อยกว่ามาตรฐาน มีจำนวน 34 คน ปกติ มีจำนวน 40 คน อ้วนเล็กน้อย มีจำนวน 12 คน อ้วนปานกลาง มีจำนวน 14 คน และอ้วนมาก ไม่มี

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 น้อยกว่ามาตรฐาน มีจำนวน 36 คน ปกติ มีจำนวน 41 คน อ้วนเล็กน้อย มีจำนวน 9 คน อ้วนปานกลาง มีจำนวน 13 คน และอ้วนมาก มีจำนวน 1 คน

#### 4.2 นักเรียนหญิง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 น้อยกว่ามาตรฐาน มีจำนวน 43 คน ปกติ มีจำนวน 49 คน อ้วนเล็กน้อย มีจำนวน 6 คน อ้วนปานกลาง มีจำนวน 2 คน และอ้วนมาก ไม่มี

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 น้อยกว่ามาตรฐาน มีจำนวน 43 คน ปกติ มีจำนวน 44 คน อ้วนเล็กน้อย มีจำนวน 9 คน อ้วนปานกลาง มีจำนวน 4 คน และอ้วนมาก ไม่มี

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 น้อยกว่ามาตรฐาน มีจำนวน 33 คน ปกติ มีจำนวน 50 คน อ้วนเล็กน้อย มีจำนวน 8 คน อ้วนปานกลาง มีจำนวน 7 คน และอ้วนมาก มีจำนวน 2 คน

## อภิปรายผล

จากการศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 พบว่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 เมื่อเทียบกับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเดอะ เพรสิเดนท์ คาว์นซิล ออน ฟิซิคอล ฟิตเนส แอนด์ สปอร์ต (The President Council on Physical Fitness and Sports : n.d.: Online) พบว่ามีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าเกณฑ์ทุกรายการ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ เชื้อชาติ รูปร่าง และสรีรวิทยา ที่ต่างกัน ทำให้มีโครงสร้างของร่างกายแตกต่างกันและภาวะของเยาวชนอเมริกันแตกต่างกับของเยาวชนไทย ซึ่งสอดคล้องกับ สุขุมล เกษมสุข (2547 : 21) ที่กล่าวว่า พัฒนาการของเด็กนั้นขึ้นอยู่กับพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นเด็กแต่ละคนจึงมีพัฒนาการแตกต่างกันไป เพราะนอกจากเด็กจะได้รับการถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ จากบรรพ



บุรุษที่แตกต่างกันแล้ว สิ่งแวดล้อมของเด็กแต่ละคนก็แตกต่างกันด้วย และสอดคล้องกับ ปรารักษ์สุทิพย์ ทรงวุฒิศิลป์ (2548 : 219) ที่กล่าวว่า พัฒนาการของวัยรุ่นจะมีความแตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันตามความเหมาะสมของสถานที่และวัฒนธรรม

ดัชนีมวลกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 จากการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ ทั้งชายและหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 มีค่าดัชนีมวลกายตามเกณฑ์ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (ออนไลน์) อยู่ในระดับปกติ ยกเว้น นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งอยู่ในระดับน้อยกว่ามาตรฐาน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ เพศชายมักเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเพศหญิง 1 – 2 ปี อาจทำให้นักเรียนชายในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ส่วนใหญ่ดัชนีมวลกายอยู่ในระดับน้อยกว่ามาตรฐาน เด็กในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ส่วนใหญ่ มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ อาจเป็นเพราะต้องการให้ตัวเองมีรูปร่างและสุขภาพดี สอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549 : 367) ที่กล่าวว่า ความอ้วนเกินไปหรือผอมเกินไป เป็นปัญหาที่เด็กและผู้ใหญ่กังวลใจเช่นเดียวกัน แต่ความอ้วนหรือผอม เป็นปัญหาที่ละเอียดอ่อนสำหรับเด็กวัยรุ่นมากเป็นพิเศษ เพราะเป็นระยะเวลาที่เด็กแสวงหาความภูมิใจในตนเอง ความชื่นชอบจากเพื่อน จากสังคม จากเพศตรงข้าม ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากรูปร่างหน้าตาที่ดี ดังนั้นความอ้วน หรือผอมจึงเป็นเรื่องที่ก่อให้เกิดผลกระทบทางอารมณ์จิตใจแก่เด็กวัยรุ่นหลายประการรวมทั้งพฤติกรรมการกิน จึงทำให้เด็กหันมาใส่ใจเรื่องรูปร่างของตนเองมากขึ้น

ความอดทนในการวิ่ง / เดิน 1 ไมล์ ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร เมื่อนำไปเทียบกับงานวิจัยของ เจริญ คงชนะ (2551 : 55 – 56) ได้ศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2550 พบว่า ค่าเฉลี่ยของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนสาธิต มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเด็กนักเรียนโรงเรียนสาธิตต้องพบกับปัญหาการจราจรติดขัด การแข่งขันทางการเรียน จึงทำให้เด็กอาจไม่มีเวลาที่จะออกกำลังกายเท่าที่ควร เพราะเวลาส่วนใหญ่หลังเลิกเรียนต้องเสียเวลาไปกับการเดินทาง ซึ่งแตกต่างจากเด็กต่างจังหวัดที่สภาพแวดล้อมทางสังคม ที่ไม่ต้องเจอกับปัญหาการจราจรและการแข่งขันทางการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ สุขุมล เกษมสุข (2547 : 23 – 25) กล่าวว่าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการมี 2 ประการ คือ พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งสิ่งแวดล้อมคือสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบบุคคล ได้แก่ อาหาร สภาพดินฟ้าอากาศ สภาพการอบรมเลี้ยงดู ขนบธรรมเนียมประเพณี วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ซึ่งมีอิทธิพลต่อพัฒนาการและความงอกงามของบุคคล ดังนั้น เด็กในอายุเดียวกันแต่มีสภาพแวดล้อมที่ต่างกัน ย่อมมีพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ แตกต่างกัน

ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแยกทุกรายการแบบเป็น 5 ระดับ คือสูงมาก สูง ปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก ทุกระดับที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 600 คน โดยแบ่งเป็นนักเรียนชาย 300 คน นักเรียนหญิง 300 คน จากโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ซึ่งมีจำนวนมากพอต่อการ นำไปสร้างเกณฑ์ประกอบ กับในทุกโรงเรียนจะมีนักเรียนที่มีลักษณะหลากหลาย ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยสามารถใช้เป็นตัวแทน ประชากรได้ ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางในการวางแผนในการ จัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ในกลุ่มพลศึกษาและสามารถวัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมแก่ผู้เรียน และผู้ทดสอบสามารถทราบและเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของตนเองว่าอยู่ในระดับใด อีกทั้งเป็นการสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนตระหนักในเรื่องสุขภาพและสมรรถภาพ หันมาสนใจ ปรับปรุงและพัฒนาสมรรถภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น โดยห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สอดคล้องกับ วิริยา บุญชัย (2529: 26-27) กล่าวว่าไว้ว่า เกณฑ์ปกติ หมายถึง มาตรฐานที่กำหนดไว้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งของประชากรกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ซึ่งครูสามารถนำผลการทดสอบไปเปรียบเทียบกับประชากรในลักษณะเดียวกันได้ การสร้างเกณฑ์ปกตินี้อาศัย อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก และอื่นๆ ช่วยในการพิจารณาทางพลศึกษายังมีข้อปลีกย่อยอีก เช่น แบ่งเกณฑ์ปกติระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง การสร้างเกณฑ์ปกติมีขอบข่ายดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ต้องมีจำนวนมาก
2. ข้อมูลที่นำมาสร้างเกณฑ์ปกติต้องเป็นตัวแทนของประชากรได้จริง โดยจากการกระจายสุ่มที่กระจายค่าที่ได้ไม่สูงหรือต่ำจนเกินไป
3. เกณฑ์ปกติที่ได้ควรใช้เฉพาะกลุ่มในท้องถิ่นเท่านั้น เพราะแต่ละท้องถิ่น หรือแต่ละประเทศมีความแตกต่างกัน
4. เกณฑ์ปกติต้องมีการปรับปรุงด้วย เพราะการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและด้านต่างๆ ซึ่งแน่นอนเหลือเกินว่าลักษณะความสามารถของเด็กก็เปลี่ยนไปด้วย

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

ครูผู้สอนกลุ่มสาระพลศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนสาระพลศึกษา ของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ควรนำผลที่ได้จากการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุง ส่งเสริม และพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนให้สูงขึ้นต่อไป

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาและสร้างระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนในระดับอื่น ๆ เพื่อให้ทราบระดับสมรรถภาพของนักเรียน
2. แต่ละโรงเรียน ควรมีการศึกษาและสร้างระดับสมรรถภาพเพื่อสุขภาพของนักเรียน ในระดับต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นเกณฑ์สมรรถภาพของโรงเรียนเอง
3. ควรมีการวิจัยเพื่อสร้างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน ทุกระดับชั้น ของประเทศไทยโดยเฉพาะ
4. ควรมีการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ระหว่างโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร กับโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในจังหวัดต่าง ๆ

### บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2543). กิจกรรมการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา กรมศาสนา.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กรมสุขภาพจิต. (2547). การทบทวนสถานการณ์เรื่องพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นและการเสริมสร้างทักษะชีวิตและการให้ การปรึกษา. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). ดัชนีมวลกาย. กรุงเทพฯ: สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2552 จาก <http://www.anamai.moph.go.th/index> .

- เจริญ คงชนะ. (2551). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียน ในสังกัดเขต  
พื้นที่การศึกษาระดับ ปี่การศึกษา 2550. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญสม มาร์ติน และคณะ. (2538). หนังสือพลาแนมัยรายวิชา พ401, 402 สุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร:  
อักษรเจริญทัศน์.
- ปรานค์สุทิพย์ ทรงวุฒิสีล. (2548). จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วิริยา บุญชัย. (2529). การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น – วัยสูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 9 เล่ม  
2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุขุมล เกษมสุข. (2547). การศึกษาเด็ก. กรุงเทพฯ: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยศรีนคริน  
ทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- The President Council on Physical Fitness and Sports. (n.d.). The President's Challenge.  
Retrieved September, 4, 2009 from  
[http://www.presidentschallenge.org/educators/home\\_schools.aspx](http://www.presidentschallenge.org/educators/home_schools.aspx)

สภาพการจัดการเรียนรู้และระดับทักษะบาสเกตบอลของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2552  
LEARNING CONDITIONS AND BASKETBALL SKILL LEVELS OF  
MATHAYOMSUKSA 3 STUDENTS OF PHATTHALUNG IN 2009

อดิเทพ ณ พัทลุง \*

Aditep Na Phatthalung \*

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ \*\*

Wasana Kuna-apisit \*\*

ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ \*\*\*

Paiboon Srichaisawat \*\*\*

**Abstract**

This study aimed to investigate learning conditions and basketball skill levels of Mathayomsuksa 3 students of Phatthalung in 2009. The subjects were 565 students consisting of 270 male and 295 female students from multi-stage random sampling. The research instrument was basketball tests comprised 3 items; Harrison's passing test, Johnson's dribbling test and field goal speed test. The quantitative data were analyzed by means, standard deviations, minimum and maximum, T-score and The qualitative data were presented by comprehension.

Results were found as follows :

1. According to learning conditions in school under Service Area of Phatthalung, there were 43 health education and physical education teachers, almost of them were undergraduated and graduated. Teacher 's teaching loaded were 16-21 periods per week, service loaded were between 4-20 periods per week. Every physical education teachers had prepared learning management plan everytime and using lecture, demonstration, and practicing method of teaching. In the aspect of equipment , almost of school had enough equipment. Physical education teachers used VDO, transparency overhead, variety of learning resources, and supporting conditional for learning.

2. Means, the standard deviation, maximum and minimum of each item of basketball skill test.

Male students had score in passing test  $\bar{X} = 26.35$  times, S.D. = 3.06 times, max. = 33 times and min. = 17 times, dribble test  $\bar{X} = 14.14$  walls, S.D. = 2.01 walls, max. = 22 walls and min. = 8 walls and field goal speed test  $\bar{X} = 8.27$  times, S.D. = 2.78 times, max. = 18 times and min. = 2 times.

\* บัณฑิตศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา ผู้วิจัย

\*\* รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประชานควบคุมปริญญาพันธ์

\*\*\* รองศาสตราจารย์ ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการควบคุมปริญญาพันธ์

Female students had score in passing test  $\bar{X} = 21.12$  times, S.D. = 2.15 times, max. = 30 times and min. = 17 times, dribble test  $\bar{X} = 11.66$  walls, S.D. 1.67 walls, max. = 16 walls and min. = 8 walls and field goal speed test  $\bar{X} = 6.20$  times, S.D. = 2.45 times, max. = 14 times and min. = 2 times.

3. T-score of basketball skill was converted into 5 levels as follows.

Male students were very high level have T-score 69 and higher, high level have T-score 60 – 68, moderate level have T-score 41 – 59, low level have T-score 32 – 40 and very low have T-score 31 and lower.

Female students were very high level have T-score 71 and higher, high level have T-score 61 – 70, moderate level have T-score 40 – 60, low level have T-score 30 – 39 and very low have T-score 29 and lower.

**Keywords :** Learning Conditions, Basketball Skill Levels.

## บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพการจัดการเรียนรู้และระดับทักษะบาสเกตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2552 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 565 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 270 คนและนักเรียนหญิง จำนวน 295 คน โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบทดสอบทักษะบาสเกตบอล จำนวน 3 รายการ ได้แก่ แบบทดสอบการส่งลูกบาสเกตบอลของแฮร์สัน แบบทดสอบการเลี้ยงลูกชกแซก และ แบบทดสอบการยิงประตูเร็วของจอห์นสัน นำข้อมูลเชิงปริมาณมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด คะแนนที่ และข้อมูลเชิงคุณภาพนำเสนอด้วยความเข้าใจ

## ผลการวิจัยพบว่า

1.สภาพการจัดการเรียนรู้ในโรงเรียนมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาพัทลุง มีครูผู้สอนและครูพลศึกษา จำนวน การศึกษาในระดับปริญญาตรี และปริญญาโท ครูมีภาระงานสอนคน สำเร 4316 - 21 คาบ ต่อสัปดาห์ งานบริการ 6- 21 คาบต่อสัปดาห์ ครูผู้สอนมีการทำแผนการจัดการเรียนรู้ใช้ทุกครั้ง โดยวิธีการบรรยาย การสาธิตและให้นักเรียนปฏิบัติตาม ในด้านจำนวนสื่ออุปกรณ์มีเพียงพอ ในด้านสื่อการสอนนั้นครูพลศึกษาได้ใช้ วีดีโอ เครื่องฉายสไลด์และวิธีการที่หลากหลายในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้

2. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุดของคะแนนที่ได้จากการทดสอบทักษะบาสเกตบอลแต่ละรายการ

นักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาพัทลุง ปีการศึกษา 2552 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุดของคะแนนในการทดสอบการส่งลูกบาสเกตบอลของนักเรียนชาย เท่ากับ 26.35 ครั้ง, 3.06 ครั้ง, 33 ครั้ง และ 17 ครั้ง ตามลำดับ การเลี้ยงลูกชกแซก เท่ากับ 14.14 รั้ว, 2.01 รั้ว, 22 รั้ว และ 8 รั้ว ตามลำดับ การยิงประตูเร็ว เท่ากับ 8.27 ครั้ง, 2.78 ครั้ง, 18 ครั้ง และ 2 ครั้ง ตามลำดับ

นักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาพัทลุง ปีการศึกษา 2552 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุดของคะแนนในการทดสอบการส่งลูกบาสเกตบอลของนักเรียนหญิง เท่ากับ 21.12 ครั้ง, 2.15 ครั้ง, 30 ครั้ง และ 17 ครั้ง ตามลำดับ การเลี้ยงลูกชกแซก เท่ากับ 11.66 รั้ว, 1.67 รั้ว, 16 รั้ว และ 8 รั้ว ตามลำดับ การยิงประตูเร็ว เท่ากับ 6.20 ครั้ง, 2.45 ครั้ง, 14 ครั้ง และ 2 ครั้ง ตามลำดับ

## 1. สร้างเกณฑ์ทักษะบาสเกตบอลรวมทุกรายการดังนี้

นักเรียนชายระดับสูงมาก มีคะแนนที่ 69 ขึ้นไป ระดับสูง มีคะแนนที่ระหว่าง 60 – 68 ระดับปานกลาง มีคะแนนที่ระหว่าง 41– 59 ระดับต่ำ มีคะแนนที่ระหว่าง 32 – 40 และระดับต่ำมาก มีคะแนนที่ 31 ลงมา นักเรียนหญิงระดับสูงมาก มีคะแนนที่ 71 ขึ้นไป ระดับสูง มีคะแนนที่ระหว่าง 61 – 70 ระดับปานกลาง มีคะแนนที่ระหว่าง 40–60 ระดับต่ำ มีคะแนนที่ระหว่าง 30–39 และระดับต่ำมาก มีคะแนนที่ 29 ลงมา  
**คำสำคัญ :** สภาพการจัดการเรียนรู้ / ระดับทักษะบาสเกตบอล

## บทนำ

การจัดการศึกษาถือเป็นกลไกที่สำคัญในการพัฒนาที่ก่อให้เกิดประโยชน์อันยั่งยืนต่อมนุษย์ ดังกล่าวไว้ใน พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มาตรา 4 ระบุว่า “การศึกษา” หมายความว่า กระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม โดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรมการสร้างสรรคร์จรรโลงความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคม การเรียนรู้และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2545: 2-3)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ระบุว่า สุขภาพหรือสภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ของกลุ่มสาระนี้มีที่เกี่ยวกับจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยตรง (กระทรวงศึกษาธิการ. 2551: 1)

พลศึกษาเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย ทางสุขภาพและสมรรถภาพ รวมทั้งเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้อง หลักสูตรพลศึกษาจึงเป็นส่วนหนึ่งขององค์ความรู้ที่ช่วยพัฒนาคุณภาพของคนในลักษณะขององค์รวม (Holistic) เพราะช่วยพัฒนาทั้งความรู้ เจตคติ ทักษะ สมรรถภาพทางกาย และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ (วาสนา คุณาภิสิทธิ์. 2539 : คำนำ)

บาสเกตบอลเป็นกิจกรรมพลศึกษาชนิดหนึ่งที่สามารถส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน นอกจากนี้ลักษณะของกีฬาบาสเกตบอลยังเป็นสังคมย่อยๆ ซึ่งผู้เล่นต้องดำเนินไปตามขอบเขต กฎระเบียบและ กติกา ช่วยให้ผู้เล่นมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานตามหน้าที่ได้ตามปกติ ฝึกให้มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย จิตใจหนักแน่น รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ซึ่งจะเป็นวิธีหนึ่งที่ป้องกันและแก้ไขปัญหาอาชญากรรมและการใช้สารเสพติด

การที่ผู้เรียนจะมีทักษะบาสเกตบอลที่ดีได้นั้น ผู้เรียนจะต้องได้รับการฝึกหัดและการฝึกนั้นต้องมีระยะการฝึกที่ต่อเนื่อง ตลอดจนมีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ดี นอกจากนั้นผู้สอนจะต้องประเมินผล ด้วยว่าผู้เรียนได้บรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้หรือไม่ ซึ่งการประเมินการเรียนพลศึกษา ไม่ว่าจะเป็นกีฬา ชนิดใดต้องประเมินให้ครบ 5 ด้าน คือ ความรู้ เจตคติ ทักษะ สมรรถภาพทางกาย และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ สำหรับการประเมินผลด้านทักษะ โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดพัทลุงได้มีการจัดการเรียนรู้วิชาบาสเกตบอลให้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จึงจำเป็นที่จะต้องกำหนดระดับทักษะบาสเกตบอลเพื่อนำไปใช้เป็นเกณฑ์การประเมินผลเพื่อความเป็นมาตรฐานเดียวกันภายในจังหวัดพัทลุง ซึ่งมีสภาพการจัดการเรียนรู้ แตกต่างจากโรงเรียนในจังหวัดอื่นๆ เนื่องจากหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้น

พื้นฐาน ระบุให้โรงเรียนแต่ละแห่งสามารถจัดเนื้อหาสาระหรือรายวิชาให้เหมาะสมกับสภาพและความต้องการของผู้เรียน ครู ชุมชน ท้องถิ่น และสิ่งแวดล้อมอื่นๆ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษาสภาพการจัดการเรียนรู้และระดับทักษะบาสเกตบอล เพื่อนำไปใช้กำหนดเป็นเกณฑ์การประเมินผลการเรียนรู้กีฬาชนิดนี้ และยังสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการพัฒนาความสามารถเชิงทักษะกีฬาบาสเกตบอลให้แก่นักเรียนนอกจากนั้นยังมีประโยชน์สำหรับการนำไปใช้จำแนกและให้คะแนนนักเรียนในการเรียนบาสเกตบอลได้อีกด้วย

### **ความมุ่งหมายของการวิจัย**

ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมายของการวิจัยไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาสภาพการจัดการเรียนรู้ของรายวิชาบาสเกตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552
2. เพื่อสร้างเกณฑ์ทักษะบาสเกตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2552

### **ความสำคัญของการวิจัย**

ทำให้ทราบสภาพการจัดการเรียนการสอนและระดับทักษะบาสเกตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนบาสเกตบอล ปีการศึกษา 2552 ของจังหวัดพัทลุง เพื่อนำไปใช้กำหนดเป็นเกณฑ์การเรียนรู้อาสาบาสเกตบอล และใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถเชิงทักษะบาสเกตบอลของนักเรียนและยังมีประโยชน์สำหรับการนำไปใช้จำแนกและให้คะแนนนักเรียนในการเรียนบาสเกตบอล ซึ่งผลจากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สอน ผู้ฝึกกีฬา ผู้เรียน นักกีฬาและผู้สนใจกีฬาบาสเกตบอล เพื่อศึกษาแนวทางในการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวิชาบาสเกตบอลตลอดจนนำไปใช้กำหนดเป็นเกณฑ์การเรียนรู้เพื่อพัฒนาระดับทักษะบาสเกตบอลให้สูงขึ้นในโอกาสต่อไป

### **ขอบเขตของการวิจัย**

#### **ประชากรที่ใช้ในการวิจัย**

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดพัทลุง ที่เรียนวิชาบาสเกตบอล ปีการศึกษา 2552 และอยู่ในเขตพื้นที่การศึกษา เขต 1 และเขต 2 ในโรงเรียนขนาดใหญ่ ทั้งหมด 5 โรงเรียน จำนวนนักเรียนชาย 890 คน หญิง 1,105 คน รวมทั้งหมด 1,995 คน

#### **กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย**

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดพัทลุงที่เรียนวิชาบาสเกตบอล ปีการศึกษา 2552 มาแล้ว และอยู่ในเขตพื้นที่การศึกษา เขต 1 และเขต 2 ในโรงเรียนขนาดใหญ่ทั้งหมด 5 โรงเรียน คือ โรงเรียนพัทลุง โรงเรียนสตรีพัทลุง โรงเรียนควนขนุน โรงเรียนตะโหมด และโรงเรียนหารทหารรังสีประชาสรรค์

การประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan.1970) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 565 คน ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage Sampling)

## ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ เพศของนักเรียน คือ เพศชาย และเพศหญิง
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ระดับทักษะบาสเกตบอลของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. แบบบันทึกสภาพการจัดการเรียนรู้
2. แบบทดสอบทักษะบาสเกตบอลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
  - 2.1 แบบทดสอบการส่งลูกบาสเกตบอลของแฮริสัน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระดับสูง ( $r = .96$ )
  - 2.2 แบบทดสอบการเลี้ยงลูกชกแซกของจอห์นสัน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระดับสูง ( $r = .79$ )
  - 2.3 แบบทดสอบการยิงประตูเร็วของจอห์นสัน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระดับสูง ( $r = .88$ )

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือจากผู้อำนวยการโรงเรียนและกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. จัดเตรียมเครื่องมือ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ก่อนเลือกแบบทดสอบ ผู้วิจัยติดต่อไปที่โรงเรียนพัทลุง เพื่อทำการศึกษานำร่อง เพื่อศึกษาทักษะพื้นฐานบาสเกตบอล (Scouting)
4. นำผลการวิเคราะห์จากข้อที่ 3 มาเปรียบเทียบกับรายการทดสอบต่างๆ ที่มีผู้สร้างไว้แล้วและเลือกแบบทดสอบย่อยที่สอดคล้องมาใช้ในการงานวิจัยครั้งนี้
5. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบบันทึกสภาพการจัดการเรียนรู้และแบบทดสอบ
6. จัดหาผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ และรายละเอียด เกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ให้แก่ผู้ช่วยวิจัยให้เข้าใจได้อย่างถูกต้องตรงกัน
7. นัดหมายวัน เวลา สถานที่ กับโรงเรียน ครูผู้สอนและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาสภาพการจัดการเรียนรู้และทดสอบทักษะบาสเกตบอลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของ โรงเรียนพัทลุง โรงเรียนสตรีพัทลุง โรงเรียนควนขนุน โรงเรียนหารเทารังสีประชาสรรค์ และโรงเรียนตะโหมด
8. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน
9. นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อนำมาใช้ในการสรุปผล อภิปรายผล และเสนอข้อคิดเห็นต่อไป

## การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลเกี่ยวกับบันทึกมาสรุปและรายงานเชิงคุณภาพ (ความเรียง)
2. หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนการทดสอบทักษะบาสเกตบอลแต่ละรายการ และรวมทุกรายการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดพัทลุง



3. สภาพการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่ได้จากการถ่ายภาพ การสังเกต และการจัด 3. กำหนดระดับทักษะด้วยค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนการทดสอบทักษะบาสเกตบอลแต่ละรายการ ของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 3 จังหวัดพัทลุง

4. สร้างเกณฑ์โดยใช้คะแนนที่ (T - Score) แบ่งระดับทักษะบาสเกตบอลแต่ละรายการ และรวมทุกรายการ ของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 3 ในจังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2552 แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ สูงมาก สูง ปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก

## สรุปผลการวิจัย

### 1. สภาพการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดพัทลุง

1.1 ด้านคุณวุฒิของครูผู้สอนพบว่า ครูผู้สอนส่วนใหญ่เป็นชาย 35 คน คิดเป็นร้อยละ 81.4 และเป็นหญิง 8 คน คิดเป็นร้อยละ 18.6 ครูผู้สอนสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรีจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 65.1 และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 34.9 ครูผู้สอนที่สำเร็จการศึกษาสาขาสุขศึกษาและพลศึกษา มีจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 93.0 และสำเร็จการศึกษาสาขาอื่น ๆ เช่น สาขาวิชาบริหารประวัติศาสตร์และเทคโนโลยี มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0 และมีประสบการณ์ในการสอนมากกว่า 10 ปี

1.1.1 ภาระงานของครูผู้สอน มีภาระงานด้านการสอนของครูผู้สอนจำแนกตามงานสอน มีงานสอน 15 คาบ/สัปดาห์ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 27.9 ภาระงานด้านงานสอนของครูผู้สอนที่มีงานสอน 16 คาบ/สัปดาห์ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 44.2 ภาระงานด้านงานสอนของครูผู้สอน ที่มีงานสอน 17 คาบ/สัปดาห์ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 16.3 ภาระงานด้านงานสอนของครูผู้สอน ที่มีงานสอนมากกว่า 17 คาบ/สัปดาห์ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 11.6 ภาระงานด้านงานสอนของครูผู้สอนจำแนกตามภาระงานบริการอื่นๆ ที่มีงานบริการ 4 คาบ/สัปดาห์ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 27.9 งานบริการ 5 คาบ/สัปดาห์ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 13.9 งานบริการ 6 คาบ/สัปดาห์ จำนวน 7 คน คิดเป็น ร้อยละ 16.3 งานบริการ มากกว่า 6 คาบ/สัปดาห์ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 41.9 ภาระงานจำแนกตามการจัดการแข่งขันกีฬาของครูผู้สอน ที่จัดกีฬาสี่ระหว่างห้องเรียนและกีฬาสี่ระหว่างชั้นเรียน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 34.9 จำนวน การจัดกีฬาสี่ภายในโรงเรียน จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 100.0 การจัดกีฬาสี่ภายนอก จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 62.8 และการจัดแข่งขันกีฬาอื่นๆ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 41.9 ซึ่งต้องมีการจัดแข่งขันอย่างน้อยชนิดละ 1 ครั้ง/ปีการศึกษา

1.2 ด้านการเตรียมวางแผนการจัดการเรียนรู้ โดยครูผู้สอนที่มีการเตรียมแผนการจัดการเรียนรู้เฉลี่ย 15 คาบ/สัปดาห์ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 27.9 การเตรียมแผนการจัดการเรียนรู้เฉลี่ย 16 คาบ/สัปดาห์ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 44.2 การเตรียมแผนการจัดการเรียนรู้เฉลี่ย 17 คาบ/สัปดาห์ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 16.3 และการเตรียมแผนการจัดการเรียนรู้เฉลี่ย 18 คาบ/สัปดาห์ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 11.6

1.4 จำนวนสื่อและอุปกรณ์ พบว่าครูผู้สอน จำนวน 43 คน เห็นว่าสื่อและอุปกรณ์มีความเพียงพอแก่นักเรียน คิดเป็นร้อยละ 100

1.5 ด้านการประเมินผลตามสภาพจริงครูผู้สอนจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีการประเมินผลตามสภาพจริง และผู้ประเมินจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 100 คือนักเรียน และครูจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 55.8 คือการประเมินโดยเพื่อน และจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 18.6 คือ การประเมินโดยผู้ปกครอง เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลตามสภาพจริงของครูจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 90.6 คือแบบปรนัย ครูจำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 83.7 คือแบบอัตนัย ครูจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 34.9 คือแบบ

เดิมคำ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5 คือแบบตอบสั้น ครูจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 65.1 คือแบบ  
แฟ้มสะสมงาน และครูจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 18.6

1.6 สภาพแวดล้อมในโรงเรียน อาคารเรียน มีจำนวนเฉลี่ยต่อโรงเรียน 6 อาคาร ประกอบไปด้วยอาคารเรียนและโรงฝึกงาน มีอากาศถ่ายเทดี มีแสงสว่างเพียงพอ โรงยิม มีจำนวนเฉลี่ยต่อโรงเรียน 2  
แห่ง มีอากาศถ่ายเทดี มีแสงสว่างเพียงพอ โรงอาหาร มีจำนวนเฉลี่ยต่อโรงเรียน 1 แห่ง มีอาหารให้เลือก  
หลากหลาย อาหารมีความสะอาด มีโต๊ะ เก้าอี้จำนวนมาก มีอากาศถ่ายเทดี แสงสว่างเพียงพอ ห้องน้ำมี  
จำนวนเฉลี่ยต่อโรงเรียน 8 แห่ง มีกระจายอยู่ทั่วโรงเรียน แต่ส่วนใหญ่มีการชำระชุดของก๊อกน้ำ อย่างน้ำห้องส้วม  
จำนวนมาก มีกลิ่น ตู้น้ำดื่มมีจำนวนเฉลี่ยต่อโรงเรียน 11 จุด มีกระจายอยู่ทั่วโรงเรียน น้ำมีความสะอาด  
มีเครื่องกรองน้ำทุกเครื่อง ถึงขณะมีจำนวนเฉลี่ยต่อโรงเรียน 24 จุด มีกระจายอยู่ทั่วโรงเรียน มีการแยกชนิด  
ของขยะ ต้นไม้ให้ความร่มรื่นมาก มีต้นไม้ขนาดใหญ่จำนวนมากกระจายทั่วโรงเรียน ความสะอาดของ  
โรงเรียนมีระดับปานกลาง เศษขยะ เศษใบไม้ ยังมีให้เห็นอยู่บ้าง

2. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุดของคะแนนในการทดสอบการส่งลูก  
บาสเกตบอลของนักเรียนชาย เท่ากับ 26.35 ครั้ง, 3.06 ครั้ง, 33 ครั้ง และ 17 ครั้ง ตามลำดับ การเลี้ยงลูกชก  
แซก เท่ากับ 14.14 รั้ว, 2.01 รั้ว, 22 รั้ว และ 8 รั้ว ตามลำดับ การยิงประตูเร็ว เท่ากับ 8.27 ครั้ง, 2.78 ครั้ง,  
18 ครั้ง และ 2 ครั้งตามลำดับ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุดของคะแนนในการทดสอบ  
การส่งลูกบาสเกตบอลของนักเรียนหญิง เท่ากับ 21.12 ครั้ง, 2.15 ครั้ง, 30 ครั้ง และ 17 ครั้ง ตามลำดับ การ  
เลี้ยงลูกชกแซก เท่ากับ 11.66 รั้ว, 1.67 รั้ว, 16 รั้ว และ 8 รั้ว ตามลำดับ การยิงประตูเร็ว เท่ากับ 6.20 ครั้ง,  
2.45 ครั้ง, 14 ครั้ง และ 2 ครั้ง ตามลำดับ

3. เกณฑ์ทักษะการส่งลูกบาสเกตบอลของนักเรียนชาย ที่มีทักษะในระดับสูงมาก มีผลการทดสอบ  
ตั้งแต่ 33 ครั้งขึ้นไป หรือมีคะแนนที่ตั้งแต่ 71 ขึ้นไป ระดับสูง มีผลการทดสอบ 30 – 32 ครั้ง มีคะแนนที่ 61 –  
70 ระดับปานกลาง มีผลการทดสอบ 23 – 29 ครั้ง มีคะแนนที่ 40 – 60 ระดับต่ำ มีผลการทดสอบ 20 – 22  
ครั้ง มีคะแนนที่ 30 – 39 และทักษะระดับต่ำมาก มีผลการทดสอบตั้งแต่ 19 ครั้ง ลงมาหรือมีคะแนนที่ต่ำกว่า  
29 ลงมาเกณฑ์ทักษะการส่งลูกบาสเกตบอลของนักเรียนหญิง ที่มีทักษะในระดับสูงมาก มีผลการทดสอบ  
ตั้งแต่ 26 ครั้งขึ้นไปหรือมีคะแนนที่ตั้งแต่ 75 ขึ้นไป ระดับสูงมีผลการทดสอบ 24 – 25 ครั้ง มีคะแนนที่ 63–74  
ระดับปานกลางมีผลการทดสอบ 19–23 ครั้ง มีคะแนนที่ 38–62 ระดับต่ำ มีผลการทดสอบ 17–18 ครั้ง มี  
คะแนนที่ 26–37 และทักษะระดับต่ำมากมีผลการทดสอบตั้งแต่ 16 ครั้ง ลงมาหรือมีคะแนนที่ต่ำกว่า 25 ลงมา

4. เกณฑ์ทักษะการเลี้ยงลูกชกแซกของนักเรียนชาย ที่มีทักษะในระดับสูงมาก มีผลการทดสอบ  
ตั้งแต่ 19 ครั้งขึ้นไป หรือมีคะแนนที่ตั้งแต่ 79 ขึ้นไป ระดับสูงมีผลการทดสอบ 17 – 18 ครั้ง มีคะแนนที่ 65 –  
78 ระดับปานกลางมีผลการทดสอบ 12 – 16 ครั้ง มีคะแนนที่ 36 – 64 ระดับต่ำ มีผลการทดสอบ 9 – 11 ครั้ง  
มีคะแนนที่ 22 – 35 และทักษะระดับต่ำมาก มีผลการทดสอบตั้งแต่ 8 ครั้งลงมาหรือมีคะแนนที่ต่ำกว่า 21 ลง  
มา เกณฑ์ทักษะการเลี้ยงลูกชกแซกของนักเรียนหญิง ที่มีทักษะในระดับสูงมาก มีผลการทดสอบตั้งแต่ 15  
ครั้งขึ้นไป หรือมีคะแนนที่ตั้งแต่ 71 ขึ้นไป ระดับสูงมีผลการทดสอบ 14 ครั้ง มีคะแนนที่ 61– 70 ระดับปาน  
กลางมีผลการทดสอบ 11 – 13 ครั้ง มีคะแนนที่ 40 – 60 ระดับต่ำ มีผลการทดสอบ 10 ครั้ง มีคะแนนที่ 30–  
39 และทักษะระดับต่ำมาก มีผลการทดสอบตั้งแต่ 9 ครั้งลงมาหรือมีคะแนนที่ต่ำกว่า 29 ลงมา

6. เกณฑ์ทักษะการยิงลูกบาสเกตบอล ของนักเรียนชาย ที่มีทักษะในระดับสูงมาก มีผลการทดสอบ  
ตั้งแต่ 13 ครั้งขึ้นไป หรือมีคะแนนที่ตั้งแต่ 73 ขึ้นไป ระดับสูงมีผลการทดสอบ 11 – 12 ครั้ง มีคะแนนที่ 62 –  
72 ระดับปานกลางมีผลการทดสอบ 6 – 10 ครั้ง มีคะแนนที่ 39 – 61 ระดับต่ำ มีผลการทดสอบ 4 – 5 ครั้ง  
มีคะแนนที่ 29 – 38 และทักษะในระดับต่ำมาก มีผลการทดสอบตั้งแต่ 3 ครั้ง ลงมาหรือมีคะแนนที่ต่ำกว่า  
28 ลงมาเกณฑ์ทักษะการยิงลูกบาสเกตบอล ของนักเรียนหญิง ที่มีทักษะในระดับสูงมาก มีผลการทดสอบ

ตั้งแต่ 11 ครั้งขึ้นไป หรือมีคะแนนที่ตั้งแต่ 71 ขึ้นไป ระดับสูงมีผลการทดสอบ 9 – 10 ครั้งมีคะแนนที่ 61 – 70 ระดับ ปานกลางมีผลการทดสอบ 4 – 8 ครั้ง มีคะแนนที่ 40 – 60 ระดับต่ำ มีผลการทดสอบ 2 – 3 ครั้ง มีคะแนนที่ 30 – 39 และทักษะอยู่ในระดับต่ำมาก มีผลการทดสอบตั้งแต่ 1 ครั้ง ลงมาหรือมีคะแนนที่ต่ำกว่า 29 ลงมา

7. เกณฑ์ทักษะบาสเกตบอลของนักเรียนชายรวมทุกรายการนักเรียนชายที่มีทักษะในระดับสูงมาก มีคะแนนที่ 69 ขึ้นไป ระดับสูง มีคะแนนที่ 60 – 68 ระดับปานกลาง มีคะแนนที่ 41 – 59 ระดับต่ำ มีคะแนนที่ 32 – 40 และที่มีทักษะอยู่ในระดับต่ำมาก มีคะแนนที่ 31 ลงมา เกณฑ์ทักษะบาสเกตบอลของนักเรียนหญิงรวมทุกรายการนักเรียนหญิงที่มีทักษะในระดับสูงมาก มีคะแนนที่ 71 ขึ้นไป ระดับสูง มีคะแนนที่ 61 – 70 ระดับ ปานกลาง มีคะแนนที่ 40 – 60 ระดับต่ำ มีคะแนนที่ 30 – 39 และที่มีทักษะอยู่ในระดับต่ำมาก มีคะแนนที่ 29 ลงมา

## อภิปรายผล

1. สภาพการจัดการเรียนรู้ในโรงเรียนในด้านคุณวุฒิของครูผู้สอนพบว่า ครูผู้สอนส่วนใหญ่เป็นชาย ครูผู้สอนส่วนมากสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี และส่วนน้อยสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท โดยครูผู้สอนที่สอนส่วนมากสำเร็จการศึกษาตรงตามวุฒิสถาวิชาสาขาสุขศึกษาและพลศึกษา และมีครูผู้สอนสุขศึกษาและพลศึกษาไม่สำเร็จการศึกษามากกว่า 10 ปี ซึ่งสอดคล้องกับ ธวัชชัย อ่อนนุ่ม (2551: บทคัดย่อ) พบว่า สภาพการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ของครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาตาก เขต 1 ปีการศึกษา 2551 ผลการศึกษาสรุปได้ว่าครูที่ทำหน้าที่สอนกลุ่ม สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ส่วนใหญ่ปฏิบัติงานในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ ปฏิบัติงานในโรงเรียนที่มีการจัดให้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ไม่ตรงตามวุฒิ ครูผู้สอนส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีตำแหน่งเป็นครูผู้สอนสำเร็จการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาตรี วิชาเอกอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับสุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งโดยส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการสอนมากกว่า 10 ปี ภาระงานของครูผู้สอน มีภาระงานด้านการสอนของครูผู้สอน จำแนกตามงานสอน 16 - 20 คาบ/สัปดาห์ ภาระงานด้านงานสอนของครูผู้สอนจำแนกตามภาระงานบริการอื่นๆ 4 - 21 คาบ/สัปดาห์ ด้านสื่อและอุปกรณ์ พบว่ามีความเพียงพอ ด้านการประเมินผลตามสภาพจริง ครูผู้สอนมีการประเมินผลตามสภาพจริง โดยผู้ประเมิน ได้แก่ นักเรียน เพื่อน ครูและผู้ปกครอง และเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลตามสภาพจริง เช่น ปรนัย อัตนัย เดิมคำตอบสั้นๆ แฟ้มสะสมผลงาน อื่นๆ ด้านสภาพแวดล้อมในโรงเรียนอยู่ในระดับดี ทั้งอาคารเรียนและโรงฝึกพลศึกษา มีอากาศถ่ายเทดี มีแสงสว่างเพียงพอ โรงอาหาร มีอาหารให้เลือกหลากหลาย อาหารมีความสะอาด มีโต๊ะ เก้าอี้จำนวนมาก ห้องน้ำ ส่วนใหญ่มีการชำระและ มีกลิ่น ใต้น้ำดื่มมีความสะอาด มีเครื่องกรองน้ำทุกเครื่อง ถึงขยะ มีการแยกชนิดของขยะ ต้นไม้ให้ความร่มรื่นมาก และมีกระจายทั่วโรงเรียน ด้านความสะอาดของโรงเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ สุวัฒน์ อาษาร้อย (2552: ออนไลน์) กล่าวว่า การประเมินผลตามสภาพจริงเป็นการประเมินตามสภาพความเป็นจริงทั้งในและนอกห้องเรียนหรือสถานที่อื่นๆ มีการใช้ข้อมูลที่หลากหลายในการประเมิน และซึ่งสอดคล้องกับ วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2539: 232) กล่าวไว้ว่า ในการเรียนการสอนหรือการใช้หลักสูตรพลศึกษาจะเกิดความสัมฤทธิ์ผลตาม จุดมุ่งหมายได้มากน้อยเพียงใดนั้นจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยประกอบหลาย ๆ ด้าน เช่น ประสิทธิภาพของครู การใช้วิธีสอนและปัจจัยอื่นๆ อีกคือ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

2. คะแนนในการทดสอบทักษะบาสเกตบอลของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ในการส่งลูก มีค่า 26.4 ครั้ง และ 21.13 ครั้ง การเลี้ยงซิกแซก มีค่า 14.16 รั้ว และ 11.66 รั้ว การยิงประตูเร็ว มีค่า 8.2 ครั้ง และ 6.49 ครั้ง ตามลำดับ ผลการวิจัยพบว่าทักษะการยิงประตูเร็วของนักเรียนหญิงอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งอาจเกิด

จากปัจจัยหลายอย่างรวมกัน จึงส่งผลต่อการทดสอบทักษะภาษาเกิดบอล เช่น แรงจูงใจ การเคลื่อนไหว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความวิตกกังวลในการทดสอบทักษะซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ คอลลลาแฮม (Callaham, 1987: 48) พบว่า ถ้าความวิตกกังวลสูงความสามารถในการยิงประตูภาษาเกิดบอลจะต่ำ และผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีความสามารถในการยิงประตูสูงแต่ทั้งนี้จะไม่ขึ้นอยู่กับระดับของข้อมูลที่แสดงจะขึ้นอยู่กับวิธีการฝึกซ้อม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ คำพวง ศรีท้าวปากดี (2546: 22) พบว่า องค์ประกอบต่างๆ ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทักษะการเรียนรู้ การฝึกและประสบการณ์เดิมที่มีอยู่มีผลต่อการพัฒนาการด้านต่างๆ ของร่างกาย แรงจูงใจ สภาพแวดล้อมและความแตกต่างของแบบทดสอบ ความยากง่ายของแบบทดสอบ

3. การสร้างเกณฑ์ทักษะภาษาเกิดบอลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2552 โดยใช้คะแนนดิบและคะแนนที่ ในแต่ละรายการและรวมทั้งฉบับ โดยแบ่งระดับทักษะภาษาเกิดบอลแต่ละรายการและรวมทุกรายการออกเป็น 5 ระดับ คือ สูงมาก สูง ปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก ซึ่งระดับทักษะภาษาเกิดบอลใช้เป็นเกณฑ์เปรียบเทียบและแปลผลจากคะแนนจากการทดสอบ จะช่วยให้อาจารย์ผู้สอนสะดวกในการให้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางทักษะกีฬาภาษาเกิดบอลและสามารถนำคะแนนจากการทดสอบไปรวมกันเพื่อใช้ในการประเมินผลการเรียนได้ แสดงว่าแบบทดสอบทักษะภาษาเกิดบอลมีเกณฑ์การให้คะแนนที่เป็นมาตรฐาน ซึ่งสอดคล้องกับ วิริยา บุญชัย (2529: 22-24) กล่าวไว้ว่าการแบ่งกลุ่มผู้เรียน (Classification) การวัดผลทางพลศึกษาจะทำให้ผู้สอนกำหนดผู้เรียนได้ว่ามีความสามารถอยู่ในระดับใด จะอยู่กลุ่มเดียวกันได้หรือไม่ เพราะกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกันหรือเหมือน (Homogeneous group) มีประโยชน์อย่างยิ่งในการเรียนการสอน และสร้างบรรยากาศทางสังคมได้ประโยชน์มากกว่ากลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกัน (Heterogeneous group)

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

ควรนำข้อมูลจากสภาพการจัดการเรียนรู้และระดับทักษะภาษาเกิดบอล ไปปรับปรุง แก้ไข พัฒนาการจัดการเรียนรู้และระดับทักษะภาษาเกิดบอลให้ดียิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาสภาพการจัดการเรียนรู้โดยเก็บข้อมูลจากนักเรียน และผู้บริหารด้วย เนื่องจากจะทำให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบระดับทักษะภาษาเกิดบอลของนักเรียนในแต่ละโรงเรียน แต่ละจังหวัดและแต่ละภาค

### เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ชุมชนุมนุสสรณ์ การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

คำพวง ศรีท้าวปากดี. (2547). ระดับทักษะภาษาเกิดบอลของนักเรียนนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา วิทยาลัยพลศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ธวัชชัย อ่อนนุ่ม. (2551). การศึกษาสภาพการจัดการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาตาก เขต 1: ผลงานวิจัย ประจำปีงบประมาณ 2551 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ตาก เขต 1.

- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). การสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- (2541). หลักสูตรพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วิริยา บุญชัย. (2529). การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2545). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม  
(ฉบับที่ 2). กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สุพัฒน์ อาษาสร้อย. (2552). การประเมินผลตามสภาพจริง. สืบค้นเมื่อ 2 พฤศจิกายน 2552,  
จาก: <http://www.atts.rtaf.mi.th>
- Callahan, Lawrence Leonard. (1987). Mastery Learning: Effects on Basketball Skill Development and  
Anxiety Levels of Fourth and Fifth Grade Students. Boston University.
- Krejeic, R. V; & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. Journal of  
Education and Psychological Measurement. 30(3), 607-610.

# พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร

## HEALTH PROMOTION BEHAVIOR OF MONKS IN BANGKOK METROPOLITAN

ทรงพล ต่อณี<sup>1</sup>, วิไลพรรณ สมบุญตนนท์<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>2</sup> ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร และปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 รูป เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multistage sampling) เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) การทดสอบค่าเอฟ (F-test) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) และ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)

### ผลการศึกษาพบว่า

1. พระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานครมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง
2. พระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานครที่มี ระดับการศึกษา ที่ตั้งของวัด และ แหล่งข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพต่างกัน มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ และ การรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้อุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. การรับรู้ประโยชน์ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการรับรู้ภาวะสุขภาพ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 16.30

**คำสำคัญ** พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ พระสงฆ์

ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนังเพื่อระบายน้ำปัสสาวะ โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช กรุงเทพมหานคร

**THE EFFECTIVENESS OF HEALTH EDUCATION PROGRAM  
APPLYING THE SELF-EFFICACY THEORY ON PERCUTANEOUS  
NEPHROSTOMY PATIENTS IN BHUMIBOLADULYADEJ HOSPITAL  
BANGKOK**

พรพรรณ ธิติศักดิ์

Pornpan Thitisak

พรสุข หุ่นรินทร์

Pornsuk Hunnirun

พงษ์เดช พงษ์สุวรรณ

Pongdej Ponsuwan

ปีที่วิจัย 2553

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาประสิทธิผลของ โปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเอง โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดชกรุงเทพมหานคร. กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วย ที่ใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนังเพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ที่ได้รับการรักษาที่ห้องรังสีร่วมรักษา กองรังสีกรรม โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบสุ่ม แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม 15 คนแรก ถูกจัดอยู่ในกลุ่มทดลอง และ 15 คนต่อมา ถูกจัดอยู่ในกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง และ ทำการวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างโดยใช้สถิติ The Wilcoxon signed ranks test และ การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA: Analysis covariance)

### ผลการศึกษาค้นคว้า

1. ภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีตนเอง ที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย หลังใส่สายสวนไตผ่านทางผิวหนังเพื่อระบายน้ำปัสสาวะ กลุ่มทดลองมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนังเพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ดีวก่อนได้รับโปรแกรม สุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีตนเอง ที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย หลังใส่สายสวนไตผ่านทางผิวหนังเพื่อระบายน้ำปัสสาวะ กลุ่มทดลองมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนังเพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ดีวกกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

\*บัณฑิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา ผู้วิจัย

\*\*รองศาสตราจารย์ ภาควิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานควบคุมปริญญาโท

\*\*\*นาวาอากาศเอก (พิเศษ) ผู้อำนวยการกองรังสีกรรม โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช พอ. กรมการควบคุมปริญญาโท

## Abstract

This quasi-experimental research was designed to study the effectiveness of health education program by applying the self-efficacy theory on percutaneous nephrostomy patients in Bhumiboladulyadej Hospital Bangkok. The samples were thirty patients who were treated at interventional at Bhumiboladulyadej Hospital Bangkok. An experimental group, fifteen patients, were applied an intervention first, after that the control group were treated. The data were collected by questionnaires and analyzed for percentage, mean, standard deviation with Wilcoxon signed ranks test and ANCOVA (Analysis of covariance).

The results of the study were presented:

1. After receiving health education program by applying the self-efficacy theory, an experimental group who were cured in percutaneous nephrostomy method had more knowledge, attitude and self behavior than before receiving health education program with significant difference at .05 .
2. After receiving health education program by applying the self-efficacy theory, an experimental group who were cured in percutaneous nephrostomy method had more knowledge, attitude and self behavior than the control group with significant difference at .05.

## บทนำ

ภาวะไม่มีปัสสาวะจากเหตุอุดตัน (Obstructive Anuria) ซึ่งเกิดจากมีการอุดตันเฉียบพลันในหลอดไตทั้งสองข้าง หรือข้างเดียว ซึ่งทำให้มีปัสสาวะคั่งในกรวยไตมาก ซึ่งสาเหตุที่พบบ่อยเกิดจากมะเร็งปากมดลูก ในระยะลุกลาม ทำให้เกิดการอุดตันของหลอดไตเรื้อรัง จนกระทั่งปัสสาวะผ่านไม่ได้ ส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการไตวาย หรือมีไข้จากไตอักเสบเฉียบพลัน ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างทันถ่วงที จะทำให้เกิดไตวายเรื้อรัง ผู้ป่วยต้องทนอยู่กับภาวะการเจ็บป่วยนี้โดยตลอด ก่อให้เกิดผลกระทบ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมทั้งจิตวิญญาณของผู้ป่วย และครอบครัวอีกด้วย การรักษาภาวะไม่มีปัสสาวะจากเหตุอุดตันในปัจจุบัน มีหลายขั้นตอน หลายวิธี แต่วิธีการหนึ่งคือการใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อเป็นทางระบายน้ำปัสสาวะ (Percutaneous Nephrostomy) ในกรณีการทำงานของไตลดลง อาจเนื่องมาจากมีการอุดตันของกรวยไต หรือท่อไตทั้งสองข้าง หรือภาวะไตวายเฉียบพลัน การใส่สายสวนกรวยไตเพื่อระบายน้ำปัสสาวะนี้ ห้องตรวจรังสีร่วมรักษา โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช ในปี พ.ศ. 2551 พบผู้ป่วยใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนังเพื่อเป็นทางระบายน้ำปัสสาวะ เพศชายจำนวน 13 คน เพศหญิงจำนวน 22 คน การใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อเป็นทางระบายน้ำปัสสาวะ เป็นการรักษาโดยวิธีทางรังสีร่วมรักษา (Interventional Radiology) ซึ่งเริ่มมีในประเทศไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2512 รังสีร่วมรักษามีความหมายว่า การนำวิธีการตรวจวินิจฉัยทางรังสีเข้าไปร่วมในการรักษาโรค ซึ่งแพทย์จะใช้เครื่องมือและอุปกรณ์สอดหลอดสวนเล็กๆผ่านผิวหนังเข้าไปสู่หลอดเลือด หรืออวัยวะภายในที่อยู่ลึกๆได้ โดยไม่ต้องผ่าตัด ซึ่งใช้เพียงยาชาเฉพาะที่ ร่วมกับเข็มเล็กๆ สำหรับสอดผ่านผิวหนัง ซึ่งอาศัยการตรวจนำทางโดยจอเรืองแสงเอกซเรย์ แพทย์สามารถสอดหลอดสวนเล็กๆเข้าไปถึงอวัยวะที่อยู่ลึกๆในร่างกาย ตามต้องการได้ ซึ่งเป็นการรักษาที่ช่วยลดอัตราเสี่ยง จากหัตถการผ่าตัด หรือดมยาสลบ ความชอกช้ำต่ออวัยวะที่รับการรักษามีน้อยมาก อัตราการฟื้นตัวเร็ว อัตราการครองเตียงในโรงพยาบาลน้อยลง ซึ่งทำให้ค่าใช้จ่ายต่างๆ ลดลงด้วยเช่นกัน การรักษาโดยใช้วิธีรังสีร่วมรักษานี้ แบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ Vascular Interventional Radiology หมายถึง การรักษาทางรังสีร่วมรักษาที่เกี่ยวข้องกับหลอดเลือดทั้งแดงและดำ Non - Vascular Interventional Radiology หมายถึง การรักษาทางรังสีร่วมรักษาที่ไม่เกี่ยวข้องกับหลอดเลือดทั้งแดงและดำ แต่ทำในอวัยวะอื่นๆ เช่นการใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ การระบายน้ำดีออกจากตับ



หรือการระบายหนองออกจากช่องท้อง ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถทำได้ในผู้ป่วยที่มีอาการหนัก ไม่อยู่ในภาวะที่จะได้รับการผ่าตัด แต่วิธีทางรังสีรักษาสามารถทำได้เนื่องจากอาศัยเพียงการฉายรังสีเฉพาะที่เท่านั้น การใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ต้องใส่สายสวนคาติดตัวไปในระยะหนึ่ง หรือในบางรายอาจใส่สายสวนไว้ตลอดไป ดังนั้นผู้ป่วยจึงต้องมีความรู้ ความเข้าใจ เนื่องจากทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างหน้าที่ของอวัยวะ และภาพลักษณ์ รวมทั้งแบบแผนในการขับถ่ายปัสสาวะไม่สุขสบาย ส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จิตวิญญาณของผู้ป่วย หากมีการเตรียมผู้ป่วยก่อนและหลังการทำหัตถการ เพื่อให้ผู้ป่วยรับรู้ขั้นตอนการทำและแนวทางการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง คลายความวิตกกังวลและให้ความร่วมมือในการรักษา จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ป่วยสูงสุด ดังนั้นก่อนและหลังการผ่าตัด ควรให้สุขศึกษาแก่ผู้ป่วย เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ และยอมรับสถานการณ์ โดยส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีความเชื่อว่า ตนสามารถดำเนินชีวิตได้เหมือนปกติ เกิดความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) มีความคาดหวังในผลการปฏิบัติ และมีความสามารถพอที่จะสามารถดูแลตนเองได้ พยาบาล นอกจากจะดูแลด้านร่างกายแล้ว จะต้องคำนึงถึงจิตใจของผู้ป่วยด้วย เพื่อช่วยผู้ป่วยลดความกังวลใจและสามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ตามปกติ เหมือนที่เคยทำมา เนื่องจากผู้ป่วยส่วนใหญ่จะกังวลใจ เกี่ยวกับสายสวนและถุงปัสสาวะ ซึ่งอาจจะหลุด รั่ว ซึม หัก พับ งอ ทำให้ปัสสาวะไม่ไหล หรืออาจมีปัญหากับแผลติดเชื้อ ซึ่งพยาบาลจำเป็นต้องให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการทำแผล การดูแลสายสวนปัสสาวะ การบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสมแก่ผู้ป่วย แต่จากการสังเกต และเก็บข้อมูล ผู้ป่วยที่มาเปลี่ยนสายสวนกรวยไต พบว่า มีผู้ที่มาเปลี่ยนสายสวนกรวยไตก่อนครบกำหนดคือ ก่อน 6 เดือน มีจำนวนพอควรซึ่งถึงแม้ให้คำแนะนำก่อนการใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะก็ยังพบปัญหาต่างๆ ตามมาหลังการทำ เมื่อผู้ป่วยกลับบ้านแล้ว จากกรอบยุทธศาสตร์สุขภาพดี วิถีชีวิตไทย พ.ศ. 2550-2559 ยุทธศาสตร์ที่ 2 การขับเคลื่อนทางสังคมและสื่อสารสาธารณะ ได้ให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพตนเอง (Self-care) เพื่อให้รับรู้ เข้าใจและตระหนักถึงภาวะเสี่ยง การป้องกันโรค และแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งผู้ป่วยที่ใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะจะต้องเกิดการยอมรับและปรับตัว โดยพยาบาลต้องส่งเสริมให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้เกี่ยวกับโรคที่เป็น ผลที่ตามมา รวมทั้งการดูแลตนเอง เพื่อให้ผู้ป่วยยอมรับสภาพของตนเอง และพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยเน้นให้ผู้ป่วยมีการรับรู้ความสามารถตนเอง ซึ่งจากการศึกษาทฤษฎี ความสามารถตนเองของแบนดูรา (ยุพรัตน์ ดวงแก้ว, 2548 : 35) การรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การตัดสินใจพิจารณาของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะมีพฤติกรรม หรือจัดการกับสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยการพัฒนาให้ผู้ป่วยมีการรับรู้ความสามารถตนเองจากการสนับสนุน 4 แหล่ง ได้แก่ ความสำเร็จของการลงมือกระทำ การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น การชักจูงด้วยคำพูด และการกระตุ้นทางอารมณ์ ดังนั้น ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองให้แก่ผู้ป่วย ร่วมกับการรักษา เพื่อเป็นการกระตุ้น สนับสนุนและส่งเสริมพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วย หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ให้ผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ในขณะที่กลับบ้านไปแล้ว ทั้งนี้นอกจากจะเป็นดูแลตนเอง อย่างมีประสิทธิภาพ ยังช่วยป้องกันและลดอัตราการเกิด การหลุด ซึม อุดตัน ของสายสวน ก่อนเวลาที่ครบกำหนดจะต้องเปลี่ยนสาย คือ 6 เดือน หลังจากใส่สายไปแล้ว และเป็นการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้ป่วย

## ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง ที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ เนื่องจากมีภาวะไม่มีปัสสาวะจากเหตุอุดตัน

## ความสำคัญของการวิจัย

เป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมสุขศึกษาในการดูแลตนเอง แก่ผู้ป่วยที่มีภาวะ ไม่มีปัสสาวะ จากเหตุอุดตัน ที่ต้องใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อเป็นทางระบายน้ำปัสสาวะ

## ขอบเขตการวิจัย

### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นผู้ป่วยที่มีภาวะไม่มีปัสสาวะ จากเหตุอุดตัน และได้รับการรักษา โดยการใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ที่มารับการรักษาที่ ห้องรังสีร่วมรักษา กองรังสีกรรม โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยการใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบสุ่ม (Random sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และ กลุ่มควบคุม 15 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent variable) ได้แก่ โปรแกรมสุขศึกษา ที่ให้แก่ผู้ป่วยภาวะไม่มีปัสสาวะ จากเหตุอุดตันหลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง แบ่งออกเป็น

1.1 โปรแกรมสุขศึกษา การดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

1.2 โปรแกรมสุขศึกษาการดูแลตนเองหลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะที่ให้ตามปกติ โดยพยาบาลห้องรังสีร่วมรักษา กองรังสีกรรม โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ แบ่งออกเป็น

2.1 ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ

2.2 เจตคติต่อการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ

2.3 การปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. โปรแกรมสุขศึกษา หมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์ การเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง สำหรับผู้ป่วย หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะแบ่งออกเป็น

1.1 โปรแกรมสุขศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วย หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนังเพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น หมายถึง โปรแกรมสุขศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง เป็นแนวคิดในการจัดโปรแกรมสุขศึกษา และใช้วิธีการสอนเป็นรายบุคคล โดยใช้วิธีการทางสุขศึกษา การสาธิต ฝึกปฏิบัติ และใช้ตัวแบบวีดิทัศน์บรรยายประกอบ ร่วมกับการแจกเอกสารแผ่นพับ จดหมายข่าว รวมถึงแบบบันทึกการปฏิบัติตน เรื่องการปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ

รวมทั้งโทรศัพท์กระตุ้นเตือน ร่วมกับการให้ความรู้ในการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ จากผู้วิจัย เมื่อผู้ป่วยกลับบ้าน

1.2 โปรแกรมสุขศึกษา การดูแลตนเองหลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ตามปกติ หมายถึง การสอนสุขศึกษา ที่พยาบาลห้องรังสีร่วมรักษา กองรังสีกรรม โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช เป็นผู้จัดให้แก่ผู้ป่วยหลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ซึ่งไม่มีแบบแผนการสอนที่แน่นอน

2. ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษา หมายถึง ผลของการจัดโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อให้อุบัติการณ์การเกิดประสพการณ์เรื้อรัง ซึ่งก่อให้เกิดมีพฤติกรรมในการดูแลตนเองหลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ได้ถูกต้อง ในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ เจตคติต่อการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ และการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองหลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ

3. พฤติกรรมในการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ หมายถึง การที่ผู้ป่วยเกิดความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ เจตคติต่อการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ และการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองหลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ซึ่งพฤติกรรมในการดูแลตนเองประกอบด้วย

3.1 ความรู้เกี่ยวกับภาวะไม่มีปัสสาวะ จากเหตุอุดตัน และการดูแลตนเองหลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ การบริโภคอาหาร และการทำแผลที่ถูกต้อง หมายถึง ความสามารถทางสติปัญญาในการจดจำ และเข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับภาวะไม่มีปัสสาวะ จากเหตุอุดตัน และการดูแลตนเองหลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ

3.2 เจตคติต่อการดูแลตนเองหลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ หมายถึง ความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้ป่วยต่อการใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ การดูแลตนเองหลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นต่อภาวะสุขภาพ หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ

3.3 การปฏิบัติตนในการดูแลตนเองหลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ หมายถึง กิจกรรมที่ผู้ป่วยปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ได้แก่ การบริโภคอาหาร การทำแผลที่ถูกต้อง

4. ภาวะไม่มีปัสสาวะจากเหตุอุดตัน หมายถึง ภาวะไม่มีปัสสาวะ หรือปัสสาวะน้อยกว่า 50 มล. ใน 24 ชม. ส่งผลทำให้เกิดไตวายเฉียบพลัน ซึ่งเกิดจากการอุดตันชนิดเฉียบพลัน ในหลอดไตทั้ง 2 ข้าง หรือข้างเดียว ผลจากการอุดตันจะทำให้มีปัสสาวะคั่งในกรวยไตมาก

5. ความสามารถตนเอง หมายถึง การที่ผู้ป่วยตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัด และกระทำพฤติกรรม การปฏิบัติตน ในการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะได้

6. การใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ หมายถึง การใส่ท่อระบายทางผิวหนัง โดยเทคนิคและอุปกรณ์ที่ใช้ในทางรังสีวิทยา เข้าไปตรงตำแหน่งกรวยไต เพื่อช่วยระบายน้ำปัสสาวะที่คั่งอยู่ วิธีนี้สามารถทำได้โดยการให้ยาชาเฉพาะบริเวณ ที่จะใส่ท่อระบาย และไม่จำเป็นต้องวางยาสลบ ซึ่งวิธีนี้จะช่วยลดเวลาที่ผู้ป่วยจะต้องรักษาตัวใน โรงพยาบาลด้วย

7. ผู้ป่วยกลุ่มทดลอง หมายถึง ผู้ป่วยซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่ได้รับการจัดกระทำในการทดลอง หรือได้รับโปรแกรมสุขศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

8. ผู้ป่วยกลุ่มควบคุม หมายถึง ผู้ป่วยซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยจัดให้มีลักษณะเหมือนผู้ป่วยกลุ่มทดลอง แต่ไม่ได้รับการจัดกระทำ หรือได้รับโปรแกรมสุขศึกษาตามปกติ ทั้งนี้เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลอง

9. โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช หมายถึง โรงพยาบาลสังกัดกองทัพอากาศ ตั้งอยู่ ณ 171 ถนนพหลโยธิน แขวง สายไหม เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) โดยการนำแนวคิด ทฤษฎี และ ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองของ แบนดูรา ที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองหลังใส่สายสวนกรวยไต่ผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ของผู้ป่วย ภาวะไม่มีปัสสาวะจากเหตุอุดตัน ซึ่งมีขั้นตอนการศึกษาวิจัยดังนี้

## กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาโดยการใส่สายสวนกรวยไต่ผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ซึ่งได้มาโดยใช้วิธีสุ่ม (Random sampling) จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และ กลุ่มควบคุม 15 คน

## การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ประกอบด้วย

### 1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมสุขศึกษารายบุคคล โดยประยุกต์ ทฤษฎีความสามารถตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย

1.1.1 แผนการสอนสุขศึกษา เรื่องการปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไต่ผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ มีเนื้อหาเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การทำแผล และการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง หลังใส่สายสวน และเมื่อคายสวนไว้ที่บ้าน โดยมีสื่อการสอน เป็น วีดิทัศน์

1.1.2 แสดงตัวแบบ ซึ่งเป็นผู้ป่วยที่ปฏิบัติตนถูกต้องตามคำแนะนำในทุกด้าน และไม่ต้องกลับมาเปลี่ยนสายสวนก่อนกำหนด 6 เดือน

1.1.3 สาทิวีธีการทำแผลที่ถูกต้องให้กับผู้ป่วย และจัดให้มีการฝึกปฏิบัติกับเจ้าหน้าที่ ซึ่งเตรียมไว้

1.1.4 แจกเอกสารแผ่นพับคู่มือการใส่สายสวนกรวยไต่ผ่านทางผิวหนัง แก่ผู้ป่วย

1.1.5 การให้ความรู้ทางโทรศัพท์

1.1.6 การส่งจดหมายข่าวให้ความรู้

1.1.7 การส่งแบบบันทึกการปฏิบัติตน

### 2. การสร้างโปรแกรมสุขศึกษา

2.1 ศึกษาค้นคว้าจากตำรา และเอกสารงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใส่สายสวนกรวยไต่

2.2 ศึกษาวิธีการสร้างโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง

2.3 สร้างโปรแกรมสุขศึกษาตามทฤษฎี และให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทพิจารณา พร้อมทำการปรับปรุงแก้ไข

2.4 นำโปรแกรมสุขศึกษาที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ตรวจสอบ

2.5 นำมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อนำไปใช้จริง

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบทดสอบ และแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ส่วน โดยมีจำนวนข้อ ลักษณะ และเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ป่วย ซึ่งประกอบด้วยอายุ เพศ สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ ลักษณะครอบครัว ระดับการศึกษา

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับภาวะไม่มีปัสสาวะ จากเหตุอุดตัน และการดูแลสายสวนกรวยไต ขั้นตอนการทำแผลที่ถูกต้อง การบริโภคอาหาร ลักษณะคำถามเป็นแบบ ทำเครื่องหมายถูกหน้าข้อความถูกต้องและเครื่องหมายผิดหน้าข้อความไม่ถูกต้อง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ มีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ มีแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณ (Rating scale) 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง และไม่ปฏิบัติ

#### 4. ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

4.1 ศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับภาวะไม่มีปัสสาวะ จากเหตุอุดตัน และการใช้สายสวนกรวยไต

4.2 ศึกษาหลักเกณฑ์ และวิธีการสร้างเครื่องมือจากเอกสาร การวัด และการประเมินผลทางการศึกษา และสุขศึกษา

4.3 สร้างแบบทดสอบความรู้ มีลักษณะเป็นแบบถูก-ผิด แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ กำหนดระดับ (SCALE) แบ่งออกเป็น 3 ระดับ

#### 5. เกณฑ์การให้คะแนน และแปลความหมาย

5.1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับภาวะไม่มีปัสสาวะ จากเหตุอุดตัน การดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ การบริโภคอาหาร และ การทำแผลที่ถูกต้อง ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน

5.2 แบบสอบถามวัดเจตคติเกี่ยวกับการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ การให้คะแนนขึ้นอยู่กับคำตอบ

5.3 แบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ เกณฑ์การให้คะแนน เลือกตัวปฏิบัติ โดยใช้คำตอบที่มีลักษณะทางบวกให้คะแนน

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยของหนังสือรับรอง จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการกองรังสีกรรม โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช เพื่อขออนุญาตดำเนินการวิจัย
2. ผู้วิจัยติดต่อชี้แจง ผู้อำนวยการ กองรังสีกรรม โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช เพื่อขออนุญาตดำเนินการวิจัย
3. ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ตามแผนการวิจัย

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษานี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำมาทำการวิเคราะห์ โดยให้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่จำนวนและค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำแนกตามเพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ พักอาศัย

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ภายในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบาย

น้ำปัสสาวะ เจตคติต่อการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ และการปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ วิเคราะห์โดย Wilcoxon signed ranks test ( พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 165 ) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1, 2 และ 3

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ความรู้เกี่ยวกับภาวะไม่มีปัสสาวะ จากเหตุอุดตัน การดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยทดสอบค่าที (Independent sample t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 4

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ เปรียบเทียบ ความแตกต่างของคะแนนเจตคติ ต่อการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ การปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ANCOVA (Analysis of Covariance) ( พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 162 ) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5 และ 6

## สรุปผลการวิจัย

1. จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง สถานภาพสมรส อายุ อยู่ในช่วง 41-50 ปี และ 30-40 ปี ตามลำดับ ระดับการศึกษา จบชั้นมัธยมศึกษา และปริญญาตรี ตามลำดับ อาชีพรับจ้าง มีรายได้อยู่ในช่วง 5,000-15,000 บาท/ เดือน และอาศัยอยู่กับคู่สมรส
2. ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตน เกี่ยวกับการดูแลตนเองหลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนังเพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการทดลอง
  - 2.1 ผู้ป่วยกลุ่มทดลอง ภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษา โดยผู้วิจัย มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองหลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนังเพื่อระบายน้ำปัสสาวะดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
  - 2.2 ผู้ป่วยกลุ่มทดลอง ภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษา มีเจตคติต่อการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
  - 2.3 ผู้ป่วยกลุ่มทดลอง ภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษา มีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองหลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนังเพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
  - 2.4 ผู้ป่วยกลุ่มทดลอง ภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษา มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองหลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
  - 2.5 ผู้ป่วยกลุ่มทดลอง ภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษา มีเจตคติต่อการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนังเพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
  - 2.6 ผู้ป่วยกลุ่มทดลอง ภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษา มีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองหลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนังเพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## การอภิปรายผล

จากการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง ที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยหลังใส่สายสวนกรวยไตผ่านทางผิวหนังเพื่อระบายน้ำปัสสาวะ โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช กรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มทดลอง ภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความรู้เกี่ยวกับการ

ดูแลตนเอง มีเจตคติต่อการดูแลตนเอง และมีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไต่ผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ดังนั้นผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไต่ผ่านทางผิวหนังเพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ผลจากการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไต่ผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ดีวก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองหลังใส่สายสวนกรวยไต่ผ่านทางผิวหนังเพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ดีวกว่ากลุ่มควบคุม ที่ได้รับการสอนสุขศึกษาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เจตคติต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วย หลังใส่สายสวนกรวยไต่ผ่านทางผิวหนังเพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ผลจากการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีเจตคติต่อการดูแลตนเองหลังใส่สายสวนกรวยไต่ผ่านทางผิวหนังเพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ดีวก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีเจตคติต่อการดูแลตนเองหลังใส่สายสวนกรวยไต่ผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะดีวกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนสุขศึกษาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไต่ผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ผลจากการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไต่ผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะดีวก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง หลังใส่สายสวนกรวยไต่ผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ดีวกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนสุขศึกษาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่าผู้ป่วย หลังใส่สายสวนกรวยไต่ผ่านทางผิวหนัง เพื่อระบายน้ำปัสสาวะ กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง ดีกว่าผู้ป่วย กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาตามปกติ แต่ถ้าพิจารณาจากตารางข้อมูลทั่วไปจะพบว่า ผู้ป่วยกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี และได้รับการศึกษาระดับมัธยมศึกษา มีอาชีพรับจ้าง รายได้อยู่ระหว่าง 5,000-15,000 บาท/เดือน ในการให้โปรแกรมสุขศึกษาในแต่ละครั้ง พบว่าการใช้ภาษาหรือสื่อการสอน ที่เป็นเชิงวิชาการ จะเกิดปัญหาในการเรียนรู้ และการทำความเข้าใจ ต้องอธิบายด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย และพูดซ้ำๆ ย้ำให้เกิดการเรียนรู้ รวมถึงใช้คำถามตอบได้ เพื่อประเมินผลได้ทันที จะช่วยก่อให้เกิดพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้อง

2. จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย หลังใส่สายสวนกรวยไต่ผ่านทางผิวหนังเพื่อระบายน้ำปัสสาวะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น สร้างประโยชน์ให้กับผู้ป่วยที่ใส่สายสวนกรวยไต่ ดังนั้นจึงควรนำเสนอเป็นนโยบายให้กับผู้ป่วยอื่น ที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง คล้ายคลึงกับผู้ป่วยที่ใส่สายสวนกรวยไต่ต่อไป

## ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง ที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยหลังใส่สายสวนกรวยไต่ผ่านทางผิวหนังเพื่อระบายน้ำปัสสาวะ ต่อเนื่องเป็นระยะเวลาานานกว่า 1 เดือน เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย หลังใส่สายสวนกรวยไต่ผ่านทางผิวหนังเพื่อระบายน้ำปัสสาวะ อย่างชัดเจน และคงทนยิ่งขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ :  
เจริญผล.

ยุพรัตน์ ดวงแก้ว. (2548). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยหลัง  
ศัลยกรรมรูเปิดลำไส้ใหญ่.. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรี  
นครินทรวิโรฒ



พฤติกรรมการณ์ส่งเสริมสุขภาพ 5 อ และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน  
โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง  
ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

**Five Behaviors of Health Promotion Model and Enhance the Quality of Life in  
Patients with Diabetes Mellitus, Hypertension and Diabetes Mellitus with  
Hypertension, Nanglae Primary Health Care Center, Muang District, Chiang Rai  
Province.**

ธัชกร ปัญญาใส  
เกวลี ดวงกำเนิด  
ประภาธิดา วุฒิชยา

Touchnakorn Panyasai  
Kewali Duangkamnerd  
Prabhatida Wutticha

**บทคัดย่อ**

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการณ์ส่งเสริมสุขภาพ 5 อ และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 285 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติ ผลการศึกษาพบว่า

1. การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพและการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการณ์ส่งเสริมสุขภาพ 5 อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แต่ การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมการณ์ส่งเสริมสุขภาพ 5 อ ไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต
3. กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวต่างกัน มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่มีเพศ อายุ รายได้ต่อเดือน ระดับการศึกษา อาชีพ และสถานภาพสมรส ต่างกันมีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน

**คำสำคัญ:** (คำสำคัญภาษาไทย)

พฤติกรรมการณ์ส่งเสริมสุขภาพ/คุณภาพชีวิต/โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง

คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยเชียงราย

Faculty of Health Science, Chiang Rai College.

Corresponding author : Tel. 081-3981551

E-mail: touchnakorn@hotmail.com

## Abstract

The purpose of this study was to evaluate 5 behaviors of health promotion model in the enhancement of the quality of life in patients with diabetes mellitus, hypertension and diabetes mellitus with hypertension at Nanglae Primary Health Care Center, Muang District, Chiang Rai Province. The samples include 285 patients selected by simple random sampling. Data were analyzed using a statistical computer program.

The results were as follows:

1. The perceived health promotion benefits, the perceived health promotion barriers and the perceived health promotion self-efficacy had correlation with 5 behaviors of health promotion model in the samples ( $p \leq .01$ ).
2. The perceived health promotion barriers and the perceived health promotion self-efficacy had correlation with the quality of life in the samples ( $p \leq .01$ ) but the perceived health promotion benefits and 5 behaviors of health promotion model had no significant correlation with the quality of life of the group of the patients.
3. The samples with differences in gender, age, revenue per month, education, occupation and marital status were not significantly different in the quality of life but congenital disease was significantly different in the quality of life in the samples ( $p \leq .05$ ).

**Keyword:** (คำสำคัญภาษาอังกฤษ)

Health promotion/Quality of Life/ Diabetes Mellitus/Hypertension

## ความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีสุขภาพดีถ้วนหน้าถือเป็นเป้าหมายสำคัญของกระทรวงสาธารณสุข แต่ขณะนี้ความพยายามในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนไม่บรรลุเป้าหมายเท่าที่ควร เนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ดังเห็นได้จากสถิติสาธารณสุขในประเทศไทยแต่ละปี ที่พบว่าประชาชนยังเจ็บป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคอันเนื่องมาจากพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้นโรคต่างๆเหล่านี้ส่วนใหญ่เกิดจากวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงที่มีสถิติเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจากการรายงานของโรงพยาบาลทั่วประเทศในปี 2548 มีคนไทยเสียชีวิตจากโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ทั้งหมด 44,871 คน หรือตายทุกๆ 12 นาที และจากการเฝ้าระวัง 3 โรคเดียวกันโดยสำนักโรคระบาดวิทยาใน ปี พ.ศ. 2549 พบมีคนไทยเข้ารับการรักษาในสถานอนามัยจนถึงโรงพยาบาลขนาดใหญ่ใน 48 จังหวัด ทั่วประเทศ รวม 1 ล้าน 5 แสนกว่าคน โดยเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน 643,522 คน โรคความดันโลหิตสูง 850,037 คน โรคหัวใจขาดเลือด 90,057 คน (วัลลภ ไทยเหนือ. 2552 : Online) จากสถิติสำนักโรคระบาดวิทยา ปี พ.ศ. 2549 ดังกล่าว จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงมีอัตราการป่วยเป็นอันดับที่ 1 และ 2 ของโรคที่เฝ้าระวังและมีอัตราการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้เนื่องจากประชาชนเจ็บป่วยจากโรคที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมการกินอยู่ที่ไม่ถูกต้องมากขึ้น เช่น กินอาหารมัน เค็ม หวาน จนกลายเป็นคนอ้วน ส่งผลให้เกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและทำให้เส้นเลือดไปเลี้ยงที่หัวใจ และสมองตีบตัน เสียชีวิต หรือกลายเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้ ซึ่งโรคเหล่านี้ ยังมีความเสี่ยงสูงในผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป (วัลลภ ไทยเหนือ. 2552 : Online)

จังหวัดเชียงรายเป็นจังหวัดหนึ่งที่อยู่ภาคเหนือสุดของประเทศไทย มีประชากรจำนวนมากที่ประสบปัญหาสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่กำลังเป็นปัญหาของจังหวัด โดยเฉพาะโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง จากสถิติในปี พ.ศ. 2549 มีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวาน 5,947 คน คิดเป็นอัตรา 485.32 ต่อแสนประชากร ใน ปี พ.ศ. 2550 พบจำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง 17,354 คน คิดเป็นอัตรา 1,416.23 ต่อแสนประชากร สถิติ

อนามัยตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เป็นสถานบริการทางด้านสุขภาพที่เปิดทำการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรค รักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วยที่มารับบริการทางสุขภาพ ตำบลนางแล และใกล้เคียง พบปัญหาที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรคความดันโลหิตสูงพบจำนวนผู้ป่วย จำนวน 210 ราย และจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 75 ราย ซึ่งผู้ป่วยทั้งสองกลุ่มที่เข้ามารับการรักษาพยาบาลพบว่ามีปัญหาในการควบคุมระดับความดันโลหิตสูงและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด จากปัญหาดังกล่าวทีมผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 5 อ ต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงสถานอนามัยตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ทั้งนี้เนื่องจากพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 5 อ นั้นมีความสำคัญและเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ป่วยในการดูแลสุขภาพและเป็นประโยชน์ต่อการควบคุมอาการของโรคได้เพื่อการมีสุขภาพที่ดีและการมีคุณภาพชีวิตที่ดี จากประเด็นดังกล่าวทางคณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัยดังกล่าวโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพเนื่องจากแบบแผนความเชื่อเป็นแนวทางของปัจเจกบุคคลที่มีการรับรู้และต้องการนำการรับรู้เหล่านั้นมาเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพโดยคำนึงเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ และสามารถอธิบายได้ว่าทำไมคนจึงมีหรือไม่มีพฤติกรรมสุขภาพ อธิบายพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรค พฤติกรรมการเจ็บป่วย และพฤติกรรมการรักษาโรค รวมทั้งอธิบายและทำนายการยอมรับคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพและการรักษาทางการแพทย์ (พรสุข หุ่นรินทร์. 2545) เพื่อที่จะเป็นแนวทางให้ผู้เกี่ยวข้องได้รับทราบข้อมูลและจัดโปรแกรม การส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง ในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 5 อ ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง กับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถแห่งตน กับ คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถแห่งตน กับ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 5 อ ของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
4. เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ตามตัวแปร ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพสมรส และโรคประจำตัว

## วิธีดำเนินการวิจัย

### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงที่อาศัยอยู่ในตำบล นางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย และได้เข้ารับการรักษาพยาบาลต่อเนื่องที่สถานอนามัย จำนวน 285 ราย

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง ที่อาศัยอยู่ในตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ที่ได้เข้ารับการรักษาพยาบาลต่อเนื่องที่สถานอนามัย จำนวน 170 ราย กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan. 1970 : 608)

## วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ทำโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยจับฉลากชื่อผู้ป่วยที่มารับการรักษาดำเนินการต่อเนื่องที่สถานีอนามัย

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยชีวิตสังคมประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพสมรส และโรคประจำตัว ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) และเติมข้อความ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ เป็นลักษณะแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.70

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพเป็นลักษณะแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.98

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการส่งเสริมสุขภาพ เป็นลักษณะแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92

ตอนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 5 อ. เป็นลักษณะแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84

ตอนที่ 6 แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกฉบับย่อ ฉบับภาษาไทย เป็นลักษณะแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ

## การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์แจกแจงความถี่ และค่าร้อยละตามตัวแปร เพศ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพสมรส และโรคประจำตัว
2. วิเคราะห์แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และระดับ การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 5 อ และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง ตามตัวแปรเพศ โดยการทดสอบค่าที
4. วิเคราะห์จำนวน คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง จำแนกตาม อายุ รายได้ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และ โรคประจำตัว
5. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง
6. ทดสอบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ ของคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโดยใช้วิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls method)
7. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของ การส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการส่งเสริมสุขภาพ กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 5 อ ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง
8. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของ การส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 5 อ กับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง

## ผลการวิจัย

ตาราง 1 จำนวนและค่าร้อยละของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง จำแนกตาม เพศ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพสมรส และโรคประจำตัว

ข้อมูลส่วนตัว	n (170)	ร้อยละ (100)
<b>1. เพศ</b>		
ชาย	45	26.50
หญิง	125	73.50
<b>2. อายุ</b>		
ต่ำกว่า 35 ปี	2	1.20
35 – 55 ปี	51	30.00
มากกว่า 55 ปี	117	68.80
<b>3. รายได้</b>		
น้อยกว่า 5,000 บาท/เดือน	151	88.80
5,000 – 10,000 บาท/เดือน	16	9.40
10,001 – 15,000 บาท/เดือน	2	1.20
มากกว่า 15,001 บาท/เดือน	1	0.60
<b>4. ระดับการศึกษา</b>		
ต่ำกว่าประถมศึกษา	79	46.50
ประถมศึกษา	85	50.00
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	4	2.40
สูงกว่ามัธยมศึกษา	2	1.10
<b>5. อาชีพ</b>		
รับจ้างทั่วไป	32	18.80
ค้าขาย	25	14.70
เกษตรกรกรรม	57	33.50
ไม่ประกอบอาชีพ	54	31.80
อื่นๆ	2	1.20
<b>6. สถานภาพสมรส</b>		
โสด	5	2.90
สมรส	129	75.90
หม้าย/แยกกันอยู่/หย่าร้าง	36	21.20
<b>7. โรคประจำตัว</b>		
โรคเบาหวาน	19	11.20
โรคความดันโลหิตสูง	155	71.80
โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง	29	17.00

จากตาราง 1 แสดงว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ที่เป็น กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 73.50 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 26.50 มีอายุมากกว่า 55 ปี คิดเป็นร้อยละ 68.80 รองลงมาได้แก่ อายุ 35 – 55 ปี คิดเป็นร้อยละ

30.00 และกลุ่มที่มีจำนวนน้อยที่สุดคืออายุต่ำกว่า 35 ปี คิดเป็นร้อยละ 1.20 ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 88.80 รองลงมาได้แก่กลุ่มที่มีรายได้ 5,000 – 10,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 9.40 และกลุ่มที่มีจำนวนน้อยที่สุดคือรายได้มากกว่า 15,001 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 0.60 ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ ต่ำกว่าประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 46.50 และกลุ่มที่มีจำนวนน้อยที่สุดคือมีการศึกษาสูงกว่ามัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 1.10 ผู้ป่วยส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ เกษตรกรรม คิดเป็นร้อยละ 33.50 รองลงมาได้แก่ ไม่ประกอบอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 31.80 และมีอาชีพค้าขายจำนวนน้อยที่สุดคือร้อยละ 14.70 ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 75.90 รองลงมาได้แก่ มีสถานภาพ หม้าย/แยกกันอยู่/หย่าร้าง คิดเป็นร้อยละ 21.20 และมีสถานภาพสมรสโสดจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.90 โรคประจำตัวที่พบมากที่สุด คือโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 71.80 รองลงมาได้แก่ โรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 17.00 ส่วนโรคเบาหวานพบร้อยละ 11.20

**ตาราง 2** จำนวน ร้อยละ และระดับ การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 5 อ และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย

ตัวแปร	n (170)	ร้อยละ (100.00)
<b>1. การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ</b>		
ระดับดี	119	70.00
ระดับปานกลาง	51	30.00
ระดับต้องปรับปรุง	-	-
<b>2. การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ</b>		
ระดับดี	115	67.60
ระดับปานกลาง	47	27.60
ระดับต้องปรับปรุง	8	4.80
<b>3. การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการส่งเสริมสุขภาพ</b>		
ระดับดี	132	77.60
ระดับปานกลาง	36	21.20
ระดับต้องปรับปรุง	2	1.20
<b>4. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 5 อ</b>		
ระดับดี	-	-
ระดับปานกลาง	57	33.50
ระดับต้องปรับปรุง	113	66.50
<b>4.1 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านอาหาร</b>		
ระดับดี	-	-
ระดับปานกลาง	41	24.10
ระดับต้องปรับปรุง	129	75.90
<b>ตัวแปร</b>	<b>n (170)</b>	<b>ร้อยละ (100.00)</b>

<b>4.2 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านออกกำลังกาย</b>		
ระดับดี	-	-
ระดับปานกลาง	103	60.60
ระดับต้องปรับปรุง	67	39.40
<b>4.3 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านอารมณ์</b>		
ระดับดี	-	-
ระดับปานกลาง	30	17.60
ระดับต้องปรับปรุง	140	82.40
<b>4.4 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านอนามัย</b>		
ระดับดี	-	-
ระดับปานกลาง	73	42.90
ระดับต้องปรับปรุง	97	57.10
<b>4.5 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านไอศถ</b>		
ระดับดี	1	0.60
ระดับปานกลาง	160	94.10
ระดับต้องปรับปรุง	9	5.30
<b>5. คุณภาพชีวิตของผู้ป่วย</b>		
คุณภาพชีวิตที่ดี	90	52.90
คุณภาพชีวิตกลาง ๆ	79	46.50
คุณภาพชีวิตที่ไม่ดี	1	0.60

จากตาราง 2 แสดงว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 70.00 การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 67.60 การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ 77.60 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 5 อ อยู่ในระดับต้องปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 66.50 โดยแยกออกในแต่ละด้านได้แก่ ด้านอาหาร อยู่ในระดับต้องปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 75.90 ด้านออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 60.60 ด้านอารมณ์ อยู่ในระดับต้องปรับปรุง คิดเป็น ร้อยละ 82.40 ด้านอนามัย อยู่ในระดับต้องปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 57.10 ด้านไอศถ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 94.10 และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 52.90

**ตาราง 3** เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง จำแนกตามเพศ

เพศ	n	$\bar{X}$	S	t	p
ชาย	45	99.88	13.49	1.80	0.75
หญิง	125	95.88	12.49		

จากตาราง 3 แสดงว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง ชายและหญิง มีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตเท่ากับ 99.88 และ 95.88 ตามลำดับ ซึ่งผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตพบว่า ผู้ป่วยเพศชายและผู้ป่วยเพศหญิง มีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน

**ตาราง 4** จำนวน คะแนนเฉลี่ย ความเป็ยงเบนมาตรฐานและระดับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง จำแนกตาม อายุ รายได้ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และโรคประจำตัว

ตัวแปร	n	$\bar{X}$	S	ระดับคุณภาพชีวิต
<b>1. อายุ</b>				
ต่ำกว่า 35 ปี	2	97.50	0.70	ดี
35 – 55 ปี	51	96.70	13.47	ดี
มากกว่า 55 ปี	117	97.03	12.74	ดี
<b>รวม</b>	<b>170</b>	<b>96.94</b>	<b>12.85</b>	<b>ดี</b>
<b>2. รายได้</b>				
น้อยกว่า 5,000 บาท/เดือน	151	95.85	12.53	ปานกลาง
5,000 – 10,000 บาท/เดือน	16	104.87	12.30	ดี
10,001 – 15,000 บาท/เดือน	2	114.00	16.97	ดี
มากกว่า 15,001 บาท/เดือน	1	100.00	0.00	ดี
<b>รวม</b>	<b>170</b>	<b>96.94</b>	<b>12.85</b>	<b>ดี</b>
<b>3. ระดับการศึกษา</b>				
ต่ำกว่าประถมศึกษา	79	95.26	11.81	ปานกลาง
ประถมศึกษา	85	98.54	13.99	ดี
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	4	94.50	5.50	ดี
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	1	100.00	0.00	ดี
อุดมศึกษา	1	100.00	0.00	ดี
<b>รวม</b>	<b>170</b>	<b>94.94</b>	<b>12.85</b>	<b>ปานกลาง</b>
<b>4. อาชีพ</b>				
รับจ้าง	32	99.43	13.64	ดี
ค้าขาย	25	96.60	12.09	ดี



เกษตรกรรม	57	97.36	12.02	ดี
ไม่ประกอบอาชีพ	54	95.33	13.83	ปานกลาง
อื่นๆ	2	92.50	2.12	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>170</b>	<b>96.94</b>	<b>12.85</b>	<b>ดี</b>

#### 5. สถานภาพสมรส

โสด	5	110.60	7.73	ดี
สมรส	129	96.89	13.18	ดี
หม้าย/แยกกันอยู่/หย่าร้าง	36	95.22	11.17	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>170</b>	<b>96.94</b>	<b>12.85</b>	<b>ดี</b>

ตัวแปร	n	$\bar{X}$	s	ระดับคุณภาพชีวิต
6. โรคประจำตัว				
โรคเบาหวาน	19	103.89	14.39	ดี
โรคความดันโลหิตสูง	122	95.58	12.50	ปานกลาง
โรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง	29	98.10	12.05	ดี
<b>รวม</b>	<b>170</b>	<b>96.94</b>	<b>12.85</b>	<b>ดี</b>

จากตาราง 4 แสดงว่าเมื่อจำแนกตามตัวแปร อายุ รายได้ ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพสมรส และ โรคประจำตัว พบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
อายุ	ระหว่างกลุ่ม	2	4.46	2.23	0.13	0.98
	ภายใน	167	27908.95	167.11		
	<b>รวม</b>	<b>169</b>	<b>27913.41</b>			
รายได้ต่อเดือน	ระหว่างกลุ่ม	3	1776.86	592.28	3.76	0.12
	ภายใน	166	26136.54	157.44		
	<b>รวม</b>	<b>169</b>	<b>27913.41</b>			
ระดับการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	4	481.88	120.47	0.72	0.57
	ภายใน	165	27431.52	166.25		
	<b>รวม</b>	<b>169</b>	<b>27913.41</b>			
อาชีพ	ระหว่างกลุ่ม	4	391.14	97.94	0.58	0.67
	ภายใน	165	27521.63	166.79		
	<b>รวม</b>	<b>169</b>	<b>27913.41</b>			
สถานภาพสมรส	ระหว่างกลุ่ม	2	1039.50	519.75	3.23	0.42
	ภายใน	167	26873.90	160.92		
	<b>รวม</b>	<b>169</b>	<b>27913.41</b>			
โรคประจำตัว	ระหว่างกลุ่ม	2	1183.25	591.62	3.69*	0.02
	ภายใน	167	26730.15	160.06		
	<b>รวม</b>	<b>169</b>	<b>27913.41</b>			

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 5 แสดงว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับ โรคความดันโลหิตสูง ที่มีอายุ รายได้ต่อเดือน ระดับการศึกษา อาชีพ และสถานภาพสมรส ต่างกัน มีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวต่างกัน มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตาราง 6** ผลทดสอบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ ของคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง

โรคประจำตัว	เบาหวาน	ความดันโลหิตสูง	เบาหวานร่วมกับความดันโลหิตสูง	
	$\bar{X}$	<b>8.31</b>	<b>2.52</b>	<b>5.79</b>
เบาหวาน	8.31	-	5.79*	2.52
ความดันโลหิตสูง	2.52		-	3.27
เบาหวานร่วมกับความดันโลหิตสูง	5.79			-

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 แสดงว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตแตกต่างจากผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 กล่าวคือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีคุณภาพชีวิตดีกว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

**ตาราง 7** ความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการส่งเสริมสุขภาพ กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 5 อ ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง

ความสัมพันธ์ระหว่าง	n	r	p
การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 5 อ	170	0.35**	0.00
การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 5 อ	170	0.18**	0.01
การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 5 อ	170	0.45**	0.00

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 7 แสดงว่า การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 5 อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**ตาราง 8** ความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 5 อ กับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง

ความสัมพันธ์ระหว่าง	n	r	p
การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพกับคุณภาพชีวิต	170	0.43	0.57
การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพกับคุณภาพชีวิต	170	0.45**	0.00
การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการส่งเสริมสุขภาพกับคุณภาพชีวิต	170	0.33**	0.00
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 5 อ กับคุณภาพชีวิต	170	0.09	0.21

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 8 แสดงว่า การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 50 ไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต ส่วนการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## สรุป อภิปรายผล

ตัวแปร เพศ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา อาชีพ และสถานภาพสมรส พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง ที่มีเพศ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา อาชีพ และสถานภาพสมรส ต่างกัน มีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน พบว่าสภาพวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนเป็นไปตามสภาพพื้นที่ กล่าวคือ พื้นที่เขตสถานีอนามัยตำบลนางแลตั้งอยู่ในบริเวณชานเมือง สภาพสังคมจึงมีลักษณะกึ่งเมืองกึ่งชนบท ปัจจัยส่วนบุคคลต่างๆ ไม่มีความแตกต่างกันมากนัก เพราะสภาพสังคมชนบทที่มีการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน ได้รับการอุดหนุนจุนเจือ ทั้งจากพี่น้องและเพื่อนบ้าน มีความสุขตามอัตภาพ แต่ในขณะที่ความเป็นสังคมเมืองก็เป็นปัจจัยอีกด้านที่ตอบสนองความต้องการได้ทุกประการ เพราะไม่ว่าต้องการปัจจัยชนิดใดก็สามารถหาได้ง่าย ทั้งอาหาร เครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้ รวมทั้งยารักษาโรค จากลักษณะสังคมดังกล่าวเป็นลักษณะการดำเนินชีวิตที่ตอบสนองและจุนเจือกลุ่มคนทุกระดับเมื่อความต้องการของบุคคลได้รับการตอบสนองจึงเกิดความสุข ความพึงพอใจตามมา จึงก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน

โรคประจำตัว พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวาน และผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่าผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน ลักษณะของโรคมีโอกาสเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนและลักษณะอาการค่อนข้างรุนแรง เช่น เสี่ยงต่อการถูกตัดอวัยวะ เป็นต้น คนไข้กลุ่มนี้จึงมีความกระตือรือร้นในการดูแลตนเองค่อนข้างมาก ส่วนคนไข้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ลักษณะของภาวะแทรกซ้อนไม่เห็นเด่นชัดนัก อาการแสดงของโรคก็ไม่ชัดเจน ถึงแม้จะล้มทานยาไปบ้างหนึ่งหรือสองวัน ผู้ป่วยก็ยังมีการปกติเหมือนคนทั่วไป ผู้ป่วยกลุ่มนี้จึงไม่เห็นความสำคัญของการดูแลตนเองมากนัก จากลักษณะดังกล่าวจึงทำให้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มมีลักษณะคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน

การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการส่งเสริมสุขภาพ พบว่า การรับรู้ทั้งสามด้านของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 50 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องจากสถานีอนามัยมีการดูแลผู้ป่วยกลุ่มโรคเรื้อรังด้วยการจัดกิจกรรมกลุ่มให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพของแต่ละโรค ให้คำแนะนำในเรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค ส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการจัดหาอุปกรณ์และเอื้อเฟื้อสถานที่ในการออกกำลังกาย ณ บริเวณสถานีอนามัย มีการตั้งชมรมเพื่อกระตุ้นการออกกำลังกาย เช่น ชมรมจักรยาน ชมรมแอโรบิค และชมรมไม้พลอง เป็นต้น กลุ่มผู้ป่วยจึงได้รับการกระตุ้นทางด้านพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 50 อย่างสม่ำเสมอจึงเกิดการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ และเกิดการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการส่งเสริมสุขภาพ ขณะเดียวกันการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 50 ด้วย ทั้งนี้เพราะ การดูแลสุขภาพตามสภาพการของโรคที่เป็นลักษณะของโรคเรื้อรัง ต้องมีการดูแลอย่างต่อเนื่องเพื่อไม่ให้อาการเจ็บป่วยลุกลามเป็นอันตรายต่อชีวิต แม้จะมีปัญหาอุปสรรคก็ต้องยอมรับ จึงพบว่าการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 50

การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถแห่งตน พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิต ทั้งนี้เพราะคุณภาพชีวิตมีความหมายครอบคลุมรวมถึงสังคม อารมณ์ จิตใจและอื่น ๆ การที่ 2 ปัจจัยนี้ มีสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต อธิบายได้ว่าเมื่อผู้ป่วยมีการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ และรับรู้ความสามารถแห่งตน ก็ย่อมยอมรับสภาวะของ

ร่างกายและปัญหาตลอดจนอุปสรรคต่างๆพยายามที่จะดูแลตนเองเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี เพื่อที่จะได้ประกอบอาชีพการงาน และดำรงชีวิตเหมือนคนทั่วไป จึงทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

### **ข้อเสนอแนะ**

ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 5 ของผู้ป่วยอยู่ในระดับต้องปรับปรุงควรมีการจัดดำเนินกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ 5 โดยเน้นแต่ละด้านให้มากขึ้น และให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ป่วยและบริบทของชุมชน

### **ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป**

1. ควรมีการศึกษาวิจัยแบบแผนชีวิตของผู้ป่วยผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง เพื่อหารูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและสร้างโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพโดยประยุกต์ใช้ในกลุ่มของผู้ป่วยโรคเบาหวานโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง

### **เอกสารอ้างอิง**

- พรสุข หุ่นจันทร์.(2545). พฤติกรรมศาสตร์ทางสุขศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วัลลภ ไทยเหนือ.(2552) สธ.ชัย “โรคความดันโลหิตสูง – เบาหวาน – หัวใจ” สืบค้นเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2553 จาก [WWW.thaithealth.or.th](http://WWW.thaithealth.or.th)
- Krejcie,R.V.; & Morgan,D.W.(1970) Determining sample size for research activities. Education and Psychological Measurement, 30: 607- 610.

# ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมป้องกันไขมันในเลือดสูงของพยาบาลวิชาชีพ วิทยาลัย แพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล

นันทวัน ทรัพย์ประเสริฐดี<sup>1</sup>

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้<sup>2</sup>

รองศาสตราจารย์ จุฑามาศ เทพชัยศรี<sup>2</sup>

<sup>1</sup> วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล

<sup>2</sup> ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูง เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลในการทำนายเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรมป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูง และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลในการทำนายพฤติกรรมป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูงของพยาบาลวิชาชีพ ในวิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพวิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและ วชิรพยาบาล จำนวน 300 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยใช้สถิติการวิเคราะห์เส้นทาง (Path analysis) ในการวิเคราะห์ข้อมูล

## ผลการวิจัยพบว่า

1. พยาบาลวิชาชีพมีพฤติกรรมป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูงอยู่ในระดับปานกลาง
2. เจตคติต่อพฤติกรรมป้องกันไขมันในเลือดสูง การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูง สามารถร่วมกันทำนายเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรมป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูงของพยาบาลวิชาชีพร้อยละ 36.4
3. เจตนาที่จะกระทำพฤติกรรมป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูง สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูงของพยาบาลวิชาชีพได้ร้อยละ 11.9

ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสาร  
ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

DOMESTIC TOURIST SATISFACTION TOWARDS  
THE INFORMATION SERVICE

NORTH REGION OFFICE AT TOURISM AUTHORITY OF THAILAND

ประคอง พาณิชกุล\*  
เทเวศร์ ปิริยะพฤษณ์\*\*  
อัศวิน มณีอินทร์\*\*\*

Prakong Phanichakul  
Tawate Piriwapoen  
Asawin Maneein

**Abstract**

The purposes of this research were study and compare the Domestic Tourist Satisfaction towards the Information Service, North Region Office at Tourism Authority of Thailand. Personnel, service, information and place aspects with variables of gender, age, occupation, education background and northern region offices. The samples used in this research were 400 persons of domestic tourists. The research instrument for collecting Domestic Tourist Satisfaction towards the Information Service, North Region Office at Tourism Authority of Thailand was the questionnaire. Rating scale, percentage, arithmetic mean, standard deviation, t-test, one-way analysis of variance and Scheffe's method were utilized for data analysis.

The results of the research were as follows:

1. Domestic tourist satisfaction towards the information service, at northern region offices at the Tourism Authority of Thailand was at high level.
2. Domestic tourists-differed in genders, ages, occupations, education background-showed no differences of their satisfaction towards the service.
3. Domestic tourists who contacted and used service at different offices expressed their satisfaction at different levels with statistically significant different at the level of .05.

**Keyword: Satisfaction, Information service**

---

\* บัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการนันทนาการ

\*\* รองศาสตราจารย์ ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานควบคุมปริญญาโท

\*\*\* อาจารย์ ดร. ภาควิชาสันนทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการควบคุมปริญญาโท

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ด้านบุคลากร ด้านการให้บริการ ด้านข้อมูลข่าวสารและด้านสถานที่และอุปกรณ์ โดยจำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษาและสำนักงานภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มาใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวและการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักท่องเที่ยวชาวไทยที่ใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย มีความพึงพอใจต่อการใช้บริการโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่ามีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากทุกด้าน
2. นักท่องเที่ยวชาวไทยที่ใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ที่มีเพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษาต่างกัน มีความพึงพอใจต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสารไม่แตกต่างกัน
3. นักท่องเที่ยวชาวไทยที่ใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานต่างกันมีความพึงพอใจต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** ความพึงพอใจ ข้อมูลข่าวสาร

## บทนำ

การท่องเที่ยวเป็นอุตสาหกรรมหลักในการฟื้นฟูระบบเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ เพราะสามารถนำเงินตราจากต่างประเทศเข้าสู่ประเทศไทยได้รวดเร็ว ก่อให้เกิดการกระจายการลงทุน การจ้างงาน เป็นการกระจายรายได้ไปสู่ประชาชนทุกสาขาอาชีพ ทั่วทุกภาคของประเทศ อันเป็นการช่วยส่งเสริมให้ประชาชนมีรายได้ มีอาชีพ และมีโอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

ข้อมูลข่าวสารการท่องเที่ยว ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการตัดสินใจของนักท่องเที่ยวในการเดินทางท่องเที่ยวในประเทศไทย ทั้งนี้ข้อมูลข่าวสารการท่องเที่ยวภายในประเทศจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่ออุตสาหกรรมการท่องเที่ยวด้านการเผยแพร่อุปทานทางการท่องเที่ยว ได้แก่ ทรัพยากรการท่องเที่ยว การคมนาคมขนส่ง สิ่งอำนวยความสะดวก การบริการสถานที่พักแรม สินค้าที่ระลึกและปัจจัยสนับสนุนอื่น ๆ ให้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางเพื่อชักจูงให้เกิดการเดินทางท่องเที่ยว อีกทั้งข้อมูลข่าวสารการท่องเที่ยวยังเป็นภาพลักษณ์ (Tourism image) ที่มีผลต่อการเลือกจุดหมายปลายทางของการท่องเที่ยว (Destination) และการเลือกใช้บริการ หากนักท่องเที่ยวได้รับข้อมูลข่าวสารที่มีรายละเอียดครบถ้วน ทันสมัย จะช่วยให้นักท่องเที่ยวเดินทางท่องเที่ยวด้วยความมั่นใจ และมีความรู้ความเข้าใจในสถานที่ท่องเที่ยวที่นั้น ๆ นักท่องเที่ยวก็จะได้รับประสบการณ์ที่ดี ซึ่งถือเป็นภารกิจหลักของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. 2550)

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย มีหน้าที่หลักในการเป็นศูนย์รวมและให้บริการข่าวสารด้านการท่องเที่ยว และมีหน้าที่ประสานงานกับหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์กิจกรรมทางการท่องเที่ยว รวมทั้งให้ข้อมูลสถานที่พักแรมต่าง ๆ และข้อมูลเกี่ยวกับการเดินทางทุกประเภทแก่นักท่องเที่ยวเพื่อใช้วางแผนในการเดินทาง และในขณะที่เดินทางท่องเที่ยว ทั้งนี้ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย มีสำนักงานในประเทศจำนวน 35 แห่ง เพื่อรับผิดชอบการบริหารงานด้านการตลาด ส่งเสริมให้เกิดการเดินทางท่องเที่ยวในพื้นที่รับผิดชอบ และภูมิภาคอื่น ๆ ในประเทศไทย รับผิดชอบการให้บริการข้อมูลข่าวสาร แนะนำและอำนวยความสะดวกต่าง ๆ แก่นักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ รวมไปถึงการรวบรวมข้อมูลข่าวสาร และรายงานสถานการณ์การท่องเที่ยวที่



เป็นประโยชน์ในเขตพื้นที่ที่รับผิดชอบให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทราบ ตลอดจนให้คำปรึกษาแนะนำด้านการตลาดแก่หน่วยงานต่าง ๆ ในท้องถิ่นในการจัดกิจกรรมประเพณีท้องถิ่น และสนับสนุนให้ท้องถิ่นรวมตัวกันเพื่อจัดตั้งสมาคมหรือชมรมส่งเสริมการท่องเที่ยวของท้องถิ่น เพื่อกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมทางด้านการท่องเที่ยวร่วมกันระหว่างภาครัฐและภาคเอกชน (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. 2550)

จากการสำรวจพฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวในภูมิภาคภาคเหนือ พบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทย เติบโตขึ้นร้อยละ 6.93 คิดเป็นจำนวน 13.90 ล้านคน ก่อให้เกิดรายได้รวมจากนักท่องเที่ยวคนไทย 45,369.37 ล้านบาท (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. 2550: 40) สำหรับภาคเหนือ นั้น เติบโตจากการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการตลาดของภาครัฐและภาคเอกชนอย่างต่อเนื่องและความได้เปรียบของอากาศที่หนาวเย็นรวมถึงลักษณะภูมิประเทศที่เป็นทิวเขาทอดยาวจากเหนือลงมาได้ ทิวเขาที่สำคัญได้แก่ ทิวเขาถนนธงชัย เป็นทิวเขาที่ใหญ่และยาวที่สุดของภาคเหนือ มียอดเขาสูงเป็นอันดับ 1 ของประเทศ คือ ดอยอินทนนท์ (ดอยอินทนนท์. 2552: ออนไลน์) อยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ มียอดเขาสูงเป็นอันดับ 2 ของประเทศ คือ ยอดดอยผ้าห่มปก และยอดดอยหลวงเชียงดาวสูงเป็นอันดับ 3 อยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ และยังมีทิวเขาที่ประกอบไปด้วยภูเขาที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงของภาคเหนือ เช่น ดอยสุเทพ ดอยปุย ดอยตุง ดอยขุนตาล ภูชี้ฟ้า ภูผาตั้ง อีกทั้งภาคเหนือยังเป็นดินแดนแหล่งประวัติศาสตร์ที่สำคัญ มีแหล่งโบราณสถานสำคัญที่ได้รับการประกาศจากองค์การยูเนสโกให้เป็นแหล่งมรดกโลก เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม พ.ศ. 2534 (มรดกโลกในประเทศไทย. 2552. ออนไลน์) ได้แก่ อุทยานประวัติศาสตร์ศรีสัชนาลัย อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย และอุทยานประวัติศาสตร์กำแพงเพชร นอกจากนี้ ยังเป็นดินแดนที่เป็นศูนย์รวมทางด้านศาสนสถานที่สำคัญมากมาย อาทิ วัดพระธาตุดอยสุเทพ วัดพระธาตูลำปางหลวง วัดพระศรีมหาธาตุ และวัดพระธาตุนครพิศุข อีกทั้งยังเป็นแหล่งสร้างสรรค์งานหัตถกรรมและของที่ระลึกที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวซึ่งถือได้ว่าเป็นสินค้าส่งออกที่นำรายได้เข้าประเทศอีกด้วย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการบริการข้อมูลข่าวสารการท่องเที่ยวในภูมิภาคภาคเหนือ จึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มารับบริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ในต่าง ๆ ได้แก่ ด้าน บุคลากร ด้านการให้บริการ ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านสถานที่และอุปกรณ์ เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้เสนอต่อผู้บริหารของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำหรับเป็นฐานข้อมูลในการพัฒนาประสิทธิภาพการให้บริการข้อมูลข่าวสารของสำนักงานในประเทศ ให้มีคุณภาพเพิ่มขึ้น อันจะนำมาซึ่งความพึงพอใจสูงสุดของนักท่องเที่ยว เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลที่ต้องการให้คนไทยเกิดการเดินทางท่องเที่ยวมากขึ้น

### **ความมุ่งหมายของการวิจัย**

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ด้านบุคลากร ด้านการให้บริการ ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านสถานที่และอุปกรณ์ ตามตัวแปร เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา และสำนักงานภาคเหนือ

### **ความสำคัญการวิจัย**

ผลของการวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ทราบความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการให้บริการในด้านต่าง ๆ ของสำนักงานภาคเหนือ และภาคอื่น ๆ ของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักท่องเที่ยวชาวไทยที่ใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย จำนวน 9,515 คน (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. มกราคม – มิถุนายน พ.ศ. 2552)

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักท่องเที่ยวชาวไทยที่ใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย จำนวน 400 คน ใช้เกณฑ์ตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน โดยการเลือกตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling)

### ตัวแปรที่จะศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นักท่องเที่ยวชาวไทย จำแนกเป็น เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษาและสำนักงานภาคเหนือ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่ใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านการให้บริการ ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านสถานที่และอุปกรณ์

## สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีเพศต่างกัน มีความพึงพอใจต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย แตกต่างกัน
2. นักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีอายุต่างกัน มีความพึงพอใจต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย แตกต่างกัน
3. นักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีอาชีพต่างกัน มีความพึงพอใจต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย แตกต่างกัน
4. นักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความพึงพอใจต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย แตกต่างกัน
5. นักท่องเที่ยวชาวไทยที่ใช้บริการข้อมูลข่าวสาร สำนักงานภาคเหนือต่างกัน มีความพึงพอใจ แตกต่างกัน

## วิธีดำเนินการวิจัย

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** เป็นแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check list) โดยถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา และสำนักงานภาคเหนือ

**ตอนที่ 2** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านการให้บริการ ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านสถานที่และอุปกรณ์ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตรวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) 5 ระดับ ตามวิธีการของลิเคอร์ท์ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

**ตอนที่ 3** เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open ended) แสดงความคิดเห็นโดยอิสระ

## ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ในการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อมาสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมด้านบุคลากร ด้านการให้บริการ ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านสถานที่และอุปกรณ์
2. รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาสร้างแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบ และแก้ไข
4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำของคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ที่มหาวิทยาลัยแต่งตั้งตรวจสอบความถูกต้อง และหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำจากคณะกรรมการไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มประชากรในการวิจัย จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ตามวิธีการของครอนบัท ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้ว่าการการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มาใช้บริการ ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
2. นำหนังสือแนะนำตัวและแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

## การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูล แล้วนำมาลงรหัส (Coding) ในแบบลงรหัสเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล
2. นำข้อมูลในตอนต้นที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม มาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลในตอนต้นที่ 2 ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยมาทำการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่างโดยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานสำหรับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม และทดสอบค่าเอฟ (F-test) สำหรับกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป เมื่อพบว่าข้อมูลมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's method) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
5. นำข้อมูลตอนต้นที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุปแต่ละด้าน แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

## สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สรุปผลได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของนักท่องเที่ยวชาวไทย จำนวน 400 คน สรุปได้ดังนี้

1. นักท่องเที่ยวที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็นเพศชาย 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และเพศหญิง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50
2. นักท่องเที่ยวที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็นอายุ 15-24 ปี จำนวน 83 คน คิดเป็น ร้อยละ 20.80 อายุ 25-34 ปี จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 31.00 อายุ 35-54 ปี จำนวน 125 คิดเป็นร้อยละ 31.20 อายุ 55 ปีขึ้นไป จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 17.00
3. นักท่องเที่ยวที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็นอาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัว/บริษัทเอกชน จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 36.80 ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 127 คน คิดเป็น ร้อยละ 31.80 นักเรียน/นักศึกษา/นิสิต จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 21.20 อาชีพอื่นๆ จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 10.20
4. นักท่องเที่ยวที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 16.00 ปริญญาตรี จำนวน 264 คน คิดเป็นร้อยละ 65.50 สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 18.50
5. นักท่องเที่ยวที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสำนักงานภาคเหนือเก็บข้อมูลสำนักงานละ 50 คนคิดเป็นร้อยละ 12.50

**ตอนที่ 2 ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย**

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย โดยรวมและเป็นรายด้าน (n = 400)

ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการข้อมูลข่าวสาร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. ด้านบุคลากร	4.20	0.49	มาก
2. ด้านการให้บริการ	4.31	0.49	มาก
3. ด้านข้อมูลข่าวสาร	4.15	0.55	มาก
4. ด้านสถานที่และอุปกรณ์	3.99	0.53	มาก
รวม	4.16	0.42	มาก

จากตาราง 1 แสดงว่าความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย โดยรวมและรายด้านมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.16$ , S.D.= 0.42)

เปรียบเทียบความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษาและสำนักงานภาคเหนือ สรุปได้ดังนี้

1. นักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีเพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษาต่างกัน มีความพึงพอใจต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ไม่แตกต่างกัน
2. นักท่องเที่ยวชาวไทยที่ใช้บริการข้อมูลข่าวสารสำนักงานต่างกัน มีความพึงพอใจต่อการใช้บริการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

### ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

1. ด้านบุคลากร โดยภาพรวมเจ้าหน้าที่ให้ข้อมูลข่าวสาร จะได้รับคำชมจากนักท่องเที่ยว เช่น มีความกระตือรือร้นในการให้บริการ มีอัธยาศัยดี แต่งกายสุภาพ พูดจาไพเราะ ให้ข้อมูลได้ชัดเจน เข้าใจง่าย เป็นกันเองกัน นักท่องเที่ยว
2. ด้านการให้บริการ โดยภาพรวมนักท่องเที่ยวจะตอบว่าได้รับความสะดวกและได้รับการต้อนรับจากเจ้าหน้าที่เป็นอย่างดี และตอบคำถามได้ชัดเจนเข้าใจง่าย
3. ด้านข้อมูลข่าวสาร โดยภาพรวมยังขาดข้อมูลข่าวสารที่เป็นภาษาต่างประเทศ เช่น เอกสารงานประเพณีที่เป็นภาษาอังกฤษ บางสำนักงานมีข้อมูล/แผนที่ไม่ครบทุกจังหวัด และยังไม่มีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์
4. ด้านสถานที่และอุปกรณ์ โดยภาพรวมปัญหาหลักที่พบจากแบบสอบถามจะเป็นเรื่องที่จอดรถ เช่น จอดรถยาก ไม่มีที่จอดรถสำหรับผู้มาติดต่อ ที่จอดรถคับแคบ / บางคนต้องการสืบค้นข้อมูลเองแบบห้องสมุด / ป้ายบอกทางมาสำนักงานบางสำนักงานก็ไม่ชัดเจน และเสนอแนะให้มีคู่มือหรือน้ำดื่ม ไว้บริการ / ป้ายบอกทางมาสำนักงานไม่ชัดเจน

### อภิปรายผล

จากการศึกษาความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย พบประเด็นซึ่งผู้วิจัยสามารถนำมาอภิปรายได้ดังนี้

1. นักท่องเที่ยวชาวไทยมีความพึงพอใจต่อการใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยโดยรวมและด้านอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เป็นเพราะว่าด้านการให้บริการ เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยความสุภาพและเต็มใจให้บริการ มีระดับความพึงพอใจมากกว่าทุก ๆ ข้อ และเจ้าหน้าที่สามารถให้ข้อมูลของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านการท่องเที่ยว ได้รับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากนั้น เป็นผลมาจากนโยบายของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยที่มุ่งเน้นถึงการพัฒนาด้านการบริการต่าง ๆ ซึ่งเป็นหน้าที่หลักของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยในการเป็นศูนย์กลางและให้บริการข่าวสารด้านการท่องเที่ยว และมีหน้าที่ประสานงานกับหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเดินทางท่องเที่ยวภายในประเทศ ดังนั้นเจ้าหน้าที่ที่มีหน้าที่ให้ข่าวสารของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย จะต้องพัฒนาด้านข้อมูลข่าวสารท่องเที่ยวตลอดเวลาและพร้อมที่จะให้บริการกับนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ ซึ่งมีความสอดคล้องกับเสริมสกุล เสรีกิจ. (2547: บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวไทยที่เดินทางมาเที่ยวในจังหวัดภูเก็ต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักท่องเที่ยวไทย จำนวน 400 คน ผลการวิจัย พบว่า ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวไทยต่อการท่องเที่ยวในจังหวัดภูเก็ตเกี่ยวกับด้านปัจจัยพื้นฐาน สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านทรัพยากรท่องเที่ยว ด้านการบริการท่องเที่ยว และสินค้าที่ระลึก มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

2. นักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีเพศต่าง อายุ อาชีพ และระดับการศึกษาต่างกัน มีความพึงพอใจต่อการบริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้พบว่าข้อมูลการท่องเที่ยวเป็นข้อมูลที่มีความสำคัญในการเดินทางท่องเที่ยวทั้งก่อนเดินทางและหลังการเดินทาง ดังนั้นถ้านักท่องเที่ยวได้รับข้อมูลข่าวสารได้โดยสะดวกและสามารถนำข้อมูลนั้นไปใช้ได้จริง ความสะดวกในการรับข้อมูลข่าวสารก็สามารถสร้างความ พึงพอใจให้กับนักท่องเที่ยวได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ และทุกระดับการศึกษาได้เหมือนๆ กัน การให้บริการด้วยความสุภาพ มีอัธยาศัยไมตรีที่ดี ความเต็มใจในการให้บริการของเจ้าหน้าที่ที่แสดงออกกับนักท่องเที่ยวทุกคนไม่ว่าจะมีอายุ อาชีพ ชายหรือหญิง เจ้าหน้าที่ของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยก็จะให้บริการด้วยความเสมอภาพ ทั้งนี้ได้สอดคล้องกับทฤษฎีเกณฑ์การพิจารณาคุณภาพการบริการ โดยคำนึงถึงคุณลักษณะ 10 ประการ (อนุวัฒน์ ศุภชุตินกุล. 2542) ลักษณะของการบริการ (Appearance) ความไว้วางใจ (Reliability) ความกระตือรือร้น (Responsiveness) ความเชี่ยวชาญ (Competence) ความมีอัธยาศัยนอบน้อม (Cerditability) ความน่าเชื่อถือ (Creditability) ความปลอดภัย (Security) ความเข้าถึงบริการ (Access) การติดต่อสื่อสาร (Communication) ความเข้าใจลูกค้าและรู้จักผู้รับบริการ (Understanding of customer)

3. นักท่องเที่ยวชาวไทยที่ใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานต่างกัน พบว่ามีระดับความพึงพอใจแตกต่างกัน ทั้งนี้สถานที่ตั้งของสำนักงานอาจเป็นสาเหตุหนึ่งของความพึงพอใจที่แตกต่างกัน อันเนื่องมาจากสำนักงานตั้งขึ้นไม่พร้อมกันมีทั้งสำนักงานที่ตั้งขึ้นมาก่อนเป็นเวลาหลายปี ได้แก่ สำนักงานเชียงใหม่ สำนักงานเชียงราย สำนักงานแม่ฮ่องสอน สำนักงานตาก และสำนักงานพิษณุโลก ซึ่งเป็นที่รู้จักของผู้มาใช้บริการเป็นอย่างดี การเดินทางมาใช้บริการจึงเป็นไปด้วยความราบรื่นซึ่งสร้างความพึงพอใจให้กับผู้มาใช้บริการเป็นอย่างมาก ส่วนสำนักงานที่จัดตั้งขึ้นมาใหม่ ได้แก่ สำนักงานแพร่ สำนักงานอุทัยธานีและสำนักงานสุโขทัย ซึ่งเป็นสำนักงานที่จัดตั้งขึ้นมาไม่กี่ปี ยังไม่เป็นที่รู้จักของผู้มาใช้บริการเท่าที่ควร การเดินทางไม่ค่อยสะดวก ป้ายบอกทางยังไม่ชัดเจน และบุคลากรบางคนยังขาดประสบการณ์ในด้านการให้บริการ จึงเป็นสาเหตุของความพึงพอใจในระดับที่แตกต่างกัน

### ข้อเสนอแนะของผู้วิจัย

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการไม่ควรให้นักศึกษาฝึกงานเป็นผู้ให้บริการเพียงลำพังควรมีเจ้าหน้าที่ของสำนักงานอยู่ด้วยเสมอ
2. เอกสารสำหรับเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร เอกสารแหล่งท่องเที่ยว เอกสารเทศกาลงานประเพณี ควรจะมีพิมพ์เผยแพร่ไว้หลายภาษา และให้มีไว้ทุกสำนักงาน
3. สำหรับสำนักงานที่ตั้งใหม่ ควรมีป้ายบอกทางมาสำนักงานตั้งแต่สถานีขนส่ง สถานีรถไฟ สนามบิน หรือตามจุดท่องเที่ยวเพื่อให้นักท่องเที่ยวจะได้เดินทางมาสำนักงานได้โดยสะดวก
4. สำนักงานภาคเหนือทุกสำนักงานควรมีการให้บริการด้านสื่อออนไลน์

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศที่มาใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
2. ศึกษาความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มาใช้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ สำนักงานภาคอื่น ๆ

### บรรณานุกรม

- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (2550 ก). สรุปสถานการณ์ท่องเที่ยวภายในประเทศประจำปี 2550. กรุงเทพฯ: การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย.
- (2550 ข). พฤติกรรมของนักท่องเที่ยวในการเข้าร่วมกิจกรรมการท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: อินฟอร์เมชัน โพรไวเดอร์ แอนด์ คอนซัลแตนท์.
- (2550 ค). เอกสารประกอบการพิจารณายกระดับศูนย์ประสานงานขึ้นเป็นสำนักงานและการจัดตั้งสำนักงาน ททท. แห่งใหม่เพิ่มเติมรวมทั้งการปรับเขตพื้นที่ความรับผิดชอบใหม่. กรุงเทพฯ: การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย.
- (2552). สถิติการท่องเที่ยวภายในประเทศประจำปี 2550. กรุงเทพฯ: การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย.
- มรดกโลกในประเทศไทย. (2552). อุทยานประวัติศาสตร์ศรีสัชนาลัย. สืบค้นเมื่อ 2 สิงหาคม 2552, จาก <http://www.thaiwh.com>
- สาทิพย์ จินนากดิ์. (2550). ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวที่มีต่อการล่องแพในเขตอำเภอเมืองจังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เสริมสกุล เสรีจิกิจ. (2547). ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวไทยในจังหวัดภูเก็ต. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อนุวัฒน์ สุภษุติกุล. (2542). ก้าวแรกของ TQM/CQI ในโรงพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล.

Deleo, Catherine Ann. (May,1983) Interralationships between Job Satisfaction and Leisure Satisfaction for Municipal Recreation Directors in New England. Dissertation abstracts International. 43; 3638A.

Ealine, Ruth. (1984, April). Satisfaction of Tourist in Private Park and recreation in New York. Dissertation Abstract International. 44(10): 30-40.

ความคิดเห็นของพนักงานและลูกจ้างที่มีต่อการใช้บริการห้องสมุด  
การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

OPINIONS OF THE EMPLOYEES TOWARDS THE LIBRARY SERVICE OF THE  
TOURISM AUTHORITY OF THAILAND

ศรีวรรณ ชูบรรจง\*

เทเวศร์ ปิริยะพจนท์\*\*

อัศวิน มณีอินทร์\*\*\*

Sriwan Chooabanjong

Tawate Piriypoen

Asawin Maneein

**Abstract**

The purposes of this research were to study Opinions of the Employees Towards the Library Service of the Tourism Authority of Thailand in overall and the service of four aspects: recreational information, technical, place and officer service with different sex, education, status, and department. The subjects were 300 employees in the Tourism Authority of Thailand. The instrument consisted of the employees as a five-rating scale questionnaire. Arithmetic mean, standard deviation, t-test, one-way analysis of variance and Scheffe's method were utilized for data analysis.

1. The results of the study were Employees Towards the Library Service of the Tourism Authority of Thailand in overall were at the medium level.

2. The comparing perceptions towards library services in the Tourism Authority of Thailand in overall and each of four aspects among employees with different sex, education, status, and department, it was found that:

2.1 The employees' with difference sex, status and department was no significant perceptions regarding library services in overall and the service of four aspects.

2.2 There was no significant difference among employees' education perceptions regarding library services in overall and the service of four aspects. It was found that the perceptions toward library services in library resources were statistically significant different at the level of .05 between employees in lower bachelor'degree and bachelor'degree with higher bachelor'degree .

**Keyword: Opinions, Library**

\* บัณฑิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

\*\* รองศาสตราจารย์ ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประชานควบคุมปริญญาโท

\*\*\* อาจารย์ ดร. ภาควิชาสันนทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการควบคุมปริญญาโท



การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นของพนักงานและลูกจ้างที่มีต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ด้านบริการนันทนาการ ด้านบริการวิชาการ ด้านสถานที่ให้บริการและด้านบริการของเจ้าหน้าที่ห้องสมุด โดยจำแนกตามตัวแปร เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพและหน่วยงานที่สังกัด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นพนักงานและลูกจ้างการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย จำนวน 300 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวและการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นของพนักงานและลูกจ้างที่มีต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

2. เปรียบเทียบความคิดเห็นของพนักงานและลูกจ้างที่มีต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยโดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพ และหน่วยงานที่สังกัด สรุปได้ดังนี้

2.1 พนักงานและลูกจ้างที่มีเพศ สถานภาพและหน่วยงานที่สังกัดต่างกันมีความคิดเห็นต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยโดยรวมและเป็นรายด้านไม่แตกต่างกัน

2.2 พนักงานและลูกจ้างที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความคิดเห็นต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพนักงานและลูกจ้างที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีและระดับปริญญาตรี มีความคิดเห็นต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยด้านบริการวิชาการแตกต่างกับพนักงานและลูกจ้างที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** ความคิดเห็น, ห้องสมุด

## บทนำ

ห้องสมุดเป็นแหล่งรวมทรัพยากรสารสนเทศทุกประเภท โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษา เพื่อให้ความรู้และข่าวสาร เพื่อการค้นคว้าวิจัย เพื่อความจรรโลงใจและเพื่อการนันทนาการหรือการพักผ่อนหย่อนใจ ทำให้ห้องสมุดมีบทบาทสำคัญในด้านความรู้และความบันเทิงแก่ผู้ใช้ ทั้งนี้จะแตกต่างกันตามประเภทของห้องสมุดได้แก่ ห้องสมุดแห่งชาติ ห้องสมุดประชาชน ห้องสมุดโรงเรียน ห้องสมุดมหาวิทยาลัยและห้องสมุดเฉพาะ (ภาควิชาบรรณารักษศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2542: 15) จึงถือได้ว่าห้องสมุดกับนันทนาการมีความเกี่ยวข้องกัน โดยเฉพาะในเรื่องของการอ่าน ซึ่งเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทหนึ่ง ได้แก่ประเภทวรรณกรรม (อ่าน พุด เขียน) เช่น การอ่านหนังสือ ประวัติศาสตร์คนสำคัญ การอ่านเพื่อพัฒนาตนเอง การอ่านหนังสือพิมพ์ การอ่านนวนิยาย การอ่านหนังสือวรรณกรรมชั้นเยี่ยม เป็นต้น (สมบัติ กาญจนกิจ.2544: 51-52)

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย เป็นหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ จัดตั้งขึ้นอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2503 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนา อนุรักษ์ทรัพยากรทางการท่องเที่ยว และส่งเสริมเผยแพร่แหล่งท่องเที่ยว และได้มีการจัดตั้งห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยขึ้นพร้อม ๆ กับการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย โดยจัดเป็นห้องสมุดเฉพาะ ให้บริการเฉพาะพนักงานเท่านั้น ต่อมาได้ขยายบริการให้กับบุคคลภายนอกได้ใช้บริการได้ด้วย ทำให้ห้องสมุดมีบทบาทสำคัญมากขึ้นในการพัฒนาอุตสาหกรรมท่องเที่ยวในด้านการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร เพื่อการศึกษาค้นคว้าและให้ความรู้แก่ผู้ประกอบการท่องเที่ยว ทั้งภาครัฐและเอกชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปที่สนใจ (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. 2552 : ออนไลน์)

จากบทบาทของห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยที่เป็นสถานที่ที่ให้ความรู้แล้ว ห้องสมุดยังเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ให้กับพนักงานและลูกจ้างได้เข้าใช้บริการ ในเรื่องของการอ่านหนังสือประเภทบันเทิงต่าง ๆ เช่น นว

นียบาย หนังสือพิมพ์ นิตยสารบันเทิง การ์ตูน เป็นต้น นอกจากนี้ ในห้องสมุด ยังมีภาพยนตร์ หรือการ์ตูนในรูปแบบซีดี ทีวีให้พนักงานและลูกจ้างได้ยืมไปดูเพื่อความบันเทิงที่บ้านได้อีกด้วย และจากการสัมภาษณ์พนักงานบางคนยังพบว่า หนังสือด้านบริการนั้น ทนทานและด้านบริการวิชาการที่มีให้บริการยังมีไม่เพียงพอกับความต้องการเท่าที่ควร

ด้วยเหตุนี้ ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาความคิดเห็นของพนักงานและลูกจ้างที่มีต่อการใช้บริการห้องสมุดการ ท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย เพื่อที่จะนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ไปดำเนินการพัฒนาและปรับปรุง ให้ห้องสมุดการ ท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยเป็นห้องสมุดมีคุณภาพที่ดียิ่งขึ้น และมีความสอดคล้องกับความต้องการของพนักงานและ ลูกจ้างให้มากที่สุด

### **ความมุ่งหมายของการวิจัย**

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นของพนักงานและลูกจ้างที่มีต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยว แห่งประเทศไทย ตามตัวแปร เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพและหน่วยงานที่สังกัด

### **ความสำคัญของการวิจัย**

ผลของการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบความคิดเห็นของพนักงานและลูกจ้างที่มีต่อการใช้บริการห้องสมุดการ ท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย เพื่อที่จะนำข้อมูลนั้นมาประกอบการพิจารณาในการพัฒนาและปรับปรุงห้องสมุดการ ท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยให้มีคุณภาพดีขึ้น และสอดคล้องกับความต้องการของพนักงานและลูกจ้างอย่างแท้จริง

### **ขอบเขตการวิจัย**

#### **ประชากรที่ใช้ในการวิจัย**

ประชากรที่ใช้การการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้แก่พนักงานและลูกจ้างการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย จำนวน 915 คน

#### **กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย**

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่พนักงานและลูกจ้างการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย จำนวน 300 คน ซึ่งกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยเปรียบเทียบจากตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ เครจซีและมอร์แกนโดยวิธีสุ่ม แบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling)

#### **ตัวแปรที่ศึกษา**

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพและหน่วยงานที่สังกัด
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความคิดเห็นของพนักงานและลูกจ้างที่มีต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่ง ประเทศไทย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านบริการนันทนาการ ด้านบริการวิชาการ ด้านสถานที่ให้บริการและด้านบริการของ เจ้าหน้าที่ห้องสมุด

### **สมมติฐานของการวิจัย**

1. พนักงานและลูกจ้างที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย แตกต่างกัน
2. พนักงานและลูกจ้างที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความคิดเห็นต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่ง ประเทศไทยแตกต่างกัน
3. พนักงานและลูกจ้างที่มีสถานภาพต่างกันมีความคิดเห็นต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่ง ประเทศไทยแตกต่างกัน

4. พนักงานและลูกจ้างที่มีหน่วยงานที่สังกัดต่างกันมีความคิดเห็นต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยแตกต่างกัน

## วิธีดำเนินการวิจัย

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check list) โดยถามเกี่ยวกับ เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพ และหน่วยงานที่สังกัด

**ตอนที่ 2** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อการใช้บริการห้องสมุด 4 ด้าน ได้แก่ ด้านบริการ นันทนาการ ด้านบริการวิชาการ ด้านสถานที่ให้บริการ และด้านบริการของเจ้าหน้าที่ห้องสมุด มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับตามวิธีการของลิเคิร์ท ได้แก่ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อยและเห็นด้วยน้อยที่สุด

**ตอนที่ 3** เป็นคำถามปลายเปิด (Open ended) ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อการใช้บริการห้องสมุด

### ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ในการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อมาทำการสร้างแบบสอบถามเป็นรายข้อให้ครอบคลุมถึงความคิดเห็นของพนักงานและลูกจ้างการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยโดยรวมและรายด้านทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านบริการ นันทนาการ ด้านบริการวิชาการ ด้านสถานที่ให้บริการ และด้านบริการของเจ้าหน้าที่ห้องสมุด

2. สร้างแบบสอบถามตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check list)

3. สร้างแบบสอบถามตอนที่ 2 แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ

4. สร้างแบบสอบถามตอนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิด (Open ended) แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

5. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นแล้ว ให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทและปริญญาตรีในสาขา สำนวน ความครอบคลุมเนื้อหา ตลอดจนข้อเสนอแนะต่าง ๆ

### การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงตามที่คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทและปริญญาตรีแนะนำแล้วนำไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องตามเนื้อหา

2. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 30 คน เพื่อนำผลไปวิเคราะห์หาคุณภาพของแบบสอบถามโดยหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ ด้วยการใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ตามวิธีการของครอนบัท ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86

3. นำแบบสอบถามจากการดำเนินการข้างต้นไปปรึกษาคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทและปริญญาตรี เพื่อตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง แล้วนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เตรียมไว้ต่อไป

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้ว่าการการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บและรวบรวมข้อมูล

2. นำหนังสือแนะนำตัวและแบบสอบถามไปแจก และเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

3. นำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจเลือกแบบสอบถาม เฉพาะที่สมบูรณ์

## การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วมาลงรหัส (Coding) แล้วบันทึกโดยเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อประมวลผลตามโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2. นำข้อมูลตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มาทำการวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ตามตัวแปร เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพ และหน่วยงานที่สังกัด แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. นำข้อมูลตอนที่ 2 ความคิดเห็นของพนักงานและลูกจ้างการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่างโดยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานสำหรับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม และทดสอบค่าเอฟ (F-test) สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป เมื่อพบว่าข้อมูลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' Method)

5. นำข้อมูลตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุปแต่ละด้าน แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

## สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นของพนักงานและลูกจ้างที่มีต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยโดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านบริการนันทนาการ ด้านบริการวิชาการ ด้านสถานที่ให้บริการและด้านบริการของเจ้าหน้าที่ห้องสมุด จำแนกตามเพศ ระดับการศึกษา สถานภาพและหน่วยงานที่สังกัด ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างพนักงานและลูกจ้างที่ใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยจำนวน 300 คนเป็นเพศชาย 126 คน คิดเป็นร้อยละ 42.00 เป็นเพศหญิง 174 คน คิดเป็นร้อยละ 58.00 มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรีจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 14.00 ระดับปริญญาตรีจำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 ระดับสูงกว่าปริญญาตรีจำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00 มีสถานภาพเป็นพนักงานจำนวน 261 คน คิดเป็นร้อยละ 87.00 มีสถานภาพเป็นลูกจ้างจำนวน 39 คนคิดร้อยละ 13.00 โดยสังกัดหน่วยงานสำนักผู้ว่าการจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 4.33 สังกัดด้านบริหารจำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 23.33 สังกัดด้านนโยบายและแผนจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 9.00 สังกัดด้านสินค้าการท่องเที่ยวจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 10.33 สังกัดด้านตลาดในประเทศจำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 29.00 สังกัดด้านตลาดต่างประเทศจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 10.68 และสังกัดด้านสื่อสารการตลาดจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33

### ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของพนักงานและลูกจ้างที่มีต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของพนักงานและลูกจ้างที่มีต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย โดยรวมและเป็นรายด้าน (n = 300)

การให้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. ด้านบริการนันทนาการ	3.39	0.59	ปานกลาง
2. ด้านบริการวิชาการ	3.01	0.60	ปานกลาง
3. ด้านสถานที่ให้บริการ	3.44	0.64	ปานกลาง
4. ด้านบริการของเจ้าหน้าที่ห้องสมุด	3.70	0.68	มาก
รวม	3.40	0.52	ปานกลาง

จากตาราง 1 แสดงว่าพนักงานและลูกจ้างมีความคิดเห็นต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.40$ ,  $S.D=0.52$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านบริการนันทนาการ ด้านบริการวิชาการ และด้านสถานที่ให้บริการ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านบริการของเจ้าหน้าที่ห้องสมุดมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

เปรียบเทียบความคิดเห็นของพนักงานและลูกจ้างที่มีต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยโดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพและหน่วยงานที่สังกัด สรุปได้ดังนี้

1. พนักงานและลูกจ้างเพศชายและเพศหญิงมีความคิดเห็นต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยโดยรวมและเป็นรายด้านไม่แตกต่างกัน
2. พนักงานและลูกจ้างที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความคิดเห็นต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยโดยรวม ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพนักงานและลูกจ้างที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรีและระดับปริญญาตรี มีความคิดเห็นต่อด้านบริการวิชาการแตกต่างกับพนักงานและลูกจ้างที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรีกับระดับปริญญาตรี ไม่แตกต่างกัน
3. พนักงานและลูกจ้างที่มีสถานภาพต่างกันมีความคิดเห็นต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยโดยรวมและเป็นรายด้านไม่แตกต่างกัน
4. พนักงานและลูกจ้างที่มีหน่วยงานที่สังกัดต่างกันมีความคิดเห็นต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยโดยรวมและเป็นรายด้านไม่แตกต่างกัน

### ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

1. ด้านบริการนันทนาการ ควรเพิ่มจำนวนหนังสือนวนิยายให้มากขึ้นและทันสมัยกว่านี้ ต้องการเพิ่มซีดีรอม ภาพยนตร์มากขึ้นและเป็นภาพยนตร์ใหม่ ๆ ต้องการเพิ่มจำนวนและความหลากหลายของนิตยสารและสารวารทางด้านศิลปะและการบันเทิงให้มากขึ้น และต้องการเพิ่มจำนวนหนังสือวรรณคดี-เรื่องสั้นและให้มีความทันสมัยมากขึ้น
2. ด้านบริการวิชาการ ควรเพิ่มหนังสือด้านการท่องเที่ยวและปฏิญานิพนธ์ด้านอุตสาหกรรมด้านการท่องเที่ยวหนังสือด้านคอมพิวเตอร์ หนังสือด้านภาษา หนังสือด้านวิทยาศาสตร์และด้านวิศวกรรม ให้มากขึ้น
3. ด้านสถานที่ให้บริการ ควรเพิ่มพื้นที่ให้กว้างมากขึ้น ควรจัดชั้นวางซีดีรอมให้สะดวกมากกว่านี้ อุ่นหุภูมิในห้องสมุดหนาวเกินไป ควรตกแต่งสถานที่ให้ดูมีความทันสมัย โต๊ะ เก้าอี้ ควรเพิ่มและควรติดยางที่ขาโต๊ะ เก้าอี้ทุกตัว
4. ด้านบริการของเจ้าหน้าที่ห้องสมุด ต้องการให้เจ้าหน้าที่ห้องสมุดยิ้มแย้มมากกว่านี้ และควรเพิ่มเจ้าหน้าที่ห้องสมุดเพื่อให้บริการอย่างทั่วถึง

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมด้านอื่นๆ ประกอบด้วย ควรมีมุมกาแฟ หรือเครื่องดื่มด้วย ต้องการมีบริการด้านนันทนาการหลากหลายมากกว่านี้ ต้องการหนังสือประเภทด้านกีฬาให้มากขึ้น ควรจัดให้มีห้องโสตทัศนศึกษา ควรเก็บหนังสือเก่าในรูปแบบไฟล์ดิจิทัล ต้องการหนังสือด้านการตลาดให้มากขึ้นต้องการให้มีการเชื่อมโยงข้อมูลกับห้องสมุดอื่นๆ และต้องการให้มีมุมสำหรับชมภาพยนตร์หรือวีดิทัศน์ด้วย

### อภิปรายผล

การศึกษาความคิดเห็นของพนักงานและลูกจ้างที่มีต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย พบประเด็นซึ่งผู้วิจัยสามารถนำมาอภิปรายได้ดังต่อไปนี้

1. ความคิดเห็นของพนักงานและลูกจ้างที่มีต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะข้อจำกัดด้านพื้นที่ของห้องสมุดที่ยังคับแคบอยู่ จึงไม่สามารถที่จะเพิ่ม

จำนวนหนังสือทั้งด้านบริการนันทนาการ ด้านบริการวิชาการ ตลอดจนเรื่องการจัดชั้นวางซีดีรอม และการเพิ่มจำนวนโต๊ะเก้าอี้ ให้เพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการของพนักงานและลูกค้าได้ จึงส่งผลให้ความคิดเห็นของพนักงานและลูกค้าที่มีต่อการให้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพูนสิน หัสดี (2529: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้บริการห้องสมุดวิชาการของข้าราชการกรุงเทพมหานคร โดยการวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพการใช้ห้องสมุด ปัญหาและความต้องการการใช้บริการห้องสมุดวิชาการของข้าราชการกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัญหาการใช้บริการห้องสมุดวิชาการที่สำคัญมาก คือ ห้องสมุดมีขนาดเล็กและคับแคบ โต๊ะ เก้าอี้ ไม่เหมาะสมและมีไม่เพียงพอกับผู้ใช้ เวลาที่ห้องสมุดเปิดบริการน้อยเกินไป ไม่มีบริการแนะนำห้องสมุด และจำนวนหนังสือมีน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

1.1 ความคิดเห็นของพนักงานและลูกค้าที่มีต่อการให้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ด้านบริการนันทนาการ ด้านบริการวิชาการและด้านสถานที่ให้บริการ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพื้นที่ห้องสมุดมีน้อยไม่สามารถที่เพิ่มหนังสือด้านบริการนันทนาการ หนังสือด้านบริการวิชาการ ให้มากขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับกนกอร ตักดาเดช (2541: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพการใช้บริการห้องสมุดของผู้ใช้บริการหอสมุดแห่งชาติ จากการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการใช้บริการ ปัญหาและความต้องการในการใช้บริการห้องสมุดของผู้ใช้บริการหอสมุดแห่งชาติ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ผู้ใช้บริการส่วนใหญ่มีปัญหาและอุปสรรคในเรื่องเครื่องถ่ายเอกสารไม่เพียงพอและพื้นที่คับแคบ โดยมีปัญหาและอุปสรรคในการใช้บริการทั้ง 10 ห้องโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

1.2 ความคิดเห็นของพนักงานและลูกค้าที่มีต่อการให้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ด้านบริการของเจ้าหน้าที่ห้องสมุดมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า เจ้าหน้าที่ห้องสมุดเป็นพนักงานและลูกจ้างการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยซึ่งเป็นหน่วยงานที่ให้บริการ จึงเป็นหน้าที่หลักของพนักงานและลูกจ้างการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยเรื่องของการบริการอยู่แล้ว และให้ความสำคัญกับผู้มาใช้บริการทุกคน ซึ่งสอดคล้องกับวไลพรรณ พรวิรุพห์ (2552: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องสภาพการให้บริการของห้องสมุดคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีตามความคิดเห็นของนักศึกษา ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความคิดเห็นต่อสภาพการให้บริการของห้องสมุดคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีด้านการให้บริการ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

2. เปรียบเทียบความคิดเห็นของพนักงานและลูกค้าที่มีต่อการให้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยโดยรวมและเป็นรายด้านตามตัวแปรเพศ ระดับการศึกษา สถานภาพ และหน่วยงานที่สังกัด สรุปได้ดังนี้

2.1 พนักงานและลูกค้าที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นต่อการให้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยโดยรวมและเป็นรายด้านไม่แตกต่างกันทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าพนักงานและลูกค้าทั้งชายและหญิงมีสิทธิ์ในการเข้าใช้ห้องสมุดเท่าเทียมกัน และมีวัตถุประสงค์ในการใช้ห้องสมุดคล้าย ๆ กัน เนื่องจากทำงานที่เดียวกัน ดังที่ มนัส สังข์คร (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความคิดเห็นของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ภาคพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ ที่มีต่อการให้บริการของสำนักหอสมุดกลางมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใน 4 ด้านคือ ด้านบริการสิ่งพิมพ์ ด้านการส่งเสริมการให้บริการ ด้านบริการสารสนเทศศึกษา และด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งผลการวิจัยพบว่านิสิตที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน

2.2 พนักงานและลูกค้าที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความคิดเห็นต่อการให้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย โดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านบริการวิชาการพนักงานและลูกค้าที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี และระดับปริญญาตรี มีความคิดเห็นแตกต่างกับระดับสูงกว่าปริญญาตรี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าพนักงานและลูกค้าที่มีระดับสูงกว่าปริญญาตรี ต้องการใฝ่คว้าหาความรู้ด้านวิชาการให้กับตัวเองอยู่เสมอ จึงคิดว่าด้านบริการวิชาการยังมีไม่เพียงพอเท่าที่ควร ซึ่งสอดคล้องกับเทียมมนา ธรรมโชติ (2543: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการให้บริการของห้องสมุดประชาชนกรุงเทพมหานครสวน

ลุ่มพินี โดยมีการศึกษา 3 ด้านคือ ด้านการให้บริการ ด้านกิจกรรม และด้านอาคารสถานที่ ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็น ประชาชนที่มาใช้บริการของห้องสมุดประชาชนกรุงเทพมหานครสวนลุมพินี ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นของ ประชาชนที่มีต่อการใช้บริการของห้องสมุดประชาชนสวนลุมพินี โดยรวมและรายด้านเห็นว่า การให้บริการอยู่ในระดับ พอใช้ และประชาชนที่มี เพศ สถานภาพสมรส อายุ อาชีพที่ต่างกัน มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน แต่ประชาชนที่มี ระดับการศึกษาต่างก็มีความคิดเห็นรายด้านแตกต่างกัน

2.3 พนักงานและลูกจ้างที่มีสถานภาพและหน่วยงานที่สังกัดต่างกันมีความคิดเห็นต่อการใช้บริการ ห้องสมุดการท่องเที่ยวยุคใหม่แห่งประเทศไทยโดยรวมและเป็นรายด้านไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าทั้งสถานภาพ ที่เป็นพนักงานและลูกจ้างมีสิทธิ์ในการเข้าใช้ห้องสมุดเท่าเทียมกัน ไม่ว่าจะสังกัดอยู่หน่วยงานใดก็สามารถยืม ทรัพยากรห้องสมุดได้เหมือนกัน และมีวัตถุประสงค์ในการใช้ห้องสมุดคล้าย ๆ กัน ซึ่งสอดคล้องกับว่าทนี่ เชมมาโรทัย (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการใช้บริการหอสมุดกองทัพอากาศของนายทหารนักเรียนและนายทหารนักศึกษา สถาบันต่าง ๆ ของกองทัพอากาศ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพการใช้ ปัญหา ความต้องการใช้บริการหอสมุด กองทัพอากาศ และเหตุผลที่ไม่เข้าใช้ หรือเข้าใช้หอสมุดกองทัพอากาศน้อยของนายทหารนักเรียนและนายทหาร นักศึกษา สถาบันต่าง ๆ ของกองทัพอากาศ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า สภาพการใช้หอสมุดกองทัพอากาศของสถานภาพที่เป็นนายทหารนักเรียนและนายทหารนักศึกษา ที่สังกัดสถาบันต่างกันมีความต้องการใช้บริการหอสมุดกองทัพอากาศ โดยรวมไม่แตกต่างกัน

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะของผู้วิจัย

จากการศึกษาความคิดเห็นของพนักงานและลูกจ้างที่มีต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวยุคใหม่แห่งประเทศไทย ด้านบริการนันทนาการ ด้านบริการวิชาการ ด้านสถานที่ให้บริการ และด้านบริการของเจ้าหน้าที่ห้องสมุด โดยรวมว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง เพื่อให้การบริการของห้องสมุดการท่องเที่ยวยุคใหม่แห่งประเทศไทยดำเนิน ไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ด้านบริการนันทนาการ ห้องสมุดควรเพิ่มจำนวนนิตยสารและวารสารด้านศิลปะและการบันเทิงให้ มากขึ้น ควรจัดห้องสำหรับชมภาพยนตร์ หรือการ์ตูนเพื่อเป็นการผ่อนคลายให้กับพนักงานและลูกจ้าง
2. ด้านบริการวิชาการ ห้องสมุดควรจัดงานสัปดาห์วิชาการ เพื่อแสดงหนังสือด้านวิชาการใหม่ๆ ให้กับ พนักงานและลูกจ้างได้รับรู้อย่างทั่วถึง
3. ด้านสถานที่ให้บริการ ห้องสมุดควรหาพื้นที่เพิ่มเติมให้กว้างมากกว่านี้ เพื่อจะได้เพิ่มการบริการด้านต่าง ๆ ให้มากขึ้น
4. ด้านบริการของเจ้าหน้าที่ห้องสมุด เจ้าหน้าที่ห้องสมุดควรได้รับการอบรมด้านการให้บริการเกี่ยวกับเรื่องของ นันทนาการให้มากขึ้น

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความคิดเห็นของบุคคลภายนอกที่เข้ามาใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวยุคใหม่แห่งประเทศไทย เพื่อ พัฒนาการให้บริการของห้องสมุดมีประสิทธิภาพและอำนวยความสะดวกแก่ผู้ใช้บริการมากยิ่งขึ้น
2. ควรศึกษาปัญหาและความต้องการของลูกจ้างบริษัท และลูกจ้างโครงการที่ปฏิบัติงานที่การท่องเที่ยวยุคใหม่แห่งประเทศไทยที่มีต่อการใช้บริการห้องสมุดการท่องเที่ยวยุคใหม่แห่งประเทศไทย

## เอกสารอ้างอิง

- กนกอร ศักดาเดช. (2541). สภาพการใช้บริการห้องสมุดของผู้ใช้บริการหอสมุดแห่งชาติ. วิทยานิพนธ์. ศศ.ม. (บรรณารักษศาสตร์และสารนิเทศศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (2552). ข้อมูลเกี่ยวกับองค์กร. สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2552, จาก <http://thai.tourismthailand.org/about-tat/>
- เทียมนภา ธรรมโชติ. (2543). ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการให้บริการของห้องสมุดประชาชนกรุงเทพมหานครสวนลุมพินี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พูนสิน หัสดี. (2529). การใช้บริการห้องสมุดวิชาการของข้าราชการกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์. กศ.ม. (บรรณารักษศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภาควิชาบรรณารักษศาสตร์. (2542). คณะอักษรศาสตร์ ภาควิชาบรรณารักษศาสตร์. การค้นคว้าและเขียนรายงาน. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มนัส สังข์คร. (2546). ความคิดเห็นของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ภาคพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ที่มีต่อการใช้บริการของสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- แมนมาส ชวลิต. (2541). คู่มือบรรณารักษ์. กรุงเทพฯ: บรรณกิจ (1991).
- วไลพรรณ พรวิรุฬห์. (2552). สภาพการให้บริการของห้องสมุดคณะเทคโนโลยีสารสนเทศมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีตามความคิดเห็นของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์. กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วาทินี เขมมากรโทย. (2546). การใช้บริการหอสมุดกองทัพอากาศของนายทหารนักเรียนและนายทหารนักศึกษาสถาบันต่าง ๆ ของกองทัพอากาศ. วิทยานิพนธ์. ศศ.ม. (บรรณารักษศาสตร์และสารนิเทศศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2544). นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



**การศึกษาผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมค่ายพักแรม  
เพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์**  
**A STUDY OF THE EFFECTS OF ORGANIZED CAMP ACTIVITIES MODEL  
FOR DEVELOPMENT DESIRABLE CHARACTERISTICS OF CHILDREN  
IN WELFARE DWELLING**

วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว

อาจารย์ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมค่ายพักแรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานสำหรับสร้างรูปแบบค่ายพักแรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ และแบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์
2. สร้างรูปแบบค่ายพักแรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ และแบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ แล้วให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเพื่อหาคุณภาพ
3. ทดลองใช้รูปแบบค่ายพักแรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ และแบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์กับเด็กช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อำเภอปรางบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์จำนวน 20 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียว (One Group Pretest – Posttest Design) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมุติฐานโดยใช้ค่าสถิติ t-test

### โดยผลการวิจัย พบว่า

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์หลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรมดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมทั้งโดยรวมและรายด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ABSTRACT

The purposes of this research were to study effects of camp activities model for development desirable characteristics of children in welfare. There were steps as the following:

Step 1 : Study basic information to from development on camp activities model for development desirable characteristics of children in welfare dwelling and desirable characteristics questionnaire.

Step 2 : Set camp activities model for development desirable characteristics of children in welfare dwelling and desirable characteristics questionnaire and Checking quality by expertise

Step 3 : Using the camp activities model for development good character of children in welfare and good character questionnaire with children level 3 students in Mercy House Welfare were 20 level by Purposive Sampling. The research design of this study was the One Group Pretest – Posttest Design. The data analyzed using percentage, mean, standard deviation and t-test

The results of this research were as follows:

The desirable characteristics of children in welfare dwelling after using camp activities differences before using camp activities both wholly and aspect. increased significantly at .05 Level.

## ภูมิหลัง

ปัจจุบันสังคมไทยมีเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การสื่อสาร โทรคมนาคมที่สะดวก รวดเร็ว และความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุอื่น ๆ ซึ่งเติบโตอย่างไม่หยุดยั้ง ความเจริญก้าวหน้าเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคนในประเทศหลายด้านโดยเฉพาะด้านวิถีการดำเนินชีวิต จากชีวิตที่อยู่อย่างเรียบง่าย สงบสุข มีน้ำใจและเอื้ออาทรต่อกัน ก็แปรเปลี่ยนเป็นการแก่งแย่งชิงดี ซึ่งเด่น เอาจัดเอาเปรียบกัน ต่างคนต่างมุ่งแสวงหาผลประโยชน์ให้แก่ตนเอง ค่านิยมของคนในสังคมก็เปลี่ยนแปลงไปให้ความสำคัญกับด้านวัตถุมากกว่าด้านอื่น ๆ จากความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ เด็กและเยาวชนที่เติบโตมายุคสมัยปัจจุบันได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด เด็กกำลังเผชิญหน้าอยู่กับการเปลี่ยนแปลงทางด้าน สังคม วัฒนธรรม ค่านิยม และอิทธิพลของการสื่อสารในยุคเทคโนโลยีข้อมูลข่าวสาร ซึ่งส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม วิถีชีวิตและการดำรงชีวิตของพวกเขาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะเด็กและเยาวชนซึ่งจะต้องก้าวไปสู่วัยรุ่นเป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย สังคมอารมณ์และจิตใจ จากวัยเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ จึงมีความเสี่ยงสูงที่วัยรุ่นจะได้รับผลกระทบเหล่านั้น จากผลกระทบดังกล่าวจึงมีความจำเป็นเร่งด่วนที่ต้องพัฒนาเด็กและเยาวชนในประเทศไทยให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เพราะเด็กและเยาวชนในวันนี้จะเป็นกำลังสำคัญของประเทศในอนาคต

โดยกรอบคุณลักษณะที่จำเป็นต้องพัฒนานั้นมี 3 ด้านดังนี้ (สุวิมล ว่องวาณิช และคณะ. 2549: 3-4) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**1. คุณลักษณะด้านคุณธรรม** หมายถึง คุณลักษณะที่เป็นสภาพความดีงามในด้านต่าง ๆ ประกอบด้วย 4 ชุด ได้แก่

1.1 คุณธรรมที่เป็นปัจจัยแรงผลักดัน หมายถึง สภาพความดีงามที่ช่วยเร่งรัดให้กระทำการใด ๆ ให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ได้แก่ ความขยันหมั่นเพียร ความอดทน ความสามารถพึ่งตนเอง การมีวินัย

1.2 คุณธรรมที่เป็นปัจจัยหล่อเลี้ยง หมายถึง สภาพความดีงามที่ช่วยเร่งรัดให้กระทำการใด ๆ ให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้อย่างต่อเนื่อง ได้แก่ ฉันทะ สัจจะ ความรับผิดชอบ ความสำนึกในหน้าที่ ความกตัญญู

1.3 คุณธรรมที่เป็นปัจจัยเหนี่ยวรั้ง หมายถึง สภาพความดีงามที่ช่วยยึดประวิงหรือดักเตือนให้กระทำการใด ๆ ให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ได้แก่ ความมีสติและรอบคอบ ความตั้งใจให้ดี

1.4 คุณธรรมที่เป็นปัจจัยสนับสนุน หมายถึง สภาพความดีงามที่ช่วยส่งเสริมให้กระทำการใด ๆ ให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ได้แก่ ความเมตตา ความปรารถนาดีต่อกัน ความเอื้อเฟื้อต่อกัน ความไม่เห็นแก่ตัว ความไม่เอาเปรียบผู้อื่น และความอะลุ่มอล่วยถ้อยที่ถ้อยอาศัยกัน

**2. คุณลักษณะด้านสังคม** หมายถึง คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการเข้าสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

**3. คุณลักษณะด้านการเรียนรู้** หมายถึง คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาหาความรู้ การทำความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ

หากเด็กและเยาวชนในประเทศไทยได้รับการพัฒนา ปลูกฝัง เสริมสร้างให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ตามกรอบการพัฒนาในข้างต้นนั้นเด็กและเยาวชนก็จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไปได้ในอนาคต

การพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชนนั้นควรดำเนินการอย่างครอบคลุมทุกกลุ่มในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กในสถานสงเคราะห์ก็เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่ควรได้รับการพัฒนาให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ทั้งนี้ เพราะกลุ่มเด็กในสถานสงเคราะห์เป็นเด็กที่ขาดความรัก ความอบอุ่น ถูกทอดทิ้ง ขาดการเอาใจใส่ที่ดี มีปัญหาทาง

จิตใจ ถึงแม้จะมีการอบรมเลี้ยงดูให้ดีเพียงใด แต่ก็ไม่สามารถให้ความรักความอบอุ่นที่แท้จริงแก่เด็กได้จึงเห็นได้ว่าเด็กในสถานสงเคราะห์หากไม่ได้รับการพัฒนาและส่งเสริมอย่างเป็นพิเศษ ให้มีคุณลักษณะที่ดีเป็นที่พึงประสงค์ของสังคมและประเทศเด็กเหล่านี้จะมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาต่างๆมากมายในอนาคต เนื่องจากคุณลักษณะที่พึงประสงค์เหล่านี้ล้วนเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและมีคุณภาพ พร้อมทั้งจะเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศต่อไป

กระบวนการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กนั้นสามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น การใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสถานศึกษา กิจกรรมแนะแนว เป็นต้น ค่ายพักแรมก็เป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทหนึ่งที่สามารถพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กได้ เพราะค่ายพักแรมเป็นกิจกรรมแห่งการพัฒนา โดยนำคนมาใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะภายนอกสถานที่และนำทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวมาใช้ให้เกิดประโยชน์หรือเป็นประสบการณ์ในการพัฒนาและเรียนรู้ โดยอยู่ภายใต้โปรแกรมกิจกรรมและระเบียบที่ผู้จัดทำขึ้นอย่างเหมาะสม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้บริบูรณ์ พร้อมทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา (วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว, 2549: 12) และมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคมและประเทศชาติได้ นอกจากนี้ สมควร โพธิ์ทอง (2549: 14-15) ได้กล่าวว่า กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรมเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่สามารถช่วยพัฒนาเยาวชนในสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ โดยมีบรรยากาศและกิจกรรมที่เหมาะสมในช่วงเวลาอันสั้น กิจกรรมค่ายพักแรมได้รับการยอมรับว่าเป็นกิจกรรมที่ช่วยในการพัฒนาเด็กและเยาวชนหลายประการ เพราะค่ายพักแรมมีเทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมที่แตกต่างจากกิจกรรมในโรงเรียนหรือกิจกรรมเยาวชนอื่น ๆ และค่ายพักแรมยังมีจุดเด่นหลายประการที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเด็กและเยาวชนได้

จากเหตุผลที่กล่าวมาในข้างต้นผู้วิจัยจึงประสงค์ที่จะศึกษาผลของรูปแบบการจัดรูปแบบกิจกรรมค่ายพักแรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ โดยดำเนินการพัฒนารูปแบบค่ายพักแรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์กับเด็กในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์ เพื่อนำรูปแบบค่ายพักแรมที่ได้มาเป็นแนวทางให้แก่สถานสงเคราะห์ต่างๆในการจัดกิจกรรมค่ายพักแรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กต่อไป

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมค่ายพักแรมที่มีต่อการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ตามรูปแบบที่ได้พัฒนาขึ้น
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรม

### ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อนำผลที่ได้มาเป็นแนวทางแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์ ในการจัดกิจกรรมค่ายพักแรมพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ต่อไป

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมค่ายพักแรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์จำนวน 20 คน

## กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อำเภอปรางค์บุรี จังหวัดพระนครศรีอยุธยาจำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียว (One Group Pretest – Posttest Design)

## ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ รูปแบบการจัดกิจกรรมค่ายพักแรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์

## สมมติฐานการวิจัย

เด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์หลังการเข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรมมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรม

## วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาเอกสารทางวิชาการ หลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดค่ายพักแรม และหลักการและทฤษฎีของการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์
2. ดำเนินการสร้างโปรแกรมกิจกรรมค่ายพักแรมและแบบประเมินให้สอดคล้องกับหลักการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ และกรอบคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่จำเป็นต้องพัฒนา อันประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้
  - 2.1 คุณลักษณะด้านคุณธรรม หมายถึง คุณลักษณะที่เป็นสภาพความดีงามในด้านต่าง ๆ ประกอบด้วย 4 ชุด ได้แก่
    - 2.1.1 คุณธรรมที่เป็นปัจจัยแรงผลักดัน หมายถึง สภาพความดีงามที่ช่วยเร่งรัดให้กระทำการใด ๆ ให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ได้แก่ ความขยันหมั่นเพียร ความอดทน ความสามารถพึ่งตนเอง การมีวินัย
    - 2.1.2 คุณธรรมที่เป็นปัจจัยหล่อเลี้ยง หมายถึง สภาพความดีงามที่ช่วยเร่งรัดให้กระทำการใด ๆ ให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้อย่างต่อเนื่อง ได้แก่ จินตนะ สัจจะ ความรับผิดชอบ ความสำนึกในหน้าที่ ความกตัญญู
    - 2.1.3 คุณธรรมที่เป็นปัจจัยเหนี่ยวรั้ง หมายถึง สภาพความดีงามที่ช่วยยึดประวิงหรือดักเตือนให้กระทำการใด ๆ ให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ได้แก่ ความมีสติและรอบคอบ ความตั้งใจให้ดี
    - 2.1.4 คุณธรรมที่เป็นปัจจัยสนับสนุน หมายถึง สภาพความดีงามที่ช่วยส่งเสริมให้กระทำการใด ๆ ให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ได้แก่ ความเมตตา ความปรารถนาดีต่อกัน ความเอื้อเฟื้อต่อกัน ความไม่เห็นแก่ตัว ความไม่เอารอดเอาเปรียบผู้อื่น และความอะลุ่มอล่วยถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน
  - 2.2 คุณลักษณะด้านสังคม หมายถึง คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการเข้าสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
  - 2.3 คุณลักษณะด้านการเรียนรู้ หมายถึง คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาหาความรู้ การทำความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ
3. นำโปรแกรมกิจกรรมค่ายพักแรมและแบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และนำไปทดลองใช้เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือ
  - 3.1 นำโปรแกรมกิจกรรมค่ายพักแรมไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมค่ายพักแรมและผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ตรวจสอบพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา(Content Validity) แล้วปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
  - 3.2 นำแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 122 ข้อ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบความ

เที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อคัดเลือกและปรับปรุงแบบประเมินโดยพิจารณาจากค่า IOC (Item – Objective Congruence) ของข้อความในแต่ละข้อ และคัดเลือกข้อความที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ได้จำนวน 105 ข้อ ซึ่งมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.6 – 1.0 และปรับปรุงข้อความตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะ

3.3 นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงตามข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) กับเด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบหาคุณภาพ โดยหาค่าอำนาจจำแนกโดยการแสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของแบบประเมิน โดยผู้วิจัยเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ได้ข้อคำถามทั้งสิ้น 88 ข้อ และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบประเมิน โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งมีค่าเท่ากับ .85

โดยแบบสอบถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ตามลักษณะการสร้างแบบวัด 5 ระดับ คือ จริงที่สุด ส่วนใหญ่จริง จริงพอประมาณ จริงเพียงเล็กน้อย ไม่จริงเลย

4. นำโปรแกรมกิจกรรมค่ายพักแรมและแบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ที่ได้ปรับปรุงแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียว (One Group Pretest – Posttest Design) เพื่อพัฒนารูปแบบค่ายพักแรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ โดยดำเนินการเลือกกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และทำการทดสอบด้วยแบบประเมินก่อนและหลังการทดลอง

## สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของเด็กกลุ่มทดลอง เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 45 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55 นักเรียนกลุ่มทดลองศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 30 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 30 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 30

## 2. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ในเรื่องคุณลักษณะด้านคุณธรรม

ตาราง 1 เปรียบเทียบคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในเรื่องคุณลักษณะด้านคุณธรรมของเด็กกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วม กิจกรรมค่ายพักแรม

องค์ประกอบของ คุณลักษณะที่พึงประสงค์	N	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. คุณลักษณะด้านคุณธรรม							
1.1 ภูมิใจแรงผลักดัน	20	56.35	6.75	66.85	6.08	6.781*	0.00
1.2 ภูมิใจหล่อเลี้ยง	20	54.94	7.16	66.20	6.84	8.350*	0.00
1.3 ภูมิใจเหนียวรั้ง	20	27.05	4.19	32.65	3.42	4.849*	0.00
1.4 ภูมิใจสนับสนุน	20	85.35	11.37	102.45	10.31	6.255*	0.00
รวม	20	223.70	20.57	268.15	26.08	8.610*	0.00

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 แสดงว่า เด็กกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรมมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในเรื่องคุณลักษณะด้านคุณธรรม โดยรวม มีค่าเฉลี่ย 223.70 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านภูมิใจแรงผลักดันมีค่าเฉลี่ย 56.35 ด้านภูมิใจหล่อเลี้ยงมีค่าเฉลี่ย 54.94 ภูมิใจเหนียวรั้งมีค่าเฉลี่ย 27.05 ภูมิใจสนับสนุนมีค่าเฉลี่ย 85.35 เด็กกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรมมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในคุณลักษณะด้านคุณธรรม โดยรวม มีค่าเฉลี่ย

268.15 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านปัจจัยแรงผลักดันมีค่าเฉลี่ย 66.85 ด้านปัจจัยหล่อเลี้ยงมีค่าเฉลี่ย 66.20 ปัจจัยเหนี่ยวรั้งมีค่าเฉลี่ย 32.65 ปัจจัยสนับสนุนมีค่าเฉลี่ย 102.45

เปรียบเทียบคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในคุณลักษณะด้านคุณธรรมของเด็กกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคุณลักษณะด้านคุณธรรมหลังเข้าร่วมกิจกรรมดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมค่ายพักแรมมีผลให้คุณลักษณะที่พึงประสงค์ในเรื่องคุณลักษณะด้านคุณธรรมของเด็กในสถานสงเคราะห์เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

### 3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ในเรื่องคุณลักษณะด้านสังคม

ตาราง 2 เปรียบเทียบคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในเรื่องคุณลักษณะด้านสังคมของเด็กกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วม กิจกรรมค่ายพักแรม

องค์ประกอบของ คุณลักษณะที่พึงประสงค์	N	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
<b>2. คุณลักษณะด้านสังคม</b>							
2.1 การเข้าสังคม	20	22.40	3.54	26.15	2.15	6.418*	0.00
2.2 การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น	20	20.25	2.80	24.35	2.77	5.183*	0.00
รวม	20	42.65	4.82	50.75	3.14	7.429*	0.00

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 แสดงว่า เด็กกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรมมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในเรื่องคุณลักษณะด้านสังคมโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 42.65 เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ในด้านการเข้าสังคมมีค่าเฉลี่ย 22.40 ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมีค่าเฉลี่ย 20.25 เด็กกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมนั้นพบว่าการค่ายพักแรมมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในคุณลักษณะด้านสังคมโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 50.75 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านการเข้าสังคม มีค่าเฉลี่ย 26.15 ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมีค่าเฉลี่ย 24.35

เปรียบเทียบคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในเรื่องคุณลักษณะด้านสังคมของเด็กกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรม พบว่า มีคุณลักษณะด้านสังคมหลังเข้าร่วมกิจกรรมดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมค่ายพักแรมมีผลให้คุณลักษณะที่พึงประสงค์ในเรื่องคุณลักษณะด้านสังคมของเด็กในสถานสงเคราะห์เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

### 4. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ในเรื่องคุณลักษณะด้านการเรียนรู้

ตาราง 3 เปรียบเทียบคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในเรื่องคุณลักษณะด้านการเรียนรู้ของเด็กกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วม กิจกรรมค่ายพักแรม

องค์ประกอบของ คุณลักษณะที่พึงประสงค์	N	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
<b>3. คุณลักษณะด้านการเรียนรู้</b>							
3.1 การศึกษาหาความรู้	20	22.70	4.47	26.65	3.09	4.594*	0.00
3.2 การทำความเข้าใจในเรื่อง ต่าง ๆ	20	19.15	3.40	24.00	3.29	7.655*	0.00
รวม	20	41.85	7.37	50.65	4.56	8.480*	0.00

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 แสดงว่า เด็กกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรมมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในเรื่องคุณลักษณะด้านการเรียนรู้โดยรวมมีค่าเฉลี่ย 41.85 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่าในด้านการศึกษาหาความรู้มีค่าเฉลี่ย 22.70 ด้านการทำความเข้าใจในเรื่องต่างๆมีค่าเฉลี่ย 19.15 เด็กกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรมมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในเรื่องคุณลักษณะด้านการเรียนรู้โดยรวมมีค่าเฉลี่ย 50.65 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่าในด้านการศึกษาหาความรู้มีค่าเฉลี่ย 26.65 ด้านการทำความเข้าใจในเรื่องต่างๆมีค่าเฉลี่ย 24.00

เปรียบเทียบคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในเรื่องคุณลักษณะด้านการเรียนรู้ของเด็กกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรม พบว่า มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในเรื่องคุณลักษณะด้านการเรียนรู้หลังเข้าร่วมกิจกรรมดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมค่ายพักแรมมีผลให้คุณลักษณะที่พึงประสงค์ในเรื่องคุณลักษณะด้านการเรียนรู้ของเด็กในสถานสงเคราะห์เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

### 5. คุณลักษณะที่พึงประสงค์โดยรวมของเด็กกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรม

ตาราง 4 เปรียบเทียบคุณลักษณะที่พึงประสงค์โดยรวมของเด็กกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรม

องค์ประกอบของ คุณลักษณะที่พึงประสงค์	N	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. คุณลักษณะด้านคุณธรรม	20	223.70	20.57	268.15	26.08	8.610*	0.00
2. คุณลักษณะด้านสังคม	20	42.65	4.82	50.75	3.14	7.429*	0.00
3. คุณลักษณะด้านการเรียนรู้	20	41.85	7.37	50.65	4.56	8.480*	0.00
รวม	20	308.20	34.96	369.55	25.36	9.527*	0.00

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 แสดงว่า เด็กกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรมมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์โดยรวมมีค่าเฉลี่ย 308.20 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า คุณลักษณะด้านคุณธรรมมีค่าเฉลี่ย 223.70 มีคุณลักษณะด้านสังคมมีค่าเฉลี่ย 42.65 คุณลักษณะด้านการเรียนรู้มีค่าเฉลี่ย 41.85 เด็กกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรมมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์โดยรวมมีค่าเฉลี่ย 369.55 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า คุณลักษณะด้านคุณธรรมมีค่าเฉลี่ย 268.15 มีคุณลักษณะด้านสังคมมีค่าเฉลี่ย 50.75 คุณลักษณะด้านการเรียนรู้มีค่าเฉลี่ย 50.65

เปรียบเทียบคุณลักษณะที่พึงประสงค์โดยรวมของเด็กกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรม พบว่า มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์หลังเข้าร่วมดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมค่ายพักแรมมีผลให้คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมค่ายพักแรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ โดยทำการวิจัยกับเด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ บ้านเมตตา อำเภอปรานบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ อภิปรายผลการวิจัยดังนี้

เด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์ที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์หลังเข้าร่วมดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมค่ายพักแรมมีผลให้คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าค่าเฉลี่ยของคุณลักษณะด้านคุณธรรม คุณลักษณะด้านสังคม และคุณลักษณะด้านการ

เรียนรู้ หลังเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันมาก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมค่ายพักแรมมีผลให้คุณลักษณะที่พึงประสงค์ในเรื่องคุณลักษณะด้านคุณธรรมของเด็กในสถานสงเคราะห์ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบค่ายพักแรมขึ้นจากทฤษฎีและหลักการพัฒนาคุณลักษณะที่ พึงประสงค์ รวมทั้งหลักการจัดค่ายพักแรมโดยออกแบบ พัฒนาและกำหนดให้ทุกกิจกรรมในค่ายพักแรมให้มีเนื้อหาสาระและ วิธีการดำเนินกิจกรรมให้สอดคล้องกับกรอบของคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ได้รับการสังเคราะห์จากโครงการเร่งสร้าง คุณลักษณะที่ดีของเด็กและเยาวชนไทยซึ่งได้รับการสนับสนุนโดยศูนย์คุณธรรม ซึ่งได้สังเคราะห์คุณลักษณะที่พึง ประสงค์ซึ่งกำหนดในมาตรฐานการศึกษาชาติและชุดคุณธรรมระดับบุคคลเพื่อมุ่งความสำเร็จของส่วนรวมตามแนว พระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจากการวิเคราะห์ของ ไกรยุทธ ธีรตยาภินันท์ ซึ่งมีคุณลักษณะที่พึง ประสงค์ 3 ด้าน ได้แก่ **คุณลักษณะด้านคุณธรรม** คุณลักษณะด้านสังคม และคุณลักษณะด้านการเรียนรู้ (สุวิมล ว่อง วาณิช และคณะ. 2549: 3-4) จึงส่งผลให้คุณลักษณะที่พึงประสงค์ในทุกด้านของเด็กในสถานสงเคราะห์ที่เข้าร่วม กิจกรรมค่ายพักแรมมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพัฒนารูปแบบค่ายพักแรมและดำเนินการวิจัยในค่ายพักแรมตามแนวคิดและหลักการ พัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์และหลักการจัดกิจกรรมค่ายพักแรมที่ดี ดังนี้

1. เลือกผู้นำกิจกรรมที่มีความสามารถและมีคุณลักษณะที่เป็นแบบอย่างที่ดี
2. เชื่อมโยงกิจกรรมและผู้เข้าร่วมค่ายพักแรมกับสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัว โดยให้เรียนรู้จาก ธรรมชาติ เช่น กิจกรรมธรรมชาติศึกษาและเกมไขปริศนาเพื่อพัฒนาคุณลักษณะด้านการเรียนรู้
3. เปิดโอกาสให้เด็กได้พัฒนากระบวนการระดมความคิดร่วมกันและแสดงออกอย่างเต็มที่อย่าง สร้างสรรค์ในทุกกิจกรรม และทำให้เด็กเห็นคุณค่าของการเป็นคนดี เป็นคนที่พึงประสงค์ของสังคมและประเทศชาติ
4. การออกแบบและพัฒนากิจกรรมนั้นมีความสอดคล้องกับลักษณะของเด็ก ซึ่งเป็นเด็กในสถาน สงเคราะห์ สอดคล้องกับ เพศ ช่วงวัย ระดับการศึกษาและการเรียนรู้ของเด็ก
5. นำเสนอสาระการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในรูปแบบของกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน มีกิจกรรมที่หลากหลายไม่ซ้ำกัน มีความดึงดูดและน่าสนใจ

สอดคล้องกับแนวคิดและหลักการสำหรับการพัฒนาคุณลักษณะที่ดีของนักเรียนของสุวิมล ว่องวาณิช และ คณะ (2549) ซึ่งกล่าวว่า การพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์นั้นต้องสร้างตัวแบบ/ผู้นำ การพัฒนาคุณลักษณะต้องมีการ สร้างตัวแบบที่ดี ทั้งพ่อแม่ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หรือบุคคลตัวอย่างในสังคม การพัฒนาคุณธรรมและคุณลักษณะ อื่น ๆ ให้เป็นวิถีชีวิต มีความสอดคล้องกับธรรมชาติ โดยมีกระบวนการพัฒนาที่บูรณาการสอดแทรกอยู่ในชีวิตการ เรียน การปฏิบัติงาน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม และคนกับธรรมชาติ นอกจากนี้การพัฒนา ตัวตนของนักเรียนต้องจัดพื้นที่สร้างสรรค์และเปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนให้นักเรียนได้แสดงออกถึงความสามารถ ศักยภาพ และการปฏิบัติตนตามความเชื่อ ตามแนวทางที่ตนเองคิดสร้างสรรค์ และอยู่ในบริบทของการทำความดี มี ส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาสังคม ให้เด็กมีการปฏิบัติและพัฒนาตนเองอย่างเข้าใจความหมาย เห็นบทบาทและ คุณค่าของตนเองมากขึ้น และการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะของเด็กและเยาวชนต้องสอดคล้องกับลักษณะของ โรงเรียน ธรรมชาติ บริบท และช่วงวัยของเด็ก

จากที่ได้กล่าวมาในข้างต้นจึงเป็นเหตุผลสนับสนุนผลการวิจัยที่พบว่าคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กกลุ่ม ทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรม โดยรวมและรายด้านหลังเข้าร่วมดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมค่ายพักแรมมีผลให้คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของเด็กในที่อยู่ในสถานสงเคราะห์เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น



## ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ควรส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมค่ายพักแรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์อย่างสม่ำเสมอ
2. ควรมีการอบรมครูและเจ้าหน้าที่ในเรื่องการจัดค่ายพักแรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ เพื่อที่จะมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถจัดค่ายพักแรมอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลต่อเด็กที่เข้าร่วม
3. ผู้บริหารสถานสงเคราะห์ควรให้การสนับสนุนในการจัดค่ายพักแรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในทุกๆด้าน

## ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบและศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทอื่นๆเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์
2. ควรมีการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบและศึกษาผลการจัดกิจกรรมค่ายพักแรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์เฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง
3. ควรมีการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการติดตามผลที่เกิดจากการจัดค่ายพักแรมเพื่อศึกษาว่าหลังจากการจัดค่ายพักแรมไปแล้ว 3-6 เดือน เด็กมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด

## กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเรื่องการศึกษาผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมค่ายพักแรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ ครั้งนี้ผู้วิจัยได้รับทุนอุดหนุนจากคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีงบประมาณ 2551 ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

## เอกสารอ้างอิง

- ชาติรี ยัมรักษา. (2550). ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการในค่ายพักแรมเยาวชนที่มีผลต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยของเยาวชน. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม.(การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว. (2549). การจัดการค่ายพักแรม. กรุงเทพฯ: จินดาสาส์น.
- สมควร โพธิ์ทอง. (2549). การอยู่ค่ายพักแรม. กรุงเทพฯ: เนติกุลการพิมพ์.
- สุวิมล ว่องวานิช และคณะ (2549). โครงการเร่งสร้างคุณลักษณะที่ดีของเด็กและเยาวชนไทย. ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม. กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค.

พฤติกรรมและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัส  
วัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร  
BEHAVIOR AND SATISFACTION OF THAI TOURISTS TOWARDS CULTURAL  
TOURISM THROUGH HOMESTAY OF BAAN KLONGRUA COMMUNE PHATO  
DISTRICT CHUMPNORN PROVINCE

ทวีลาภ รัตนาราช\*  
วินิดา เจียรระนัย\*\*  
อัศวิน มณีอินทร์\*\*\*

Thaveelap Rattana Raj  
Winida Jiaranai  
Asawin Maneein

### Abstract

The purposes of this research were to study Behavior and compare the satisfaction of Thai tourists towards cultural tourism through homestay of Baan Klongruea commune Phato District, Chumporn Province. In accordance with the following demographic variables: gender, age, degree and income per month. The sampling consists of 315 tourists. The tool used in collection of data was a questionnaire with reliability of .88. After collecting data, those were analyzed by using descriptive statistics, frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, F-test and LSD (Leastest Significant Difference's Method).

The results were as follows:

1. Thai tourists towards cultural tourism through homestay of Baan Klongruea commune Phato District, Chumporn Province. It was discovered the most Thai tourists were female, 20-30 years old, hold a bachelor degree and had income under 10,000 Baht per month.
2. Most of the Thai tourists have the main purpose of cultural tourism through homestay of Baan Klongruea commune Phato District, Chumporn Province. For finding knowledge and experience. as friends had influence in travel. most of the Thai tourists traveled with friends and family, traveled on the weekend, take the time in two nights traveling, travel 1-2 times yearly. and each time spent under 1,000 Baht.
3. The Thai tourists' satisfaction towards cultural tourism through homestay of Baan Klongruea commune Phato District, Chumporn Province was favored in high level.
4. The difference gender and difference degree of the Thai tourists' satisfaction toward cultural tourism through homestay of Baan Klongruea commune Phato District, Chumporn Province was no difference. The difference age and difference income per month of the Thai tourists satisfaction towards cultural tourism through homestay of Baan Klongruea commune Phato District, Chumporn Province were statistical significant differences level of .05

**Keyword:** Behavior. Satisfaction. Cultural tourism through homestay.

---

\* บัณฑิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

\*\* อาจารย์ ดร. ภาควิชาสันนนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานควบคุมปริญญาโท

\*\*\* อาจารย์ ดร. ภาควิชาสันนนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการควบคุมปริญญาโท

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมและเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทย ต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพรและ ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษาและรายได้ต่อเดือน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 315 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถาม มีค่าความเชื่อมั่น .88 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลใช้การคำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ค่า t-test ค่า F-test วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance: One – way ANOVA) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการของฟิชเชอร์ (Fisher's least significance difference: L.S.D)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักท่องเที่ยวชาวไทยที่ท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 20 - 30 ปี มีระดับการศึกษาปริญญาตรีและมีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท
2. นักท่องเที่ยวชาวไทยมีวัตถุประสงค์หลักที่สำคัญที่สุดในการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร เพื่อหาความรู้และประสบการณ์ โดยมีเพื่อนมีอิทธิพลในการท่องเที่ยว นักท่องเที่ยวชาวไทยส่วนใหญ่อะไรเกี่ยวกับเพื่อน / ครอบครัว เดินทางท่องเที่ยวในวันหยุดสุดสัปดาห์ (เสาร์-อาทิตย์) ใช้ระยะเวลาในการท่องเที่ยว ค้างคืน 2 คืน ความถี่ในการท่องเที่ยว 1-2 ครั้ง /ปีและมีค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยวในแต่ละครั้งน้อยกว่า1,000 บาท
3. นักท่องเที่ยวชาวไทยมีความพึงพอใจต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร โดยรวมทุกด้าน อยู่ในระดับมาก
4. นักท่องเที่ยวชาวไทยที่เป็นเพศชายและเพศหญิง และที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความพึงพอใจ ต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร โดยรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน นักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีอายุต่างกันและมีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีความพึงพอใจ ต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชน บ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** พฤติกรรม, ความพึงพอใจ, การท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์

## บทนำ

อุตสาหกรรมท่องเที่ยวของไทยนั้น ตลาดนักท่องเที่ยวถือเป็นตลาดที่สำคัญของอุตสาหกรรมท่องเที่ยวของประเทศไทย ในปัจจุบันนี้เกิดการแข่งขันที่สูงมากในอุตสาหกรรมท่องเที่ยว หากแต่ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีทรัพยากรที่ได้เปรียบกว่าประเทศอื่นๆ แต่ละจังหวัดจะมีเอกลักษณ์ของตนเองทำให้เกิดการท่องเที่ยวขึ้นซึ่งเป็นรายได้ที่สำคัญโดยเฉพาะแก่ชุมชนของจังหวัดนั้นๆ การที่อุตสาหกรรมท่องเที่ยวเป็นอุตสาหกรรมหลักที่รัฐบาลมีนโยบายสนับสนุนเพื่อนำรายได้เข้าสู่ประเทศและแข่งขันกับนานาชาติได้ ทำให้เกิดการตอบสนองของภาครัฐและภาคธุรกิจเพื่อตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวทั้งภายในและภายนอกประเทศ ซึ่งเกิดกลยุทธ์เพื่อการพัฒนาทางด้านการท่องเที่ยวของทุกจังหวัดขึ้น ดังนั้น การพัฒนาทางการท่องเที่ยวที่นำไปสู่การท่องเที่ยวที่ยั่งยืน จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งเพื่อการเกิดรายได้อย่างต่อเนื่องและในระยะยาว อย่างไรก็ตามการพัฒนา ต้องมีการศึกษาถึงตลาดหรือธรรมชาติของนักท่องเที่ยวที่เดินทางเข้ามา การเข้าใจนักท่องเที่ยวหรือภาพลักษณ์ของสถานที่ต่างๆในสายตานักท่องเที่ยวจึงเป็นสิ่งที่จะต้องศึกษาให้เข้าใจชัดเจน เพื่อเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของทิศทางการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยเฉพาะของแต่ละพื้นที่ (สถาบันวิจัยเพื่อพัฒนาการท่องเที่ยวไทย. 2552: ออนไลน์)

ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) ได้มุ่งเน้นการท่องเที่ยวดังจะเห็นได้จากยุทธศาสตร์การปรับโครงสร้างเศรษฐกิจให้สมดุลและยั่งยืน ในข้อที่ 3 การปรับโครงสร้างภาคบริการ ให้เป็นแหล่งรายได้หลักประเทศ โดยการพัฒนาการท่องเที่ยวไทยให้เป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวทางธรรมชาติและวัฒนธรรมของภูมิภาคบนฐานความโดดเด่นและหลากหลายของทรัพยากรธรรมชาติ วัฒนธรรม และความเป็นไทย เน้นการฟื้นฟู พัฒนาแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ประวัติศาสตร์ โบราณสถานเชิงกลุ่มพื้นที่ และสร้างเสริมเอกลักษณ์ความเป็นไทย ทั้งการอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่น วิถีชีวิตชุมชนและภูมิปัญญาชาวบ้าน เพื่อสร้างสินค้าท่องเที่ยวใหม่ๆ แก่ธุรกิจการท่องเที่ยวไทย และเป็นแหล่งท่องเที่ยวของตลาดท่องเที่ยวโลก (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2550: ออนไลน์)

จากสถานการณ์ดังกล่าวรัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวของประเทศไทย ได้มีการปรับเปลี่ยนแผนในการส่งเสริมการท่องเที่ยวของไทย โดยให้ความสำคัญกับ การพัฒนาการท่องเที่ยว โดยเฉพาะการท่องเที่ยวแบบสัมผัสวัฒนธรรม ถือว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ และมีหลายรูปแบบที่แตกต่างกัน โดยขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น ทั้งทรัพยากรธรรมชาติ ทรัพยากรทางวัฒนธรรม รวมถึงวิถีในการดำเนินชีวิตที่เป็นจุดเด่น สามารถดึงดูดให้เกิดการท่องเที่ยวได้และหนึ่งในการดำเนินการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมที่ได้รับความนิยมคือ การท่องเที่ยวแบบโฮมสเตย์ หรือที่พักสัมผัสวัฒนธรรมท้องถิ่น โดยนักท่องเที่ยวจะพักร่วมกับเจ้าของบ้าน เพื่อเรียนรู้วัฒนธรรมและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในชุมชนในทุก ๆ ด้าน พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เสมือนเป็นสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัว (ภราเดช พยัฆวิเชียร. 2544: 1) ซึ่งในประเทศไทยมีจัดการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ในหลายแห่ง อย่างเช่น โฮมสเตย์ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดชุมพร

โฮมสเตย์ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดชุมพร เป็นชุมชนโฮมสเตย์หนึ่งในหลายๆ แห่งที่ได้รับรางวัลยอดเยี่ยมประเภทแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศ มีกิจกรรมและแหล่งท่องเที่ยวที่แตกต่างจากที่อื่น รวมทั้งมีการจัดการที่เป็นระบบ ในด้านการจัดการแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ และการถ่ายทอดวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ประจำท้องถิ่นสู่ผู้มาเยือนได้เป็นอย่างดี ทั้งด้านอาหารการกิน การดำเนินชีวิต ขนบธรรมเนียมประเพณี และความเชื่อ ซึ่งใช้ความพร้อมของชุมชนและความสามารถในการรองรับทรัพยากรธรรมชาติในพื้นที่เป็นเกณฑ์ จึงได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวชาวไทยเดินทางไปท่องเที่ยว สำหรับจุดเด่นของชุมชนโฮมสเตย์แห่งนี้ คือการที่นักท่องเที่ยวสามารถสัมผัสวิถีชีวิตตามธรรมชาติในทุกฤดูกาล ทั้งกิจกรรมการเดินป่าหน้าฝนและหน้าร้อน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นมิตรกับธรรมชาติของชาวชุมชน อาทิเช่น การทำสวนยาง การร่อนแร่ การปลูกและ เก็บเกี่ยวกาแฟ การแปรรูปผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรในท้องถิ่น ทั้งยังได้ใช้ชีวิตท่ามกลางอากาศอันบริสุทธิ์ และรับประทานอาหารที่มีตามธรรมชาติอีกด้วย (ชุมชนบ้านคลองเรือ. 2552: ออนไลน์)

ในปัจจุบันจำนวนนักท่องเที่ยวที่สนใจเข้าพักและร่วมกิจกรรมต่างๆ ในโฮมสเตย์ชุมชนบ้านคลองเรือ มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดการทำลายทรัพยากรธรรมชาติเกินความจำเป็น และอาจทำให้ทำลายวัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อของคนในชุมชนและวิถีชีวิตของคนในชุมชนได้ (กฤษมา พรหมจันทร์. 2551: 1)

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น จึงเป็นมูลเหตุจูงใจให้ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาพฤติกรรมและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดชุมพร เพื่อเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้ใช้ข้อมูลเพื่อปรับปรุง พัฒนาในด้านต่างๆ เพื่อใช้ในการสร้างแรงจูงใจและดึงดูดให้นักท่องเที่ยวเดินทางท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดชุมพรมากขึ้น

## ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสนวัฒนธรรมในรูปแบบ โฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร
2. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสนวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร

## ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสนวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลไปใช้เพื่อการปรับปรุง พัฒนาในด้านต่างๆ ตลอดจนการสร้างความสนใจและดึงดูดให้นักท่องเที่ยวเดินทางท่องเที่ยวเชิงสัมผัสนวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร มากขึ้น

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ นักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางไปท่องเที่ยวเชิงสัมผัสนวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร ในปี พ.ศ. 2551 จำนวน 867 คน (สำนักงานเทศบาลตำบลพะโต๊ะ. 2551)

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางไปท่องเที่ยวเชิงสัมผัสนวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร ซึ่งกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเทียบขนาดของเครจซี่และมอร์แกน (บุญชม ศรีสะอาด, 2543 อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan, 1970) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 315 คน โดยใช้วิธีการแบบบังเอิญ (Accidental sampling)

#### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาและรายได้ต่อเดือน
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสนวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพรและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสนวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านการอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและด้านกิจกรรม การท่องเที่ยว

## สมมติฐานการวิจัย

1. นักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีเพศต่างกัน มีความพึงพอใจต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสนวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ แตกต่างกัน
2. นักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีอายุต่างกัน มีความพึงพอใจต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสนวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ แตกต่างกัน
3. นักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความพึงพอใจต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสนวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ แตกต่างกัน
4. นักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีความพึงพอใจต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสนวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ แตกต่างกัน

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางไปท่องเที่ยวเชิงสัมพัทธ์วัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร จำนวน 315 คน โดยแบ่งแบบสอบถามเป็น 4 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 เป็นคำถามที่เกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาและรายได้ต่อเดือน

ตอนที่ 2 เป็นคำถามที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมพัทธ์วัฒนธรรม ในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร

ตอนที่ 3 เป็นคำถามที่เกี่ยวกับความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมพัทธ์วัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร

ตอนที่ 4 คำถามปลายเปิด (Open-ended) เป็นการแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมพัทธ์วัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร

## ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยว ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่จะศึกษา และศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการการสร้างแบบสอบถามจากตำราเอกสารต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. รวบรวมสาระและเนื้อหาต่างๆ ที่ได้เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาสร้างแบบสอบถาม กำหนดขอบเขตและเนื้อหาให้สอดคล้องและครอบคลุมจุดมุ่งหมายและนิยามศัพท์เฉพาะ และเสนอคณะกรรมการ ผู้ควบคุมปริญญาโท ตรวจสอบ ตรวจสอบ แกไขสำนวน ภาษา ความครอบคลุมเนื้อหา ตลอดจนรับข้อเสนอแนะต่างๆ

3. ปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ นำเสนอคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อปรับปรุงให้มีความชัดเจนก่อนนำไปทดลองใช้นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คนและนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha - Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นที่ระดับ 0.88

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขอจดหมายแนะนำตัวและขอความร่วมมือในการทำแบบสอบถาม ณ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพรและดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

## การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

### การจัดกระทำข้อมูล

ตรวจสอบความถูกต้องและความครบถ้วนของแบบสอบถามก่อนที่จะนำมาประมวลผลและนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถาม มาลงรหัสตัวเลข (Code) นำไปประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามสอบทั้งหมดดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS เพื่อประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่ตั้งไว้และวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามที่เป็นความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) โดยใช้ค่าความถี่แล้วเสนอในรูปแบบความเรียง

## สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 สถานภาพของนักท่องเที่ยวชาวไทย จำนวน 315 คน สรุปได้ดังนี้ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55.56 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20 - 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.80 มีระดับการศึกษาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 54.60 และส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 55.55

ตอนที่ 2 พฤติกรรมของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 315 คน สรุปได้ดังนี้ มีวัตถุประสงค์หลักที่สำคัญที่สุดเพื่อหาความรู้และประสบการณ์ คิดเป็นร้อยละ 38.10 โดยมีเพื่อนมีอิทธิพลในการท่องเที่ยว เป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 82.22 ส่วนใหญ่เที่ยวกับเพื่อน / ครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 81.27 ส่วนใหญ่เดินทางท่องเที่ยวในวันหยุดสุดสัปดาห์ (เสาร์-อาทิตย์) คิดเป็นร้อยละ 68.26 ส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาในการท่องเที่ยว ค้างคืน 2 คืน คิดเป็นร้อยละ 53.02 ความถี่ในการท่องเที่ยว พบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยส่วนใหญ่มีความถี่ในการท่องเที่ยว 1 - 2 ครั้ง / ปี คิดเป็นร้อยละ 76.83 และส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยวในแต่ละครั้ง น้อยกว่า 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 47.62

ตอนที่ 3 ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร สรุปได้ดังนี้ นักท่องเที่ยวชาวไทยมีความพึงพอใจ โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ มีความพึงพอใจ อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านสถานที่และด้านกิจกรรมการท่องเที่ยว และมีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านการอำนวยความสะดวก

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจ ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือน มีดังนี้

4.1 ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจ จำแนกตามเพศ พบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยที่เป็นเพศชายและเพศหญิง มีความพึงพอใจ โดยรวมทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน

4.2 ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจ จำแนกตามอายุ พบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีอายุต่างกัน มีความพึงพอใจ โดยรวมแตกต่างกัน

4.3 ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจ จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความพึงพอใจ โดยรวมไม่แตกต่างกัน

4.4 ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจ จำแนกตามรายได้ต่อเดือน พบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีความพึงพอใจ โดยรวมแตกต่างกัน

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะที่เป็นความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร สรุปได้ดังนี้

1. ควรมีการเพิ่มเติมป้ายสื่อความหมาย ป้ายบอกทาง รวมทั้งปรับปรุงถนนในชุมชนและแหล่งท่องเที่ยว
2. ควรมีการอนุรักษ์และรักษาเอกลักษณ์ของท้องถิ่นด้านต่าง ๆ เช่น แหล่งท่องเที่ยวที่ยังคงความเป็นธรรมชาติ อาหารพื้นเมืองปลอดสารพิษ ความมีอัธยาศัยไมตรีของประชาชนในชุมชน การต้อนรับนักท่องเที่ยวอย่างอบอุ่นเช่นนี้ตลอดไป
3. ควรมีการปรับปรุงสาธารณูปโภคขั้นพื้นฐาน เช่น ถนน ไฟฟ้า ระบบโทรศัพท์ และสถานีอนามัย
4. ควรมีการทำการประชาสัมพันธ์ ประสานงานกับบริษัทนำเที่ยวเอกชนและหน่วยงานภาครัฐ เพื่อทำการโฆษณาประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร ให้เป็นที่รู้จักแก่นักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติมากยิ่งขึ้น
5. ควรมีขอความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐเพื่อทำการพัฒนาระบบสาธารณูปโภคขั้นพื้นฐาน เพื่อยกระดับมาตรฐานการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ของชุมชน

## อภิปรายผล

การอภิปรายผลการวิจัย มีดังนี้

1. สถานภาพของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสนวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร มีดังนี้

1.1 เพศ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเพศหญิงเป็นเพศที่ชอบเข้าสังคม ไม่ค่อยมีความมั่นใจ ต้องการการเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้าง สังเกตได้จากการอยู่กันเป็นกลุ่มมากกว่าผู้ชาย จึงเป็นเหตุผลหนึ่งที่ผู้หญิงจะพึงพอใจกับการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสนวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ซึ่งสอดคล้องกับ ปารีชาติชัยศร (2547: 82) วิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวในการท่องเที่ยวแบบโฮมสเตย์ พบว่าเพศหญิง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวในการท่องเที่ยวแบบโฮมสเตย์มาก

1.2 อายุ พบว่า ส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 20 - 30 ปี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักท่องเที่ยวชาวไทย ที่มีอายุระหว่าง 20 - 30 ปี มีความต้องการอิสระใช้ชีวิตกันอย่างง่าย ชอบความสนุกสนาน พบปะเพื่อนฝูง ใช้เวลาว่างในการท่องเที่ยวและต้องการหาประสบการณ์การใช้ชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ วิภา วัฒนพงศ์ชาติ (2542: 8) วิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางมาท่องเที่ยวในจังหวัดเพชรบุรี พบว่ากลุ่มของผู้ที่มีอายุน้อย และกลุ่มของผู้สูงอายุจะมีเวลาในการท่องเที่ยวมากกว่ากลุ่มอื่นๆ แต่ในกลุ่มนักท่องเที่ยวจะมีสัดส่วนของผู้สูงอายุเป็นจำนวนน้อยกว่า

1.3 ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่ มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีจุดประสงค์ในการเดินทางท่องเที่ยวเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจแล้ว อาจต้องมีการเจรจาการค้า งาน หรือประชุมสัมมนาเพิ่มเติม จึงทำให้ต้องใช้เวลามากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับ วิภา วัฒนพงศ์ชาติ (2542: 8) วิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางมาท่องเที่ยวในจังหวัดเพชรบุรี พบว่า เมื่อบุคคลมีระดับการศึกษาสูงขึ้น ก็จะนิยมเดินทางท่องเที่ยวมากขึ้น

1.4 รายได้ต่อเดือน พบว่า ส่วนใหญ่ มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท มักชอบนำรายได้ส่วนหนึ่งมาใช้จ่ายสำหรับกิจกรรมยามว่าง ความเพลิดเพลินและการเดินทางท่องเที่ยว เพื่อผ่อนคลายความเมื่อยล้าจากการทำงาน แต่ศศิธร สามารถ (2545: บทคัดย่อ) วิจัยเรื่อง ความพึงพอใจและพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวไทยในจังหวัดกระบี่ พบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางมาท่องเที่ยวจังหวัดกระบี่ส่วนใหญ่ มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 10,000 - 20,000 บาท

2. พฤติกรรมของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสนวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร มีดังนี้

2.1 วัตถุประสงค์ของการท่องเที่ยว พบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยมีวัตถุประสงค์หลักที่สำคัญที่สุดเพื่อหาความรู้และประสบการณ์ ทั้งนี้อาจเนื่องจากการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสนวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร มีความมุ่งหมายให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้ถึงวิถีชีวิต วัฒนธรรมมากขึ้น และศึกษาธรรมชาติสิ่งแวดล้อมไปพร้อม ๆ กัน เพื่อเป็นการสร้างให้เกิดจิตสำนึก อันจะนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อการอนุรักษ์ได้ในอนาคต ซึ่งไม่สอดคล้องกับ ดวงดา วงศ์สว่าง (2549: บทคัดย่อ) วิจัยเรื่อง ทักษะคติของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อพฤติกรรมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในจังหวัดราชบุรี พบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยมีจุดประสงค์ในการท่องเที่ยวเพื่อพักผ่อนหย่อนใจและผ่อนคลายความเครียดมากที่สุด เนื่องจากสภาพสังคมในปัจจุบันทำให้คนเราเกิดภาวะตึงเครียด และต้องการหาเวลาว่างเพื่อการพักผ่อนอย่างแท้จริง

2.2 บุคคลที่มีอิทธิพลในการท่องเที่ยว พบว่า เพื่อนมีอิทธิพลในการท่องเที่ยวเป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้อาจเนื่องจากการเดินทางมากับคนที่รู้ใจและสนิทสนม ทำให้สามารถทำอะไรได้ตามใจชอบ ไม่ต้องกังวลกับสิ่งใด ซึ่งสอดคล้องกับ สิริคนางค์ ปานศรี (2549: บทคัดย่อ) วิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริม



สุขภาพของนักท่องเที่ยวในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า บุคคลที่มีอิทธิพลในการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยวในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ เพื่อนและคู่รัก

2.3 รูปแบบการเดินทางท่องเที่ยว พบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยส่วนใหญ่เที่ยวไปกับเพื่อน / ครอบครัว ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักท่องเที่ยวชาวไทยให้ความสำคัญกับการท่องเที่ยวกับครอบครัวให้ได้รับความสะดวกสบาย ปลอดภัย รวมทั้งการให้ส่วนลดในการเดินทางกรณีที่เป็นครอบครัวหรือเป็นกลุ่มเพื่อเป็นการจูงใจให้เกิดการท่องเที่ยว นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัวอีกด้วยซึ่งไม่สอดคล้องกับ พิเศษฐ บัวชุมพร (2547: 81) วิจัยเรื่อง ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทย พบว่า ผู้ที่ร่วมเดินทางท่องเที่ยวเพื่อนฝูง ชลสิทธิ์มากที่สุด ได้แก่ ครอบครัวและญาติ

2.4 ช่วงเวลาในการท่องเที่ยว พบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยส่วนใหญ่เดินทางท่องเที่ยวในวันหยุดสุดสัปดาห์ (เสาร์-อาทิตย์) ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักท่องเที่ยวชาวไทยต้องการหาเวลาว่างเพื่อการพักผ่อนในวันหยุด สุดสัปดาห์ (เสาร์-อาทิตย์) และเป็นโอกาสที่ดีในการท่องเที่ยวเพื่อพักผ่อนหย่อนใจและผ่อนคลายความเครียดจากภาระงานและสภาวะทางสังคมที่กำลังมีความขัดแย้งกันอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับ รายงานฉบับสมบูรณ์(2545:4-5) การศึกษาพฤติกรรมนักท่องเที่ยวของผู้มาเยี่ยมเยือนชาวไทยที่มาเยือนชลบุรี พบว่า ช่วงวันหยุดราชการ/วันหยุดงานเป็นช่วงที่ชาวไทยเดินทางท่องเที่ยวมากที่สุด

2.5 ระยะเวลาในการท่องเที่ยว พบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาในการท่องเที่ยว ค่ำคืน 2 คืน ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักท่องเที่ยวชาวไทยมีความประทับใจในความสวยงามของธรรมชาติที่เป็นเอกลักษณ์ จึงมีความต้องการระยะเวลาในการท่องเที่ยวที่มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ รายงานฉบับสมบูรณ์(2545: 23) เกี่ยวกับโครงการสำรวจพฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยวภายในประเทศของชาวไทย โดยพบว่า ชาวไทยใช้เวลาในการท่องเที่ยวเฉลี่ยต่อครั้ง 1-3 คืน

2.6 ความถี่ในการท่องเที่ยว พบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยส่วนใหญ่มีความถี่ในการท่องเที่ยว 1 - 2 ครั้ง / ปี ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักท่องเที่ยวชาวไทยมีความประทับใจต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมที่เป็นการท่องเที่ยวที่ไม่ก่อให้เกิดการทำลายทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม ซึ่งสอดคล้องกับ รายงานฉบับสมบูรณ์ (2545: 21) โครงการสำรวจพฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยวภายในประเทศของชาวไทย พบว่า ชาวไทยที่เดินทางท่องเที่ยวภายในประเทศปี 2545 ส่วนใหญ่นิยมเดินทางท่องเที่ยว 1 ครั้ง รองลงมาเป็น 2 ครั้ง

2.7 ค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยว พบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยวในแต่ละครั้ง น้อยกว่า 1,000 บาท ทั้งนี้อาจเนื่องจากการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมที่เป็นกิจกรรมท่องเที่ยวในชุมชนที่มีค่าใช้จ่ายไม่สูงมากและชาวบ้านที่เป็นเจ้าของโฮมสเตย์ไม่ได้มุ่งเน้นเพื่อเป็นอาชีพหลัก ซึ่งสอดคล้องกับ วัชรภรณ์ ระเบียบศรี (2551: บทคัดย่อ) วิจัยเรื่อง พฤติกรรมนักท่องเที่ยวเชิงพุทธของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติที่มาเที่ยววัดในบริเวณเกาะรัตนโกสินทร์ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติ มีค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยว น้อยกว่า 1,000 บาท

3. ความพึงพอใจต่อความพึงพอใจต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชน บ้านคลองเรือ อำเภอบึงสามพัน จังหวัดชัยภูมิ มีดังนี้

3.1 ความพึงพอใจในด้านสถานที่ อยู่ในระดับมาก ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า การท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอบึงสามพัน จังหวัดชัยภูมิ ได้ดำเนินกิจการมาค่อนข้างนานและพัฒนาอยู่อย่างต่อเนื่อง ทำให้สามารถปรับปรุงให้นักท่องเที่ยวมีความพึงพอใจมากขึ้น ทั้งนี้ไม่สอดคล้องกับ จงจิตต์ ปิ่นทอง (2546: บทคัดย่อ) วิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวที่มีต่อสภาพแวดล้อมชายหาด บางแสน จังหวัดชลบุรี พบว่า นักท่องเที่ยวมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง

3.2 ความพึงพอใจในการอำนวยความสะดวก พบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง ที่เป็นเช่นนี้ เป็นเพราะว่านักท่องเที่ยวอาจยังไม่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมใน

รูปแบบโฮมสเตย์เพียงพอ จึงทำให้เข้าใจว่าโฮมสเตย์ควรมีเครื่องอำนวยความสะดวกเทียบเท่ากับโรงแรม และทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากโฮมสเตย์บางแห่งยังไม่สามารถรองรับกับความต้องการของนักท่องเที่ยวโฮมสเตย์ได้เพียงพอด้วย เช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดโฮมสเตย์ที่ว่า แนวคิดของโฮมสเตย์นั้นเกิดขึ้นมาจากแนวคิดในการพัฒนาการท่องเที่ยวชนบท (Rural tourism concept) ซึ่งการพัฒนาชนบทใด ๆ เพื่อการท่องเที่ยว ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบ ด้าน สิ่งอำนวยความสะดวกและสาธารณูปการครอบคลุมถึงธนาคาร โรงพยาบาล สถานีอนามัย การโทรคมนาคม เป็นต้น (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย: 2544)

3.3 ความพึงพอใจในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมากที่สุด ที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะ นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มีความซาบซึ้งหลังจากที่ได้รับการบริการโฮมสเตย์ เพราะนักท่องเที่ยวได้ใกล้ชิดและทำกิจกรรม ร่วมกับบุคลากรโฮมสเตย์โดยตรง ทำให้เกิดความผูกพัน และรู้สึกอยากกลับมาอีกครั้งหนึ่ง ทั้งนี้ไม่สอดคล้องกับ นริน ทิพย์ ศรีชัย (2551: บทคัดย่อ) ทำวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวต่อการให้บริการท่องเที่ยวโฮมสเตย์ใน อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ นักท่องเที่ยวมีความ พึงพอใจอยู่ในระดับมาก

3.4 ความพึงพอใจในด้านกิจกรรมการท่องเที่ยว อยู่ในระดับมาก ที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะ นักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางมาเที่ยวเชิงสัมพัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชนบ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร มีความรู้ล่วงหน้าเกี่ยวกับกิจกรรมที่โฮมสเตย์จัดเตรียมไว้แล้วจึงไม่ได้คาดหวังกิจกรรมที่นอกเหนือ จากที่โฮมสเตย์จัดไว้ และยังเกิดความประทับใจกับกิจกรรมต่าง ๆ ที่โฮมสเตย์จัดไว้อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ อีไล (Ealine. 1984: 30-40) ศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวที่มีต่อนันทนาการ และสวนสาธารณะของเอกชนใน นิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ความพึงพอใจในด้านการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ อยู่ในระดับมากที่สุด เพศหญิงและเพศชาย

4. การเปรียบเทียบความพึงพอใจต่อการท่องเที่ยวเชิงสัมพัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ ชุมชน บ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร มีดังนี้

4.1 ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจ จำแนกตามเพศ พบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยที่เป็น เพศชาย และเพศหญิง มีความพึงพอใจ โดยรวมทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะนักท่องเที่ยว ชาวไทยมีลักษณะ ทางอารมณ์และความต้องการในการท่องเที่ยวเชิงสัมพัฒนธรรมเป็นไปลักษณะเดียวกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับ นริน ทิพย์ ศรีชัย (2551: บทคัดย่อ) วิจัยเรื่อง ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวต่อการให้บริการท่องเที่ยวโฮมสเตย์ในอำเภอ อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า นักท่องเที่ยวที่เป็นเพศชายและเพศหญิง มีความพึงพอใจต่อการบริการโฮมสเตย์ ในอำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม แตกต่างกัน

4.2 ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจ จำแนกตามอายุ พบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีอายุต่างกัน มีความพึงพอใจ โดยรวมแตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะมีนักท่องเที่ยวที่เป็นกลุ่มที่เป็นผู้ใหญ่และกลุ่มวัยทำงาน และมีพฤติกรรมชอบศึกษาธรรมชาติ และวิถีชีวิตที่ต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ นรินทิพย์ ศรีชัย (2551: บทคัดย่อ) วิจัย เรื่อง ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวต่อการให้บริการท่องเที่ยวโฮมสเตย์ในอำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า นักท่องเที่ยวมีความพึงพอใจ จำแนกตามอายุ แตกต่างกัน

4.3 ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจ จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า นักท่องเที่ยว ชาวไทยที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความพึงพอใจ โดยรวมแตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะนักท่องเที่ยวส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัย เรียน วัยหนุ่มสาวซึ่งชอบความสนุกสนาน มองโลกในแง่ดี ไม่มีสิ่งใดต้องกังวล และมักจะนิยมท่องเที่ยว เป็นกลุ่ม จึง ทำให้ท่องเที่ยวอย่างสนุกสนานและพึงพอใจมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีที่ว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน จะมี พฤติกรรมที่แตกต่างกัน โดยคนเราจะซื้อสินค้าและบริการแตกต่างกันไปตลอดช่วงชีวิตซึ่งสอดคล้องกับ นาวิณ วิไลเลิศ (2549: 99) วิจัยเรื่อง ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อการท่องเที่ยวในโครงการท่องเที่ยวเชิงนิเวศผุ่ยยลม จังหวัดอุดรธานี พบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความพึงพอใจในการท่องเที่ยวในโครงการ ท่องเที่ยวเชิงนิเวศผุ่ยยลมไม่แตกต่างกัน

4.4 ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจ จำแนกตามรายได้ต่อเดือน พบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทย ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีความพึงพอใจ โดยรวมแตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะนักท่องเที่ยวที่มีรายได้ต่ำ มีความพึงพอใจด้านสถานที่ท่องเที่ยวมากกว่าผู้ที่มีรายได้สูงอาจเนื่องมาจากว่า คนที่มีรายได้สูงย่อมจะสามารถแสวงหาความพึงพอใจในด้านต่าง ๆ ได้มากกว่าในทุก ๆ ด้าน รวมทั้งด้านสถานที่ท่องเที่ยว จึงทำให้มีความคาดหวังสูง อาจจะไม่พอใจกับสิ่งที่ได้พบเห็น ซึ่งสอดคล้องกับ นรินทิพย์ ศรีชัย (2551: บทคัดย่อ) วิจัยเรื่อง ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวต่อการให้บริการท่องเที่ยวโฮมสเตย์ในอำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า นักท่องเที่ยวมีความพึงพอใจในการบริการจำแนกตามรายได้ต่อเดือน แตกต่างกันไป

### ข้อเสนอแนะ

1. ด้านสถานที่ ควรพัฒนาบ้านพักให้ได้รับมาตรฐาน พัฒนาโครงสร้างของบ้านให้แข็งแรง มีอากาศถ่ายเทสะดวกและแสงสว่างส่องเข้าถึง ไม่มีกลิ่นอับและมีหลังคาที่สามารถกันน้ำฝน ได้มีห้องน้ำที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ ภายในบริเวณรอบ ๆ บ้านแต่ละหลังมีความร่มรื่น มีลานสำหรับนั่งเล่น ในส่วนของอุปกรณ์ เครื่องนอนมีความสะอาด มีการซักล้างและจัดเก็บเป็นอย่างดี
2. ด้านการอำนวยความสะดวก ควรมีการพัฒนาระบบสาธารณูปโภคขั้นพื้นฐาน เช่น ถนน ไฟฟ้า ระบบโทรศัพท์ และสถานีอนามัย ยังคงเป็นปัญหาหลักในชุมชน การขาดแคลนเงินทุนในการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้นักท่องเที่ยวไม่ได้รับความสะดวกในการเดินทางมาท่องเที่ยวและอาจไม่อยากเดินทางมาท่องเที่ยวอีก
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีความรู้เกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์เพื่อส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวเกิดจิตสำนึกในด้านดังกล่าวมากขึ้นก็จะนำไปสู่การอนุรักษ์ที่ยั่งยืนได้ การอบรมและการบรรจุหลักสูตรหรือความรู้ดังกล่าวลงในหลักสูตรจะช่วยสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์ได้
4. ด้านกิจกรรมการท่องเที่ยว ควรเพิ่มแหล่งท่องเที่ยวให้มากขึ้นและมีความหลากหลาย เพื่อเป็นทางเลือกแก่นักท่องเที่ยว และควรเพิ่มการทำกิจกรรมร่วมกับชุมชนให้มากยิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้นักท่องเที่ยวได้เห็นถึงวิถีชีวิตของชุมชนมากขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยเสนอแนะให้มีการศึกษาถึงทัศนคติ ความต้องการ รวมถึงความคิดเห็น และประเด็นที่ครอบคลุมเกี่ยวกับการท่องเที่ยว โดยเฉพาะทัศนคติด้านการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในกลุ่มนักท่องเที่ยวและประชาชนในชุมชนเพิ่มมากขึ้นและควรมีการศึกษาในกลุ่มนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ

### บรรณานุกรม

- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. สรุปรการสัมมนาทางวิชาการ เรื่อง จัด Home Stay อย่างไรไม่ให้ผิดทาง. หน้า 1-18, 25 พฤษภาคม 2544 ณ โรงแรมเรดิสัน ถนนพระรามเก้า กรุงเทพมหานครการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (2544 ก). สรุปรการบรรยายพิเศษ การท่องเที่ยวเชิงชุมชนและการจัด Home Stay (Community Based Tourism and Home Stay) โดย Dr.Erik HolmPetersen (Tourism Resources Planner from World Tourism Organization).กรุงเทพฯ: กองแผนงาน การท่องเที่ยวฯ.
- กุกุมา พรหมจันทร์. (2551). การศึกษาศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวัฒนธรรมในรูปแบบโฮมสเตย์ กรณีศึกษาโฮมสเตย์บ้านคลองเรือ อำเภอพะโต๊ะจังหวัดชุมพร. สารนิพนธ์ วท.ม. (การวางแผนและการจัดการการท่องเที่ยวเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- จงจิตต์ ปิ่นทอง. (2546). ความคิดเห็นของนักท่องเที่ยว ที่มีต่อสภาพแวดล้อมชายหาดบางแสน จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ ร.ป.ม. (รัฐประศาสนศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

- จิตรสินี สนิท. (2548). ทศนคติ พฤติกรรม และความต้องการใช้บริการสปาของกำลังพล และครอบครัวในค่ายศรีพัชรินทร. รายงานการศึกษาศิษระ วท.ม. (การจัดการผลิตภัณฑ์สุขภาพ). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ชุมชนบ้านคลองเรือ. (2552). ข้อมูลการท่องเที่ยวชุมชนบ้านคลองเรือ. สืบค้นเมื่อ 21 มกราคม 2552, จาก <http://www.klongrua.com>
- ดวงตา วงศ์สว่าง. (2549). ทศนคติของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อพฤติกรรมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในจังหวัดราชบุรี. สารนิพนธ์ บธ.ม. (การตลาด). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นรินทร์พีย์ ศรีชัย. (2551). ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวต่อการให้บริการท่องเที่ยวโฮมสเตย์ในอำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม. ปรินญาณินพนธ์ วท.ม. (การวางแผนและการจัดการการท่องเที่ยวเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นาวิน วิไลเลิศ. (2549). ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อการท่องเที่ยวในโครงการท่องเที่ยวเชิงนิเวศภูฝอยลมจังหวัดอุดรธานี. สารนิพนธ์ วท.ม. (การวางแผนและการจัดการท่องเที่ยวเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2543). การวิจัยสำหรับครู. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ปาริชาติ ชัยศร. (2547). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวในการท่องเที่ยวแบบโฮมสเตย์. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พิเชษฐ บัวชุมพร. (2547). ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการท่องเที่ยวเชิอน ป่าสักชลสิทธิ์ของนักท่องเที่ยวชาวไทย. การจัดการ บธ.ม. (บริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภราเดช พยัฒวิเชียร. (2544). Homestay. กรุงเทพฯ: อัดสำเนา
- รายงานฉบับสมบูรณ. (2545). โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาจัดทำแผนแม่บทพัฒนาการท่องเที่ยวภาคกลางฝั่งตะวันออก. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิภา วัฒนพงศ์ชาติ. (2542). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางมาท่องเที่ยวในจังหวัดเพชรบุรี. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- วัชรภรณ์ ระยับศรี. (2551). พฤติกรรมการท่องเที่ยวเชิงพุทธของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติที่มาเที่ยววัดในบริเวณเกาะรัตนโกสินทร์ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ วท.ม. (การวางแผนและการจัดการการท่องเที่ยวเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศศิธร สามารถ. (2545). ความพึงพอใจและพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวชาวไทยในจังหวัดกระบี่. สารนิพนธ์ บธ.ม. (การตลาด) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สถาบันวิจัยเพื่อพัฒนาการท่องเที่ยวไทย. (2552). วารสารการท่องเที่ยวไทยนานาชาติ. สืบค้นเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2552, จาก <http://www.ttresearch.org>
- สิรินางค์ ปานศรี. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยวในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ วท.ม. (การวางแผนและการจัดการการท่องเที่ยวเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) สืบค้นเมื่อ 17 มกราคม 2552, จาก <http://www.idd.go.th/Thai-html/05022007/PDF/PDF01/009.pdf>

สำนักงานเทศบาลตำบลพะโต๊ะ. (2551). ข้อมูลสถิติพื้นฐานจำนวนนักท่องเที่ยวโฮมสเตย์ชุมชนบ้านคลองเรือ.  
สืบค้นเมื่อ 7 ธันวาคม 2551, จาก <http://www.phato.go.th/index1.html>

Ealine, Ruth. (1984, April). Satisfaction of Tourist in Private Park and Recreation in  
New York. Dissertation Abstracts International. 44(10): 1120-1128A.

การพัฒนาจริยธรรมของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ด้วยโปรแกรมกิจกรรม  
นันทนาการประเภทการเล่านิทานประกอบคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์  
**Ethics Development of Prathom Suksa I Students with Recreational Activities  
Program by Spinning Fable Compound with Doctrines in the Holy Bible.**

พรจันท์ โลจนะศุกฤกษ์ \*

วินิดา เจียรนะชัย \*\*

อัศวิน มณีอินทร์ \*\*\*

Pornchan Lojanasupareuk \*

Winida Jiaranai \*\*

Asawin Maneein \*\*\*

### Abstract

The purposes of this research were to study and compare the ethics development of Prathom suksa I students between control group and experimental group before and after normal study and participating in recreational activities program by spinning fable compound with doctrines in the Holy Bible. The Subjects were the Prathom suksa I students, boys and girls who were 7-8 years of age, during the second semester of academic year 2009 at The Loyal School, under the Church of Christ in Thailand foundation. The samples were selected by purposive sampling 15 boys and girls from 30 students by testing as an experimental group with medium and lowest scores. They were in the period of experiment for 8 weeks, spending 2 days each week and about 50 minutes a day by the recreational activities program by spinning fable compound with doctrines in the Holy Bible. The instruments consisted of the students as Ethics tests and the recreational activities program by spinning fable compound with doctrines in the Holy Bible. The research was followed the Matching Control Group Pretest-Posttest Design. The data were analyzed by using means, standard deviation and t-test (Dependent and Independent)

The results of study were :

1. The scores of ethics development of Prathom Suksa I students of control group after the normal study was generally higher than before with statistical significance at the level of .05
2. The scores of ethics development of Prathom Suksa I students of the experiment group after participating in recreational activities program by spinning fable compound with doctrines in the Holy Bible was generally higher than before with statistical significance at the level of .05

---

\* บัณฑิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ ผู้วิจัย

\*\* อาจารย์ ดร. ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานควบคุมปริญญาโท

\*\*\* อาจารย์ ดร. ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการควบคุมปริญญาโท

3. The scores of ethics development of Prathom Suksa I students after the experiment of recreational activity program by spinning fable compound with doctrines in the Holy Bible was generally higher than the students of normal study with statistical significance at the level of .05

**Keyword :** Ethics development , Recreational activity program ,  
Spinning fable compound with doctrines in the Holy Bible

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเรียนรู้วิชาจริยศึกษาโดยการสอนตามปกติกับการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่านิทานประกอบคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เด็กนักเรียนชายและหญิง ที่มีอายุระหว่าง 7-8 ปี กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนสัจจพิทยา สังกัดมูลนิธิแห่งสภาคริสตจักรในประเทศไทย เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ด้วยวิธีการทำแบบทดสอบพัฒนาจริยธรรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนา แล้วเลือกเด็กที่มีคะแนนปานกลาง และต่ำจัดกลุ่มแบบสลับคะแนน ให้ได้จำนวน 30 คน จัดเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวนกลุ่มละ 15 คน และใช้โปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่านิทานประกอบคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์ ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 50 นาที การวิจัยครั้งนี้ใช้แผนการทดลองแบบ Matching control group pretest-posttest design และสถิติที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test แบบเป็นอิสระต่อกันและแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t - Dependent sample) และ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t - Independent sample)

## ผลการศึกษาพบว่า

1. เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มควบคุมที่เรียนวิชาจริยศึกษาโดยการสอนตามหลักคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์ ตามปกติ ภายหลังสูงกว่าก่อนเข้าเรียนโดยรวมสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่เรียนวิชาจริยศึกษาโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่านิทานประกอบคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์ ภายหลังมีการพัฒนาจริยธรรมโดยรวมสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาจริยศึกษาโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่านิทานประกอบคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์มีการพัฒนาจริยธรรมสูงกว่าเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 1 ที่เรียนวิชาจริยศึกษาโดยการสอนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ :** การพัฒนาจริยธรรม , โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ , การเล่านิทานประกอบคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์

## ภูมิหลัง

ปัจจุบันประเทศไทยใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ที่มีเป้าหมายหลักในการพัฒนาคุณภาพคนให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา คุณธรรม จริยธรรม อารมณ์ (กรมการปกครอง, 2552: ออนไลน์) การพัฒนาจริยธรรมจึงมีความสำคัญและเป็นจุดเริ่มต้นที่ใฝ่มนุษย์มีจิตใจที่ดีงาม สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยจะต้องเริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยเด็กโดยเฉพาะเด็กวัยประถมศึกษา เพราะเป็นวัยที่พร้อมรับการอบรมสั่งสอนของครูและผู้ใหญ่ได้ดีทั้งที่บ้านและโรงเรียน และเพื่อเป็น

ภูมิคุ้มกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นเมื่อเป็นวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ (สุขุมล เกษมสุข. 2548: 13-14) ดังพระบรมราโชวาทของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชว่า “เด็กเป็นผู้ที่จะได้รับช่วงทุกสิ่งทุกอย่างต่อจากผู้ใหญ่ รวมทั้งภาวะ รับผิดชอบในการธำรงรักษาอิสรภาพ และความสงบสุขของบ้านเมือง ดังนั้น เด็กทุกคนจึงสมควรและจำเป็นที่จะต้อง ได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างถูกต้องเหมาะสม” (วราภรณ์ รักวิจัย. 2529: 1)

ในทางคริสตศาสนาได้ให้ความสำคัญต่อการมุ่งพัฒนาจริยธรรมของบุคคล เพื่อการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นใน สังคม เน้นการพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก โดยใช้พระคริสตธรรมคัมภีร์เป็นหลักคำสอนและมาตรฐานของจริยธรรม ดังที่ ปรากฏในพระคริสตธรรมคัมภีร์ สุภาพิต บทที่ 22 ข้อ 6 ความว่า “จงฝึกเด็กในทางที่เขาควรจะไป และเมื่อเขาเป็น ผู้ใหญ่แล้วเขาจะไม่พราวจากทางนั้น” (สมาคมพระคริสตธรรมไทย. 1998: 1308)

นันทนาการเป็นศาสตร์อีกแขนงหนึ่งที่ว่าด้วยการนำเอากิจกรรมต่าง ๆ มาช่วยพัฒนาประสบการณ์หรือ คุณภาพของบุคคลหรือชุมชนในเวลาว่างหรือเวลาอิสระ กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นเครื่องมือในการตอบสนองความ ต้องการพื้นฐานของคน มุ่งพัฒนาชีวิตคนทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคม (สำนักงานพัฒนาการ กีฬาและนันทนาการ. 2551: 3) และการเล่นนันทนาการจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรมด้านการพูด ซึ่งเป็น ทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างจริยธรรมสำหรับเด็ก เพราะนิทานถือได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญของเด็กในด้านจินตนาการที่ให้ความบันเทิง ความสนุกสนาน และยังมีคุณค่าในการพัฒนาจริยธรรมของเด็กในการประพฤติปฏิบัติในทางที่ดีงามและ ถูกต้อง ทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและต่อสังคม (ปราณี ปริยวาที. 2551: 2)

แต่ในสภาพปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว แม้จะมีการพัฒนาให้เจริญก้าวหน้า แต่ผู้คนก็ยังมี ความทุกข์จากปัญหาต่าง ๆ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นปัญหาทางจริยธรรม (สุขุมล เกษมสุข. 2548: 9-13) อาทิ ปัญหาทาง อาชญากรรม ปัญหาอบายมุข ปัญหาการขาดระเบียบวินัยและความรับผิดชอบ ปัญหาการไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ส่งผลกระทบต่อผู้คนในสังคม เกิดภาวะกดดัน รับประทานครบครันมากมาย เกิดความทุกข์ความเครียด ทำให้เด็กขาด การดูแลและปลูกฝังจริยธรรมที่ดีจากพ่อแม่ ทำให้มีนักวิชาการหลายคนออกมาชี้ว่า เด็กไทยกำลังขาดคุณธรรม จริยธรรม จึงควรส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้การทำความดีตั้งแต่ยังเล็ก ๆ (อาภาภรณ์ กิจศิริ. 2552: 23)

จากข้อมูลข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่ศึกษาพัฒนาการทางจริยธรรม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการพูด ไม่โกหก ด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ด้านความซื่อสัตย์และด้านการให้อภัย โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภท การเล่านิทานประกอบคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์ ซึ่งผลการวิจัยทำให้ทราบการพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1 นำไปสู่การพัฒนาเด็กให้เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มควบคุมก่อน และหลังการเรียนวิชาจริยศึกษาโดยการสอนตามหลักคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์ตามปกติ
2. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มทดลองก่อน และหลังการเรียนวิชาจริยศึกษาโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่านิทานประกอบคำสอน ในพระคริสตธรรมคัมภีร์
3. เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มควบคุม ที่เรียนวิชาจริยศึกษาโดยการสอนตามปกติ กับกลุ่มทดลองที่เรียนวิชาจริยศึกษาโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

### ความสำคัญของ การวิจัย

ผลการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ในการสอนจริยธรรม การอบรมสั่งสอนเด็กให้ ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามและทำตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม นอกจากนี้ ครูชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และ



พ่อแม่ผู้ปกครองที่มีบุตรในวัยนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับเด็กที่อยู่ในความดูแลของตนให้ได้รับประโยชน์จากกิจกรรมนันทนาการอย่างแท้จริง

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เด็กนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนสัจจพิทยา จำนวน 43 คน

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เด็กนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ของโรงเรียนสัจจพิทยา จำนวน 30 คน โดยการเลือกแบบเจาะจงกลุ่มตัวอย่าง สำหรับกลุ่มตัวอย่างในการควบคุมและทดลองได้มาด้วยวิธีการให้ทำแบบทดสอบการพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จากนั้นคัดเลือกเด็กที่มีคะแนนโดยรวมในระดับปานกลางและต่ำ มาจำนวน 15 คน เป็นกลุ่มควบคุม และอีก 15 คน เป็นกลุ่มทดลอง

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นิทานประกอบคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการพูดไม่โกหก ด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ด้านความซื่อสัตย์และด้านการให้อภัย

## สมมติฐานการวิจัย

1. การพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มควบคุมที่เรียนวิชาจริยศึกษาโดยการสอนตามหลักคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์ตามปกติ ภายหลังสูงกว่าก่อนเข้าเรียน
2. การพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่เรียนวิชาจริยศึกษาโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นิทานประกอบคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์ ภายหลังสูงกว่าก่อนเข้าเรียนโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
3. การพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ของกลุ่มทดลองที่เรียนวิชาจริยศึกษาโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นิทานประกอบคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เรียนวิชาจริยศึกษาโดยการสอนตามปกติ

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบพัฒนาจริยธรรมของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 20 ข้อ และมีคำตอบที่เป็นรูปภาพให้เลือก 3 คำตอบ แล้วเลือกตอบเพียงข้อเดียว ได้แก่ ด้านการพูดไม่โกหก 5 ข้อ ด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ 5 ข้อ ด้านความซื่อสัตย์ 5 ข้อ และด้านการให้อภัย 5 ข้อ

ผู้วิจัยหาคุณภาพของแบบทดสอบการพัฒนาจริยธรรมของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ ใช้สูตร KR 20 ได้ค่าความเชื่อมั่นด้านการพูดไม่โกหก เท่ากับ 0.78 ด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เท่ากับ 0.80 ด้านความซื่อสัตย์ เท่ากับ 0.85 และด้านการให้อภัย เท่ากับ 0.86

2. โปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการการเล่นิทานประกอบคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์

## ตัวอย่างโปรแกรมกิจกรรมหัตถการประเภทการเล่านิทานประกอบคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์

นิทานเรื่อง	จุดประสงค์	คำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์
- แมนเดลคนชื้อ แกะของพระราชินี	การพูดไม่โกหก	จงเลิกพูดมุสาเสีย และจงพูดความจริงต่อกัน กับ (เอเฟซัส บทที่ 4 ข้อที่ 25)
- น้ำใจไมตรี	ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่	การให้เป็นเหตุให้มีความสุขยิ่งกว่าการรับ (กิจการ บทที่ 20 ข้อที่ 35)
- ลูกชายทั้งเก้า	ความซื่อสัตย์	คนที่สัตย์ซื่อในของเล็กน้อย จะสัตย์ซื่อใน ของมากด้วย (มัทธิว บทที่ 25 ข้อที่ 23)
- เซอร์ทะเลาะกับเจนนี	การให้อภัย	จงยกโทษให้เขา และเขาจะยกโทษให้ท่าน (ลูกา บทที่ 6 ข้อที่ 37)
- บุตรหลงทาง	การให้อภัย	จงเมตตาต่อกัน มีใจเอ็นดูต่อกัน และ อภัยโทษแก่กัน (เอเฟซัส บทที่ 4 ข้อที่ 32)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากแบบทดสอบการพัฒนาจริยธรรมของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และโปรแกรมการจัดกิจกรรมหัตถการประเภทการเล่านิทานประกอบคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์ ที่ใช้แบบแผนการทดลองแบบจัดกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง (Matching control group pretest-posttest design)

### วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 ทำการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 50 นาที รวม 16 วัน โดยแบ่งระยะการทดลองดังนี้

1. ระยะก่อนทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบทดสอบการพัฒนาจริยธรรม และนำแบบทดสอบทั้งหมดมาตรวจให้คะแนน และเก็บคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
2. ระยะทดลอง ดำเนินตามโปรแกรมการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์ตามรายการที่กำหนด
3. ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบทดสอบการพัฒนาจริยธรรมชุดเดิมที่ใช้ก่อนการทดลอง และนำแบบทดสอบทั้งหมดมาตรวจให้คะแนน แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
4. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ เพื่อใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติในการทดสอบที่ระดับ .05 โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที่ (t - Dependent sample)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที่ (t - Independent sample)

## สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

### สรุปผลการวิจัย

1. เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาจริยศึกษาโดยการสอนตามหลักคำสอนในพระคริสต-ธรรมคัมภีร์ตามปกติ ภายหลังมีการพัฒนาจริยธรรมโดยรวมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การพัฒนาจริยธรรมด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และด้านความซื่อสัตย์ สูงขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ด้านการพูดไม่โกหกและด้านการให้อภัย สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 1

2. เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 หลังการเรียนวิชาจริยศึกษาโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นหาคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์ มีการพัฒนาจริยธรรมโดยรวมและรายด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 2

3. การเปรียบเทียบการพัฒนาจริยธรรมของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มทดลองที่เรียนวิชาจริยศึกษาโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นหาคำสอนในพระคริสตธรรม-คัมภีร์ สูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังจากการเรียนวิชาจริยศึกษาตามปกติ โดยรวมและรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 3

### อภิปรายผล

จากการศึกษาการพัฒนาจริยธรรมของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ด้วยโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นหาคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาจริยศึกษาโดยการสอนตามหลักคำสอนในพระคริสต-ธรรมคัมภีร์ตามปกติ ภายหลังมีการพัฒนาจริยธรรมโดยรวมสูงขึ้น ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นผลจากการที่เด็กได้รับการปลูกฝังและฝึกอบรมเลี้ยงดูให้ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในโอวาทของ พ่อแม่ผู้ใกล้ชิดและขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมตั้งแต่ปฐมวัยจนเกิดการประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม ถูกต้อง เหมาะสมกับกฎเกณฑ์และมาตรฐานทางสังคม ซึ่งเป็นไปตามปัจจัยพื้นฐานที่ส่งผลต่อการพัฒนาจริยธรรมของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 อีกทั้ง เป็นระยะที่เด็กเข้าโรงเรียนประถมศึกษาแล้ว ทำให้เด็กมีสังคมและประสบการณ์กว้างขวางขึ้น เด็กเกิดการเรียนรู้ การปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาจริยธรรมของโคลเบิร์ต (Kohlberg) ในระดับก่อนกฎเกณฑ์ ขั้นที่ 2 ซึ่งเป็นขั้นที่เด็กอายุประมาณ 7-10 ปี เริ่มรู้จักการเปลี่ยนแปลง เลือกที่จะทำในสิ่งที่นำความพอใจให้ โดยเด็กจะมุ่งที่รางวัลเป็นแรงจูงใจที่จะทำสิ่งที่ดี ซึ่งเป็นไปในรูปแบบของเหตุผลในการปฏิบัติแลกเปลี่ยนกัน (วารสาร รักรักวิจัย. 2529: 81-84; อ้างอิงจาก Kohlberg. 1976) และสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) ซึ่งเป็นกระบวนการทางสังคมประภคิต (Socialization) โดยยึดว่าการเรียนรู้ คือการสังเกตเลียนแบบจากผู้อื่นใกล้ชิด เพื่อสร้างแรงจูงใจ คือ เป็นที่รักและยอมรับในกลุ่มพวกเดียวกัน (ประวัติ พื้นผาสุข. 2549: 128)

2. เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาจริยศึกษาโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นหาคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์ ภายหลังมีการพัฒนาจริยธรรมโดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าเรียนโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะเด็กมีความสนใจในการฟังนิทาน ทำให้เกิดการเรียนรู้และเกิดการพัฒนาในทุกด้าน เป็นไปตามทฤษฎีพัฒนาจริยธรรมของเพียเจท์ (Piaget) ที่กล่าวถึงเด็กในวัยนี้จะมีพัฒนาการไปสู่ขั้นรู้จักนามธรรม (Formal operation) เริ่มคิดอย่างมีเหตุผลในสิ่งที่ไม่มีความจริง (จินตนา ณ สงขลา. 2537: 139; อ้างอิง

จาก Piaget. 1982) และการใช้คำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์ ถือได้ว่าเป็นคติธรรม ซึ่งใช้เป็นกลวิธีการสอดแทรก จริยธรรมด้านต่าง ๆ ในการเล่านิทาน โดยให้เด็กจดจำข้อท่องจำในพระคัมภีร์ เพื่อเด็กจะเข้าใจว่าจะนำความจริงจาก พระคริสตธรรมคัมภีร์ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม (คลาร์ค; บรูบาเคอร์; และ ซัค. 2001: 459-460; อ้างอิงจาก Gangel. 2000?) ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2542) และ คณิต เขียววิชัย (2531: 129) ที่ศึกษาและประยุกต์กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมและสอดคล้องกับพฤติกรรมของเด็ก นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีอายุ 7-8 ปี คือการเล่านิทาน ซึ่งทำให้เกิดการพัฒนาภาษา ความคิด สติปัญญา และยังทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์และสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมที่ดีแก่ เด็ก เป็นไปตามทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญา (ประวัติ พันผาสุข. 2549: 128) ซึ่งเกิดจากแรงจูงใจในการปฏิบัติตน สัมพันธ์กับสังคม เพราะเด็กวัยนี้มีวุฒิภาวะที่สูงขึ้นกว่าเด็กในช่วงปฐมวัย ซึ่งส่งผลให้มีการพัฒนาจริยธรรมขึ้น ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮาร์วี (Harvey. 2002: 1252-A) ที่ได้ทำการศึกษาเชิงผลกระทบของการใช้ หนังสือนิทานที่บันทึกเสียงไว้ ที่มีต่อการรู้และการแสดงออกเสียงคำศัพท์ของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่าเด็กที่อยู่ในกลุ่ม ทดลองมีความรู้เกี่ยวกับคำศัพท์เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ งานวิจัยของ ทัศนีย์ อินทรบำรุง (2539: บทคัดย่อ) ที่ศึกษา เปรียบเทียบวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานก่อนกลับบ้านมีวินัยในตนเองสูงกว่าเด็ก ปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมก่อนกลับบ้านแบบปกติ และงานวิจัยของ ปราณี ปรีวาที (2551: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาการ พัฒนาจริยธรรมของเด็กปฐมวัยโดยการเล่านิทานและติดตามผล พบว่าเด็กปฐมวัยหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมการ เล่านิทานและติดตามผล มีการพัฒนาจริยธรรมอยู่ในระดับดีมาก

3. เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาจริยศึกษาโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทการ เล่านิทานประกอบคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์มีการพัฒนาจริยธรรมสูงกว่าเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 1 ที่ เรียนวิชาจริยศึกษาตามปกติ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งเป็น กระบวนการที่มาจากกิจกรรมนันทนาการด้านวรรณกรรมประเภทการเล่านิทาน และสอดแทรกด้วยกิจกรรม นันทนาการประเภทอื่น ๆ ก่อนหรือหลังการเล่านิทาน อาทิ ศิลปะทัศนกรรม เกม กลุ่มสัมพันธ์ งานอดิเรก ดนตรี เต้นรำ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังได้มีการพัฒนาเนื้อหาของนิทานและสื่อประกอบการเล่านิทาน เพื่อดึงดูดใจและให้ความ เหมาะสมครอบคลุมการพัฒนาจริยธรรมทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการพูดไม่โกหก ด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ด้านความ ซื่อสัตย์และด้านการให้อภัย ซึ่งมีลักษณะที่เป็นการบูรณาการทางด้านนันทนาการกับรูปแบบการจัดการเรียนการสอน ทำให้เด็กมีความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน ทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจิตใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ คลอร์ และเบรย์ (Clare; & Bray. 1978: 156) ที่ศึกษาผลของการใช้นิทานที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและทัศนคติของเด็ก นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้หุ่นจำลองและการแสดงบทบาทสมมติ โดยให้นักเรียนแสดงอุปนิสัยท่าทางให้ เหมือนกับตัวละครในนิทานนั้น พบว่า นิทานมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมและทัศนคติที่มั่นคงของเด็ก งานวิจัยของ ชูลส์ (Schulze. 1987: 43-A) ที่ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบและวิธีสอนที่มีต่อพฤติกรรมความซื่อสัตย์ของนักเรียน และนักเรียนเกรด 2 โดยใช้วิธีการศึกษา 4 วิธี คือ การให้เพื่อนเป็นตัวแบบและครูอธิบายตามตัวแบบ การใช้หุ่นเชิด เป็นตัวแบบและครูอธิบายตามตัวแบบ การให้เพื่อนแสดงแบบและครูสอนโดยตรง และการใช้หุ่นเชิดเป็นตัวแบบและครู สอนโดยตรง พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ใช้ หุ่นเชิดมีความซื่อสัตย์สูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ให้เพื่อนแสดงแบบ นอกจากนี้ งานวิจัยของ อินทรา รุมาส (2545: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเรื่องการใช้กิจกรรมเล่านิทานเพื่อพัฒนาคุณลักษณะทาง คุณธรรม จริยธรรม สำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 พบว่า แผนการจัดประสบการณ์โดยกิจกรรมเล่านิทานมีความ เหมาะสม สามารถพัฒนาให้นักเรียนให้มีพฤติกรรมแสดงคุณลักษณะทางคุณธรรม จริยธรรม ในด้านความมีน้ำใจ ด้านความมีวินัย ด้านความภาคภูมิใจความเป็นคนไทยและด้านความรักและเห็นคุณค่าของการอนุรักษ์ธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อม เช่นเดียวกับงานวิจัยของสุริศา สุขุมวรรณ (2548: บทคัดย่อ) เรื่องผลการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภท เกมที่มีผลต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยของเด็กปฐมวัย พบว่า เด็กปฐมวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมมี การพัฒนาคุณลักษณะนิสัยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมในทุกด้าน และงานวิจัยของ นิรมล ผลพิช (2550: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลของ

การจัดกิจกรรมการเล่านิทานสอนคติธรรมที่มีต่อจริยธรรมด้านการช่วยเหลือและแบ่งปันผู้อื่นของเด็กปฐมวัย พบว่า เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมทางจริยธรรมทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนในด้านการช่วยเหลือและแบ่งปันผู้อื่นสูงกว่าก่อนการได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานสอนคติธรรม

### ข้อเสนอแนะของผู้วิจัย

1. การจัดกิจกรรมการเล่านิทาน ผู้นำนันทนาการควรคำนึงถึงสื่อที่ใช้ประกอบในการเล่านิทาน ต้องเป็นสื่อที่เด็กสามารถมองเห็นได้ทุกคน และในการจัดกิจกรรมควรให้เด็กได้มีโอกาสออกมาปฏิบัติกิจกรรมได้ครบทุกคน เพื่อเด็กจะได้กล้าแสดงออก การใช้คำถามควรเป็นคำถามให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น และพยายามให้เด็กทุกคนได้มีโอกาสในการตอบคำถาม

### ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการนำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการนี้ไปทดลองใช้กับเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอื่น ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ในเขตพื้นที่อื่น ๆ เพื่อจะได้ทราบถึงประสิทธิผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการในการวิจัยนี้
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่านิทานกับการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทอื่น เพื่อนำผลที่ได้มาเป็นแนวทางในการพัฒนาจริยธรรมให้กับเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1
3. ควรมีการศึกษาผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่านิทานสำหรับการพัฒนาจริยธรรมด้านการประหยัด ความเสียสละ ความมีระเบียบวินัย ความขยันหมั่นเพียรและความรับผิดชอบ
4. ควรมีการศึกษาการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาด้านอื่น ๆ เช่น ด้านพฤติกรรมทางสังคม ด้านภาษา ด้านมนุษยสัมพันธ์ ด้านผู้นำ เป็นต้น

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ สมาคมศิษย์เก่าคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้มอบทุนอุดหนุนการวิจัยครั้งนี้

### บรรณานุกรม

กรมการปกครอง. (2552). แผนพัฒนาฉบับ 10. สืบค้นเมื่อ 24 มิถุนายน 2552, จาก

[http://www.dopa.go.th/web\\_pages/m03050000/Plandoc/plan10.doc](http://www.dopa.go.th/web_pages/m03050000/Plandoc/plan10.doc)

เกริก ยุ้นพันธ์. (2539). การเล่านิทาน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

คณิต เขียววิชัย. (2531). หลักนันทนาการ. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.

คลาร์ค, โรเบิร์ต อี; บรูบาเคอร์, โจแอน; และซัด, รอย บี. (2001). การให้การศึกษาแก่เด็กในคริสตจักร (2).

แปลโดย มาวิน วรพฤษ. กรุงเทพฯ: ศูนย์ที่รินนัส.

จินตนา ณ สงขลา. (2537). จิตวิทยาและการแนะแนวเด็กประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา

และการแนะแนว คณะวิชาครุศาสตร์ วิทยาลัยครูพระนคร.

ทัศนีย์ อินทรบำรุง. (2539). วินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานก่อนกลับบ้าน.

ปริญญาณิพนธ์ กต.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นิรมล ผลพิช. (2550). ผลของการจัดกิจกรรมการเล่านิทานสอนคติธรรมที่มีต่อจริยธรรมด้านการช่วยเหลือและแบ่งปันผู้อื่นของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (หลักสูตรและการสอน). จันทบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

- ประวัตินันต์ (2549). คุณธรรมสำหรับผู้บริหาร. เชียงใหม่: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ปราณี ปรียวาทิ. (2551). การพัฒนาจริยธรรมของเด็กปฐมวัยโดยการเล่านิทานและการติดตามผล.
- ปริญญา นิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพพรรณ อินทนิล. (2534). เทคนิคการเล่านิทาน. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วารภรณ์ รักรัตน์. (2529). การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมาคมพระคริสตธรรมไทย. (1998). พระคริสตธรรมคัมภีร์ ภาคพันธสัญญาเดิมและพันธสัญญาใหม่ ฉบับ 1971 (ฉบับเรียงพิมพ์ใหม่ 1998). กรุงเทพฯ: สมาคมพระคริสตธรรมไทย.
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2551). คู่มือการแปลงแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2550-2554) สู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุขุมล เกษมสุข. (2548). การปลูกฝังจริยธรรมเด็ก. กรุงเทพฯ: โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุริสา สุขุมวรรณ. (2548). ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะนิสัยของเด็กปฐมวัย. ปริญญาโท วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อาภาภรณ์ กิจศิริ. (2552, 20 กรกฎาคม). อนุบาลแห่งมหาวิทยาลัยคุณธรรม ปลูกความดีให้เด็กไทย. เดลินิวส์. หน้า 23.
- Clore, G.L.; & Bray, Robert M. (1978, April). "The effects of children's stories on behavior and attitudes modeling and vicarious role playing," Resources in education (ERIC). 13: 156.
- Harvey, Margaret Fayc. (October 2002). The Impact of Children's Audiobooks on Preschoolers's Expressive and Receptive Vocabulary Acquisition. Dissertation Abstracts International. 63 (4): 1252-A.
- Schulze, C.B. (July 1987). The Effect of different Method of Modeling and Instruction on Honesty Behavior in Kindergarten and Second Grade Children. Dissertation Abstracts International. 48: 43-A.

แรงจูงใจในการวิ่งเหยาะๆตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง  
**Participants' Perspectives about Motivation in Jogging**

ปรีญาพัชญ์ นนทวงศ์กุลศิริ\*

สาลี สุภาภรณ์\*\*

พิชิต เมืองนาโพธิ์\*\*\*

**Preeyapat Nontawongskulsiri\***

**Salee Supaporn\*\***

**Pichit Muangnapho\*\*\***

**Abstract**

The purpose of this study was to examine the jogging motivation. Participants were 15 joggers, ranging of age between 33-55 years old, who jogged 5-6 days per week. Data were collected using a critical incident technique, observation and interview. Data were analyzed through the constant comparison and triangulated across methods. Results revealed 3 themes, intrinsic motivation, extrinsic motivation and causes of motivation reduction. Regarding intrinsic motivation, participants were normally jogged because of (1) the need for healthy (2) happiness and enjoyment of jogging. Extrinsic motivation included (1) socializing and having more friends (2) desiring of token and winner cup (3) convenient and safe exercise (4) proper location and (5) good environment. Causes of motivation reduction were (1) injury, (2) lack of knowledge related to jogging and (3) improper environment.

---

\* บัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการกีฬา ผู้วิจัย

\*\*รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานควบคุมปริญญาานิพนธ์

\*\*\* ดร. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์

## บทคัดย่อ

จุดมุ่งหมายในการศึกษาเพื่อเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักวิ่งเหยาะ จำนวน 15 คน อายุระหว่าง 33-55 ปี ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ 5-6 วันต่อสัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การสังเกตและการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล และตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า ผลการวิจัยสรุปได้เป็น 3 หัวเรื่อง คือ แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอกและสาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง สำหรับแรงจูงใจที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะเป็นประจำ คือ (1) ความต้องการมีสุขภาพดี (2) สนุกและมีความสุขกับการวิ่ง ส่วนแรงจูงใจภายนอกได้แก่ (1) การมีสังคมและเพื่อนมาก (2) อยากรได้เงินรางวัลและถ้วยรางวัล (3) วิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่สะดวกและประหยัด (4) สถานที่ซึ่งเหมาะสม และ (5) สิ่งแวดล้อมที่ดี สำหรับสาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง คือ (1) การบาดเจ็บ (2) ขาดความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเหยาะ และ (3) สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมกับการวิ่ง

**ความสำคัญ** ; แรงจูงใจ, การวิ่งเหยาะ, การรับรู้

## บทนำ

การขยายตัวอย่างรวดเร็วของเศรษฐกิจและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้การดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันเต็มไปด้วยความเร่งรีบ มีการใช้เทคโนโลยีเพื่ออำนวยความสะดวกมากขึ้น เช่น การใช้ลิฟต์แทนการใช้บันได การใช้รถจักรยานยนต์แทนการขี่จักรยาน การใช้เครื่องมือต่าง ๆ แทนการใช้แรงงานคน เช่น การซักผ้าและล้างจานด้วยเครื่องสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ซึ่งมีมากขึ้นทำให้คนมีการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายน้อยลง ส่งผลให้สมรรถภาพและสุขภาพของคนในปัจจุบันแยลง ภูมิคุ้มกันลดลง และมีการเจ็บป่วยมากขึ้น

การออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น จิตใจสดชื่นทำให้นอนหลับสนิทและหลับนาน ช่วยลดความเครียดและชะลอการแก่ก่อนวัย ดังที่สนธยา สีละมาต (2547:20) กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจใหญ่ขึ้น แรงในการหดตัวของกล้ามเนื้อหัวใจเพิ่มขึ้น ปริมาตรเลือดที่หัวใจบีบตัวแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจลดต่ำลงประมาณ 10 ถึง 15 ครั้ง/นาที การทำงานของระบบหัวใจไหลเวียนเลือดก็ดีขึ้นด้วย

การออกกำลังกายทำได้หลากหลายรูปแบบ ได้แก่ การเดินแอโรบิก การเล่นโยคะ การรำมวยจีน ไทเก๊ก ซิกง การปั่นจักรยานและการวิ่งเหยาะ เป็นต้น บุคคลจึงสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายได้สอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของตน การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะสามารถทำได้ง่าย สะดวกและประหยัดเวลา ผู้ที่สนใจสามารถเลือกวิ่งในวันและเวลาที่ตนเองสะดวก เลือกเวลา เช่น วิ่งตอนเช้าตรู่ซึ่งอากาศสดชื่นแจ่มใสหรือวิ่งตอนเย็นหลังเลิกจากการงานที่เคร่งเครียดมาทั้งวัน เลือกที่จะวิ่งคนเดียวหรือวิ่งเป็นกลุ่มก็ได้ นอกจากนั้นการวิ่งเหยาะยังเป็นการออกกำลังกายที่ลงทุนน้อย เพียงมีเสื้อผ้าที่สวมใส่สบายกับรองเท้ากีฬา ก็สามารถออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะได้ เมื่อมีความชำนาญในการวิ่งมากขึ้นสามารถสมัครเข้าแข่งขันในรายการต่าง ๆ ได้ ทำให้ได้รู้จักและมีสังคมกับคนที่รักการวิ่งเหยาะเพิ่มขึ้น ปัจจุบันการวิ่งเหยาะจึงเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่มีความนิยมมากทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ สังเกตได้จากการรวมกลุ่มเพื่อก่อตั้งชมรมต่าง ๆ เช่น ชมรมการวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ชมรมวิ่งสวนรถไฟ ชมรมกีฬาวิ่งเพื่อสุขภาพการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ผู้ที่เลือกออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะบางคนเริ่มวิ่งได้ไม่นานก็เบื่อและเลิก ตรงกันข้าม บางคนสามารถวิ่งเป็นประจำได้ต่อเนื่องกันเป็นปี ๆ อะไรเป็นเหตุจูงใจสำคัญทำให้ผู้ที่รักการวิ่งเหยาะออกกำลังกายแบบเดิมต่อเนื่องกันได้ยาวนาน การศึกษาที่ผ่านมายังไม่อาจหาข้อสรุปที่แน่ชัดได้ ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะให้กว้างขวางมากขึ้น

งานวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่ผ่านมามีมากพอสมควร เช่น การวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครของอนุรักษ์ บูหลาด และเรื่องแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ของชุตติมา รอดประทับ



เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การศึกษาถึงแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะตามความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างยังมีน้อย ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาถึงแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ และผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับประชาชนทั่วไป

## ความมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง

### คำถามในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจอะไรบ้างในการเลือกออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ

### ตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายที่มาออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะเป็นประจำที่สนามดอกบัว จำนวน 15 คน กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายด้วยการวิ่งอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละประมาณ 35 - 90 นาที มีประสบการณ์ในการวิ่งไม่น้อยกว่า 2 ปี อายุระหว่าง 33-55 ปี ก่อนเริ่มดำเนินการวิจัยกลุ่มตัวอย่างทุกคนเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกจากอาสาสมัครซึ่งเป็นผู้ที่มาทำการวิ่งเหยาะเป็นประจำที่สนามดอกบัว โดยมีเงื่อนไขว่า ผู้สมัครต้องเป็นเพศชายที่ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะมาแล้วอย่างน้อย 2 ปี ปัจจุบันยังทำการวิ่งเหยาะสัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน วันละ 35-90 นาที

1. ผู้สมัคร 50 คนแรกจะได้รับคัดเลือกไว้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นทำการชี้แจงเงื่อนไขในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ และมอบหนังสือแสดงความยินยอมให้กลุ่มตัวอย่างเซ็น
2. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 50 คน เขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incidence Form) จากนั้นคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งสมัครใจและมีเวลาให้ผู้วิจัยสัมภาษณ์ 1-2 ครั้ง จำนวน 15 คน ถ้ามีผู้ที่สมัครใจเป็นกลุ่มตัวอย่างเกินกว่าจำนวนที่ต้องการ ผู้วิจัยจะใช้วิธีการจับสลากเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างไว้ 15 คน
3. ทำการสังเกตกลุ่มตัวอย่างทั้ง 15 คน สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง รวม 20 ครั้ง
4. สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้ง 15 คน

## การวิเคราะห์ข้อมูลและตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล

ข้อมูลจากการสังเกต ผู้วิจัยได้จดบันทึกข้อมูลขณะที่ทำการสังเกตทุกครั้งและนำบันทึกการสังเกตมาเขียนอธิบาย ขยายความด้วยโปรแกรมเวิร์ด (Word) บันทึกที่เสร็จสิ้นการสังเกตแต่ละครั้งเพื่อเตรียมบันทึกการสังเกต (Fieldnote) ไว้ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล สำหรับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ได้ทำการบันทึกเทปเสียง และนำเทปเสียงมาถอดความคำต่อคำ (Verbatim) เพื่อจัดทำเป็นสคริปการสัมภาษณ์

ข้อมูลจากการการเขียนบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incidence) ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญสองแบบ คือแบบแรกเป็นวันที่มีแรงจูงใจในการวิ่งและแบบที่ 2 เป็นวันที่ขาดแรงจูงใจในการวิ่ง แล้วนำข้อมูลมาพิมพ์ด้วยโปรแกรมเวิร์ด (Word) ข้อมูลทั้งหมดซึ่งได้จากการสังเกต การสัมภาษณ์และการเขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญนำมาวิเคราะห์แบบอุปนัยด้วยการเปรียบเทียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) เพื่อหาหัวเรื่อง (Theme) และหัวข้อ (Category) ที่เกี่ยวกับแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะตามการรับรู้ของกลุ่ม

ตัวอย่าง การเปรียบเทียบข้อมูลประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การอ่านข้อมูลเพื่อค้นหาหัวข้อ การจัดกลุ่มหัวเรื่อง การนำข้อมูลมาจัดเข้าหัวข้อที่เหมาะสม และการอธิบายหัวข้อ

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้าหรือไตรแองกูเลชันของวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (Triangulation of Methodology) ซึ่งได้มาจากการเก็บรวบรวมข้อมูล 3 แหล่งคือ การสังเกต (Observation) การสัมภาษณ์ และการเขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incidence) ทั้งนี้เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความสอดคล้องกันของข้อมูลที่ได้มา (สาลี สุภาภรณ์. 2550: 163)

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การสังเกตและการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลเพื่อหาหัวเรื่องและหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะ ผลการวิจัยสรุปได้เป็น 3 หัวเรื่อง ซึ่งผู้วิจัยจะขอกล่าวถึงคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างเป็นลำดับแรกตามด้วยผลการวิจัย

### 1.คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายที่มาออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะเป็นประจำที่สนามดอกบัว จำนวน 15 คน มีอายุตั้งแต่ 33-55ปี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 44.7 ปี กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ 3-6 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละ 35 - 90 นาที มีประสบการณ์ในการวิ่ง 2 - 33 ปี (ดูตาราง 1 ประกอบ)

ตาราง 1 คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ลำดับ	ชื่อสมมุติ	อายุ	ประสบการณ์ในการวิ่ง/ปี	ความถี่ต่อสัปดาห์	ความนาน/นาที
1	ชัต	50	5	6	60
2	ชิต	33	20	5	60
3	ชัย	45	7	5	90
4	ชอบ	35	23	6	90
5	เชาว์	42	30	5	60
6	ชาญ	34	3	5	60
7	แชมป์	33	2	5	45
8	ชีพ	34	10	3-5	60
9	ชู	57	20	5	60
10	เชิด	43	22	6	60
11	แซร์	55	24	5-6	60
12	ชาติ	54	15	5-6	45
13	ชาย	55	20	5	45
14	ชูป	52	30	5	50
15	ช้อย	49	14	5	35

## 2. ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การสังเกตและการสัมภาษณ์ สอดคล้องกัน และสรุปได้เป็น 3 หัวเรื่อง คือ แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอก และ 3 สาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

<b>1. แรงจูงใจภายใน</b>
1.1 สุขภาพดีขึ้น
1.1.1 ควบคุมน้ำหนักและลดความอ้วนได้ดี
1.1.2 ความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดดีขึ้น
1.1.3 ระบบการย่อยอาหารและการขับถ่ายดีขึ้น
1.1.4 ภูมิต้านทานดีขึ้น ไม่เจ็บป่วยบ่อย
1.2 สนุกและมีความสุขกับการวิ่ง
<b>2. แรงจูงใจภายนอก</b>
2.1 มีสังคมและมีกลุ่มเพื่อนมากขึ้น
2.2 เป็นการออกกำลังกายที่สะดวกและประหยัด
2.3 สิ่งแวดล้อมที่ดี
2.4 สถานที่ซึ่งเหมาะสม
<b>3. สาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง</b>
3.1 การบาดเจ็บ
3.2 ขาดความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเหยาะ
3.3 สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมกับการวิ่ง

## อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การสังเกตและการสัมภาษณ์ สอดคล้องกัน และสรุปได้เป็น 3 หัวเรื่อง คือ แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอกและสาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง ดังจะได้อภิปรายในแต่ละหัวเรื่องตามลำดับ

### 1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

กลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจภายในที่สำคัญในการวิ่งเหยาะ นั่นคือ ต้องการมีสุขภาพดีในหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะการมีความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดที่ดี การย่อยอาหารและการขับถ่ายที่ดี ความสามารถในการควบคุมน้ำหนักได้ดี ทำให้ไม่อ้วนตลอดจนการมีภูมิต้านทานที่ดีและไม่เจ็บป่วยบ่อย ๆ นอกจากนี้ ความรู้สึกสนุกสนานและการมีความสุขกับการวิ่งก็เป็นสิ่งจูงใจที่สำคัญพอ ๆ กับการมีสุขภาพกายที่ดี

สอดคล้องกับสมาพร ทองมี (2545) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของพนักงานบริษัททาดสวนแก้ว จำกัด พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจทางสรีระและจิตวิทยาาระดับสูง โดยแรงจูงใจทางสรีระวิทยา ได้แก่ การมีร่างกายแข็งแรง บุคลิกภาพดี รูปร่างสมส่วน และมีอายุยืนยาว ส่วนแรงจูงใจทางจิตวิทยา ได้แก่ จิตใจปลอดโปร่ง เกิดความสนุกสนาน รวมทั้งเป็นการพักผ่อนหย่อนใจและผ่อนคลายความตึงเครียดอีกด้วย

ผลการวิจัยสนับสนุนการวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่า การวิ่งเหยาะยังเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ดี ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน จิตใจร่าเริงแจ่มใส ทั้งสุขภาพกายและจิตดีขึ้น จึงเป็นแรงจูงใจสำคัญที่ทำให้บุคคลเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะ (ซงชัย บุสสี. 2547; ชุตติมา รอดประทับ. 2550) สอดคล้องกับการศึกษาของ โคลท์ และคณะ (Kolt. et.al. 2004) ซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและสนุกสนานกับการวิ่งเหยาะ ซึ่งความสนุกสนานเป็นแรงจูงใจที่มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้บุคคลมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

## 2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation)

แรงจูงใจภายนอกซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างสนใจออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะอย่างต่อเนื่องมีหลายประการด้วยกัน แต่ที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวถึงกันมากได้แก่ การมีสังคมกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น ดังที่สืบสาย บุญวีรบุตร (2541 : 54) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬาเป็นเหตุผลทางสังคม (Affiliation) คือ ต้องการพบเพื่อนใหม่ รู้จักคนใหม่ โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อในการเข้าสังคม ต้องการใช้เวลาร่วมกับเพื่อนและคนใกล้ชิดโดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ สอดคล้องกับพงษ์พันธ์ พงษ์โสภณ. (2542) ที่สรุปว่า แรงจูงใจทางสังคม เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในสังคม อาจได้รับอิทธิพลโดยตรงจากสิ่งเร้าที่บุคคล หรือจากวัตถุที่มองเห็นได้ จับต้องได้ หรือมาจากภาวะสังคมที่มองไม่เห็นก็ได้ เช่น การมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น การเป็นผู้นำ การสร้างมิตร ในทำนองเดียวกัน พีระพงศ์ บุญศิริ (2536 : 65) กล่าวว่า แรงจูงใจด้านสังคม (Social Motive) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ ได้แก่ การสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมโดยได้รับอิทธิพลมาจากบุคคล สถาบัน วัฒนธรรม ค่านิยม ความนึกคิด ความเชื่อ ขนบธรรมเนียม ประเพณี แรงจูงใจ ซึ่งแสดงออกมาในลักษณะของความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จ ต้องการให้สังคมยอมรับ ต้องการตำแหน่งฐานทางสังคม ชื่อเสียง เกียรติยศ อำนาจ ความสุขสบาย สนุกสนานในการร่วมและพักผ่อนกับหมู่คณะ

## 3. สาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง

**การบาดเจ็บ** สาเหตุสำคัญที่ทำให้แรงจูงใจลดลงได้แก่การบาดเจ็บซึ่งเป็นผลมาจากท่าทางการวิ่งที่ไม่ถูกต้อง และรองเท้าวิ่งที่ไม่เหมาะสม นักวิ่งเหยาะซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างทุกคนเคยประสบปัญหาเรื่องการบาดเจ็บมาแล้วแต่อาการบาดเจ็บมีความรุนแรงมากน้อยต่างกันและใช้เวลาในการรักษาแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะการวิ่งต้องอาศัยกล้ามเนื้อขาและสะโพกทำงานอย่างต่อเนื่องกัน ดังที่ ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์ (2553) กล่าวว่า การวิ่งต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างมาก เพราะในช่วงระยะเวลาเพียงสั้น ๆ กล้ามเนื้อ จะต้องเกร็ง หรือหดอย่างแรง และมีการดึงหรือมีการกระชากผิด กระตุกซึ่งเป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาดดึงกระดูกทำให้แตกหลุดจากบริเวณที่เกาะได้ ผลลัพธ์คือจะหยุดการเจริญและอาจพิการผิดรูปร่าง และสอดคล้องกับตำรา กิจกุล (2544) ที่กล่าวว่า การบาดเจ็บที่เกิดจากการวิ่งมีอยู่มาก แต่ที่ไม่ค่อยยกตัวกันมากนักก็เพราะส่วนใหญ่จะเป็นการบาดเจ็บที่ไม่รุนแรงได้หยุดพักสักนิดหรือกินยาแก้อักเสบาก็หายได้ ที่เป็นปัญหาคือ นักวิ่งมักจะบาดเจ็บบริเวณนั้น ๆ ซึ่งส่วนมากมักจะเกิดจากขาดการเตรียมตัวที่ดี หรือวิ่งหักโหมมากเกินไป หรือมีความผิดปกติกองโครงสร้างในร่างกาย สอดคล้องกับปรีชา กุลละวณิชย์ (2540) ที่พบว่า นักวิ่งอาจเกิดการบาดเจ็บอื่น ๆ อีก เช่น กระดูกหน้าแข้งร้าว มีอาการปวดในบริเวณใกล้เคียงกับภาวะปวดหน้าแข้ง แต่จะกดเจ็บบนกระดูก ภาพถ่ายรังสี จะไม่เห็น กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังฉีก จากการวิ่งเร่งความเร็ว (sprint) การบาดเจ็บทำให้แรงจูงใจในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายลดลงหรือทำให้เลิกทำกิจกรรมไปในที่สุด ดังที่ สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) กล่าวว่า แรงจูงใจที่ทำให้คนเลิกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย คือ ได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย เพราะมีประสบการณ์เดิมไม่ดี หรือไม่ประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย

ที่ตั้งไว้หรือ เหตุผลจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมโดยรอบ เวลาและการจัดการไม่ดี ทำให้ไม่มีเวลาหรือไม่จัดสรรเวลาให้กับการออกกำลังกาย

**การขาดความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเหยาะและสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม** การขาดความรู้ในการวิ่ง ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องของการอบอุ่นร่างกายไปจนถึงความหนักเบาในการวิ่งและกลศาสตร์ในการวิ่งส่งผลให้ผู้วิ่งเหยาะบาดเจ็บ หรืออาจวิ่งหนักเกินไปจนเกิดผลเสียต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ เช่น หัวใจ เป็นต้น สอดคล้องกับเบนโนและคณะ (Benno .et.al. 1998) ซึ่งสรุปได้ว่า ปัจจัยภายในและภายนอกที่นักวิ่งจำเป็นต้องรู้ คือ ปัจจัยภายในเป็นเรื่องโปรแกรมการฝึกซ้อม การซ้อมหนักเกินไป หรือการเพิ่มความเร็วและความหนักในการฝึกมากเกินไป จากทางด้านกายวิภาคของร่างกายคือ น้ำหนักตัวมาก ความยาวของขาที่ต่างกัน และจากด้านกลศาสตร์การทำงานที่ผิดปกติ ที่พบบ่อยที่สุดคือ การคว่ำเท้าเข้าในมากเกินไป และการคว่ำเท้าได้น้อย ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ การเลือกรองเท้าไม่เหมาะสมคือรองเท้าไม่ยืดหยุ่น รองเท้าแคบเกินไป การใช้รองเท้าที่หมดอายุ เป็นต้น

การวิ่งในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น สภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวยสำหรับการวิ่งเช่น ฝนตก แดดร้อนมากจนเกินไป บรรยากาศที่เต็มไปด้วยควันพิษของรถยนต์ พื้นลาดชันมาก หรือพื้นแข็งเกินไปก็ทำให้แรงจูงใจของนักวิ่งเหยาะลดลง สอดคล้องกับ สิบสาย บุญวีระบุตร (2541) ซึ่งกล่าวว่า แรงจูงใจที่ทำให้คนเลิกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย มีเหตุผลมาจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม (Environmental Factors) เช่น เวลาและการจัดการไม่ดี ทำให้ไม่มีเวลาหรือไม่จัดสรรเวลาให้กับการออกกำลังกาย ไม่ได้รับการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด เช่น โค้ช ครู พ่อแม่ พี่น้อง และเพื่อน บรรยากาศในลักษณะการจัดกิจกรรมนั้น ๆ ไม่สนุกไม่เป็นที่ดึงดูดใจตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า แรงจูงใจสำคัญสำหรับผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะได้แก่ การมีสุขภาพดีขึ้นในหลาย ๆ ด้าน การได้รับความสุขและสนุกกับการวิ่ง ตลอดจนการมีสังคมและมีกลุ่มเพื่อนที่มีความสนใจในการออกกำลังกายที่คล้าย ๆ กันมากขึ้นดังนั้นควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการก่อตั้งเป็นชมรมวิ่งให้แพร่หลาย อย่างไรก็ตาม การบาดเจ็บและขาดความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการวิ่งเหยาะก็เป็นปัจจัยสำคัญที่บ้านทอนแรงจูงใจของนักวิ่งเหยาะเป็นอย่างมาก ดังนั้น หน่วยงานที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายจึงควรสนับสนุนให้มีสถานที่สำหรับการวิ่งเหยาะที่เหมาะสม มีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ อาทิ การให้ความรู้ที่ถูกต้องสำหรับการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะเพื่อป้องกันและลดปัญหาเรื่องการบาดเจ็บให้น้อยลง กิจกรรมดังกล่าวจะส่งผลให้มีผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะกันมากขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาแรงจูงใจในกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานชนิดอื่น ๆ
2. ควรเปรียบเทียบแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะคนเดียวกับวิ่งเหยาะเป็นกลุ่ม
3. ควรเปรียบเทียบแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะของกลุ่มที่วิ่งเพื่อสุขภาพกับวิ่งเพื่อการแข่งขัน
4. ควรมีการเปรียบเทียบแรงจูงใจในกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในเพศหญิงและชาย

## ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้มีสังคมและมีกลุ่มเพื่อนวิ่งมากขึ้น ดังนั้นควรมีการจัดตั้งชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพให้มากยิ่งขึ้นเพื่อดำเนินการวิ่งเพื่อสุขภาพร่วมกัน ควรส่งเสริมให้มีการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะและมีการให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการวิ่งเหยาะ เช่น การเลือกรองเท้าสำหรับวิ่ง การเตรียมตัวก่อนการวิ่ง การป้องกันการบาดเจ็บจากการวิ่ง เป็นต้น

## บรรณานุกรม

- ชงชัย บุสสี. (2547). แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชุตติมา รอดประทับ. (2550). แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะจังหวัด ชลบุรี ปี พ.ศ. 2549. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดำรง กิจกุศล.(2544). คู่มือออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์. (2553). คู่มือป้องกัน - พื้นสมรรถนะแต่ผู้ที่รักการวิ่ง บาดเจ็บจากการวิ่ง [thairunning.com](http://thairunning.com) online
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). จิตวิทยาการศึกษา. ปรินญาณิพนธ์ พัฒนาศึกษา วท.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถ่ายเอกสาร.
- พีระพงษ์ บุญศิริ. (2536). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ปรียา กุลละวณิชย์.(2540). หมอชาวบ้าน. [thairunning.com](http://thairunning.com) online.
- สาตี สุภาภรณ์. (2550). วิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดสามลดา.
- สมภาพร ทองมี. (2545). แรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด. การค้นคว้าแบบอิสระ สาธารณสุขศาสตรมหา-บัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สีบสาย บุญวีระบุตร. (2541). จิตวิทยาการศึกษา. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.
- สนธยา สีละมาด. (2547). หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Benno M. Nigg; & et al. (1998, April). Effect of Shoe Insert Construction on Foot and Leg Movement. *Medicine & Science in sport & Exercise*. (Online). Available:[Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez). Retrieved December 20, 2004
- Kolt, GS.; et al. (2004, April).(Online). Available :[Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez). Retrieved April 2, 2006

# เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาสมัครเล่น

## The Achievement Goal of Amateur Golfers

ดลหทัย ทองตะหนูนาม\*  
สาลี สุภาภรณ์\*\*  
พิชิต เมืองนาโพธิ์\*\*\*

Dolhathai Thongtanunam\*  
Salee Supaporn\*\*  
Pichit Muangnapoe\*\*\*

### Abstract

The purpose of this study was to examine the achievement goals of amateur golfers and factors that had influenced on their goals. Participants were 10 amateur golfers (9 males, 1 female), ranging of age from 13-18 years old. Data were collected using Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ), observation and semi-structured interview. Data were inductively analyzed through constant comparison and established trustworthiness by member checking. Findings indicated that participants' achievement goals were divided into two types. Six of them were high task - low ego group, whereas 4 of them were high task - high ego group. Factors that had influenced on the high task - low ego group were (1) parent's focus on improvement and performance (2) coach's focus on improvement and performance and (3) the applications of sport psychology knowledge. Similarly, factors that had impacted on the high task - high ego group included (1) parent's focus on outcome (2) coach's focus on improvement and performance and (3) participant's needs of external motivation.

---

\*ว่าที่ บัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้วิจัย

\*\*รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานควบคุมปริญญาโท

\*\*\* ดร. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการควบคุมปริญญาโท

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาบอลฟุตสมัครเล่น และปัจจัยที่ส่งผลให้นักกีฬามีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์แบบนั้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักบอลฟุตสมัครเล่นจำนวน 10 คน ชาย 9 คนและหญิง 1 คน อายุระหว่าง 13-18 ปี เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำเร็จในการเล่นกีฬาเพื่อหาลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire: TEOSQ) การสังเกตและการสัมภาษณ์แบบ กึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยด้วยวิธีเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลและตรวจสอบความเชื่อถือได้ด้วยวิธีตรวจสอบจากกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยพบว่า เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างแบ่งได้ 2 แบบ กลุ่มแรกเป็นพวก มีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งเน้นในเรื่องงานสูงและการเปรียบเทียบแข่งขันต่ำ (High Task and Low Ego) จำนวน 6 คน และกลุ่มที่สองเป็นพวก มีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งเน้นในเรื่องของงานสูงและการเปรียบเทียบแข่งขันสูง (High Task and High Ego) จำนวน 4 คน ปัจจัยที่ส่งผลให้นักกีฬามีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์แบบแรก ได้แก่ (1) ผู้ปกครองเน้นเรื่องการพัฒนาและความสามารถ (2) ผู้ฝึกสอนเน้นเรื่องการพัฒนาและความสามารถและ (3) การประยุกต์ใช้ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬา ในทำนองเดียวกัน ปัจจัยที่ส่งผลให้นักกีฬามีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์แบบที่ 2 ได้แก่ (1) ผู้ปกครองเน้นเรื่องผลงาน (2) ผู้ฝึกสอนเน้นเรื่องการพัฒนาและความสามารถ และ (3) ความต้องการแรงจูงใจภายนอก

**ความสำคัญ :** เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์, บอลฟุต

## บทนำ

แรงจูงใจเป็นพลังงานภายในที่กำหนดพฤติกรรมของเราซึ่งมีผลต่อความคิด ความรู้สึกและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในการกีฬาแรงจูงใจสูงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬาสามารถเพิ่มความสามารถให้เต็มศักยภาพแรงจูงใจเป็นหัวใจของจิตวิทยาการกีฬาเพราะแรงจูงใจเกี่ยวข้องต่อเนื่องตลอดชีวิตของการเป็นนักกีฬาและเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการกระทำพฤติกรรมและความสามารถของมนุษย์ แรงจูงใจในการกีฬาเกี่ยวข้องนับตั้งแต่ ยังไม่ได้เข้าร่วม จนเริ่มเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายมาถึงแรงจูงใจที่มีอิทธิพลที่ทำให้คนยังออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง บุคคลมีสาเหตุปัจจัยและแรงจูงใจที่ต่างกันและส่งผลให้คนมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จในระดับที่ต่างกันแรงจูงใจเป็นเรื่องที่ผู้เกี่ยวข้องทางการกีฬา ไม่ว่าจะเป็น ผู้ฝึกสอนกีฬา ผู้นำออกกำลังกาย ครูพลศึกษา นักจิตวิทยาการกีฬาได้ให้ความสนใจและต้องการที่จะสร้าง แรงจูงใจให้กับนักกีฬา นักเรียน และลูกค้าของตน เพราะคนที่มีแรงจูงใจสูง จะมีความพยายาม และยังคงมาเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายเป็นประจำ แรงจูงใจสามารถที่จะคงอยู่ได้ เป็นระยะเวลายาวนานหรือเพียงแค่ระยะเวลานั้น ดังนั้นจึงเป็นการดีที่ผู้เกี่ยวข้องทางการกีฬา จะเข้าใจว่าอะไรทำให้นักกีฬา นักเรียน หรือลูกค้าของตนนั้น ยังคงมี แรงจูงใจในการเข้าร่วม กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายต่อไปได้แม้จะเป็นเวลาเวลานาน (Morris and Summers, 2004)

ปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจของคนประกอบไปด้วย เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ การรับรู้ความสามารถ และพฤติกรรมใฝ่สัมฤทธิ์ การที่จะเข้าใจถึงแรงจูงใจจำเป็นต้องเข้าใจด้วยว่าบุคคลนั้นให้ความหมายต่อการประสบความสำเร็จและความล้มเหลวอย่างไร และวิธีที่ดีที่สุดคือ การตรวจสอบเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของบุคคลนั้น (Weinberg & Gould, 2007)

ตามทฤษฎีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ (Dweck, 1986; Nicholls, 1989; 1992) แบ่งทิศทางเป้าหมายของคนออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ เป้าหมายที่มุ่งเน้นในเรื่องของงาน (Task Orientation) เกี่ยวข้องกับการที่คนให้ความสำคัญกับความเชี่ยวชาญในงาน การรับรู้ความสามารถอยู่ที่ตนเองเป็นหลัก ดังนั้นคนที่มีเป้าหมายในเรื่องของงานก็จะรับรู้ว่าคุณมีความสามารถเมื่อได้เรียนรู้ทักษะใหม่หรือทักษะของตนเองพัฒนาขึ้น ในขณะที่อีกพวกหนึ่งให้ความสำคัญกับการเปรียบเทียบแข่งขัน (Ego Orientation) คนลักษณะนี้จะรับรู้ว่าคุณมีความสามารถโดยผ่านการเปรียบเทียบกับคน



อื่น ผลที่ตามมาคือ บ่อยครั้งที่คนลักษณะนี้จะรู้สึกต่อความสามารถโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าไม่สามารถแสดงความสามารถได้ดีหรือหลังจากการล้มเหลวจากการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง (Morris & Summers. 2004)

จากงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับแนวทางเป้าหมาย (Goal Orientation) พบว่าแนวทางเกี่ยวกับเป้าหมายที่มุ่งเน้นในเรื่องของการเปรียบเทียบแข่งขัน (Ego Orientation) จุดประสงค์ของกีฬาจะเกี่ยวข้องกับการเพิ่มสถานะทางสังคม (Treasure & Roberts. 1994) และเพื่อได้รับเงินรางวัลตอบแทน (Carpenter & Yates. 1997) โดยการใช้เล่ห์กลเอาเปรียบคู่ต่อสู้เพื่อให้การเล่นกีฬาประสบความสำเร็จ (White & Zellner. 1996) ในขณะที่แนวทางเกี่ยวกับเป้าหมายที่มุ่งเน้นในเรื่องของงาน (Task Orientation) จะเกี่ยวข้องกับการมุ่งเน้นในเรื่องของพัฒนาการส่วนบุคคล และความสำเร็จเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดแรงจูงใจและความพยายาม (Treasure & Roberts. 1994)

นักกีฬาที่มีแนวทางเกี่ยวกับเป้าหมายที่มุ่งเน้นในเรื่องของการแข่งขัน (Ego Orientation) มีแนวโน้มที่มักจะมองผลการแข่งขันตอนสุดท้ายเป็นสำคัญโดยไม่ได้สนใจวิธีการหรือความหมายของการประสบความสำเร็จ ในขณะที่นักกีฬาที่มีแนวทางเกี่ยวกับเป้าหมายที่มุ่งเน้นในเรื่องของงาน (Task Orientation) มีลักษณะตรงกันข้าม ดังนั้นนักกีฬาที่มุ่งเน้นเรื่องการแข่งขัน (Ego Orientation) จะสนใจอยู่ที่ผลสุดท้ายของการแข่งขันเช่น การได้รับความยอมรับในสังคม สถานะทางสังคมและเงินรางวัลที่ได้รับและความคิดที่เกี่ยวกับศีลธรรมในเรื่องของการได้รับชัยชนะมีแนวโน้มที่จะลดลง เพราะว่าชัยชนะคือตัวบ่งชี้ว่าตนเองประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาหรือไม่ นักกีฬาที่มุ่งเน้นในเรื่องของการเปรียบเทียบการแข่งขัน (Ego Orientation) จะมีแนวโน้มที่จะเล่นผิดกติกาเพราะต้องการจะชนะการแข่งขัน (Nicholls. 1989)

ไวต์เบิร์กและกูด กล่าวไว้ว่า คนที่มีแนวทางเป้าหมายที่มุ่งเน้นในด้านของงาน (Task Orientation) มากกว่ามุ่งเน้นด้านการแข่งขัน (Outcome Orientation) จะมีแนวโน้มที่จะกลัวความล้มเหลวน้อยกว่า จะสามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเหมาะสมมากกว่า นอกจากนี้ยังสามารถช่วยป้องกันความผิดหวัง ความขุ่นข้องหมองใจ และการขาดแรงจูงใจเมื่อต้องแข่งขันกับคนที่มีความสามารถสูงกว่าตนเอง (Weinberg & Gould. 2007) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาซึ่งพบว่านักกีฬาซึ่งมีแนวทางเป้าหมายที่มุ่งเน้นในเรื่องของการแข่งขันจะลดความพยายามลดความสำคัญของงานลงและการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาน้อยลง เมื่อตนเองไม่สามารถแสดงความสามารถได้ดีกว่าคนอื่นเมื่อเปรียบเทียบนักกีฬาที่มุ่งเน้น ในเรื่องของงาน นอกจากนี้ยังพบว่า นักกีฬาที่มุ่งเน้นในเรื่องของงานจะมีความพยายามมากกว่า มีแรงจูงใจภายในสูงกว่าจะแสดงความสามารถ ทางภารกิจได้ดีกว่า มีความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกทางการรับรู้ต่ำกว่า และมีความเชื่อมั่นในตนเองหรือการรับรู้ความสามารถ ของตนเองที่สูงกว่านักกีฬาที่มุ่งเน้นในเรื่องของการแข่งขัน (Newton & Duda. 1993)

โรเบิร์ต (Roberts. 2001) กล่าวไว้ว่าสามารถแบ่งกลุ่มลักษณะเป้าหมายได้เป็น 4 กลุ่ม คือ (1) เน้นในเรื่องของงานสูง และเน้นในเรื่องการแข่งขันสูง (High Task and High Ego) (2) เน้นในเรื่องของงานสูง เรื่องการแข่งขันต่ำ (High Task and Low Ego) (3) เน้นในเรื่องของงานต่ำ และ การแข่งขันสูง (Low Task and High Ego) และ (4) เน้นในเรื่องของงานต่ำและการแข่งขันต่ำ (Low Task and Low Ego)

การศึกษาเกี่ยวกับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ยังมีน้อยโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการกีฬาของไทย ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะศึกษาว่า นักกอล์ฟไทยมีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ด้านใดและเพราะเหตุใดจึงทำให้นักกอล์ฟมีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ลักษณะนั้น ทั้งนี้ เพื่อที่จะได้ทราบถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ของนักกอล์ฟ ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อโค้ช นักกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องต่อไป

## ความมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อศึกษาเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกอล์ฟสมัครเล่นและปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์

## ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาเรื่องนี้ทำให้ทราบเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกอล์ฟสมัครเล่นและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเพื่อที่จะได้สร้างบรรยากาศที่ก่อให้เกิดเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่เหมาะสมต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกอล์ฟแห่งหนึ่งจำนวน 10 คน กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 13-18 ปี ก่อนเริ่มดำเนินการวิจัยกลุ่มตัวอย่างทุกคนได้ลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมและผู้ที่มิอายุต่ำกว่า 18 ปี ผู้ปกครองได้ลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมเพื่ออนุญาตให้บุตรหลานของตนเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเรื่องนี้

### วิธีการดำเนินการวิจัย

เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการใช้แบบสอบถาม ทีอีโอเอสคิว (TEOSI; Task and Ego Orientation Sport Questionnaire) ซึ่งสร้างขึ้นโดยลี วงจตุรภัทร์ และแฮมเมอร์ (Li, Vongjaturapat, & Harmer. 1994) สอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำเร็จในการเล่นกีฬา เพื่อหาลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน จากนั้นทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสังเกตและการสัมภาษณ์ แบบกึ่งโครงสร้างโดยใช้แบบสัมภาษณ์

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ส่วนด้วยกันคือ ข้อมูลที่ได้จาก แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำเร็จในการเล่นกีฬา (Task and Ego Orientation Sport Questionnaire, TEOSQ) ข้อมูลจากการสังเกต และข้อมูลจากการสัมภาษณ์โดยมีวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำเร็จในการเล่นกีฬา แบบสอบถามTEOSQ ประกอบไปด้วยคำถามทั้งหมด 13 ข้อ โดยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านแนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จที่มุ่งเน้นในเรื่องของงาน และแนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จที่มุ่งเน้นในเรื่องการเปรียบเทียบแข่งขัน โดยในแต่ละคำถามจะแบ่งการแสดงความคิดเห็นออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง ไม่เห็นด้วย และ ไม่เห็นด้วยมากที่สุด คะแนนที่ได้จะเรียงจาก 5, 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ หลังจากนั้นนำคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านมารวมกัน

ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและสัมภาษณ์ มีวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้ ข้อมูลจากการสังเกตผู้วิจัยทำการจดบันทึกการสังเกตกลุ่มตัวอย่าง ที่ได้จากการฝึกซ้อมในสนามไตรฟ์ สนามซ้อมพัท และสนามซ้อมชิพ ทำการสังเกต 1 ครั้งต่อ สัปดาห์ ส่วนข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกเสียง การสัมภาษณ์และได้นำเสียงมาถอดความคำต่อคำและพิมพ์ลงในโปรแกรมเอกสารเวิร์ดเพื่อความสะดวกในการจัดทำแบบสัมภาษณ์และสำหรับนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล ซึ่งได้มาจากการสังเกต และสัมภาษณ์เพื่อหาหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับแนวทางของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ของนักกอล์ฟเยาวชน การเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การอ่านข้อมูลเพื่อค้นหาข้อมูล การจัดกลุ่มหัวข้อ การนำข้อมูลมาจัดเข้าหัวข้อที่เหมาะสม และการอภิปรายหัวข้อ (สาลี สุภาภรณ์. 2550)

## การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล

ตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง (Member Checks) โดยที่กลุ่มตัวอย่างทั้ง 10 คนจะได้อ่านผลการวิจัยหลังจากการเก็บข้อมูลเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างแก้ไขข้อผิดพลาดในการเก็บข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ได้มา

## สรุปผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาอาชีพสมัครเล่นอายุระหว่าง 13-18 ปี ก่อนเริ่มดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้ลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมและกลุ่มที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีได้ให้ผู้ปกครองลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมเพื่ออนุญาตให้บุตรหลานของตนเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน มีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์แบบมุ่งเน้นในเรื่องงานสูงและการเปรียบเทียบแข่งขันต่ำ (High Task and Low Ego) จำนวน 6 คน และมีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งเน้นในเรื่องงานสูงและการเปรียบเทียบแข่งขันสูง (High Task and High Ego) จำนวน 4 คน

ปัจจัยที่มีผลต่อลักษณะกลุ่มเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งเน้นในเรื่องงานสูงและการเปรียบเทียบแข่งขันต่ำ ได้แก่ (1) ผู้ปกครองเน้นเรื่องการพัฒนาและความสามารถ (2) ผู้ฝึกสอนเน้นเรื่องการพัฒนาและความสามารถและ (3) การประยุกต์ใช้ความรู้ด้านจิตวิทยาการศึกษา

ปัจจัยที่มีผลต่อลักษณะกลุ่มเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งเน้นในเรื่องงานสูงและการเปรียบเทียบแข่งขันสูง ได้แก่ (1) ผู้ปกครองเน้นเรื่องผลงาน (2) ผู้ฝึกสอนเน้นเรื่องการพัฒนาและความสามารถ และ (3) ความต้องการแรงจูงใจภายนอก

## อภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน มีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์แบบมุ่งเน้นในเรื่องงานสูงและการเปรียบเทียบแข่งขันต่ำ (High Task and Low Ego) จำนวน 6 คน และมีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งเน้นในเรื่องงานสูงและการเปรียบเทียบแข่งขันสูง (High Task and High Ego) จำนวน 4 คน โดยในการอภิปรายแบ่งออกเป็น 2 หัวข้อ คือ กลุ่มนักกีฬาที่มีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งเน้นในเรื่องงานสูงและการเปรียบเทียบแข่งขันต่ำ และ กลุ่มนักกีฬาที่มีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งเน้นในเรื่องงานสูงและการเปรียบเทียบแข่งขันสูง ตามลำดับ

### กลุ่มที่มุ่งเน้นในเรื่องงานสูงและการเปรียบเทียบแข่งขันต่ำ (High Task and Low Ego)

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องในนักกีฬากลุ่มนี้ สรุปได้เป็น 3 ประการ คือ (1) ผู้ปกครองเน้นเรื่องการพัฒนาและความสามารถ (2) ผู้ฝึกสอนเน้นเรื่องการพัฒนาและความสามารถและ (3) การประยุกต์ใช้ความรู้ด้านจิตวิทยาการศึกษา ดังจะได้อภิปรายตามลำดับ

#### 1. ผู้ปกครองเน้นเรื่องการพัฒนาและความสามารถ

ผู้ปกครองของนักกีฬาอาชีพกลุ่มนี้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาและความสามารถในการฝึกซ้อมและแข่งขันของนักกีฬา ทั้งนี้เพราะในการตั้งเป้าหมายให้กับนักกีฬานั้นเน้นเรื่องพัฒนาการในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทักษะกอล์ฟ การวางแผนการเล่น ความเข้มแข็งทางจิตใจ นอกจากนั้น ยังพบว่าเมื่อนักกีฬาทำการแข่งขัน ผู้ปกครองจะบอกให้นักกีฬาสบายใจอยู่กับตนเอง ไม่ต้องสนใจผู้อื่น เน้นความสนใจไปที่มาตรฐานการเล่นและความสามารถของตนเอง มากกว่าที่จะไปสนใจคนอื่น ๆ ให้ความสำคัญกับคุณภาพของการเล่นมากกว่าเรื่องอันดับของการแข่งขัน ซึ่งการที่ผู้ปกครองมุ่งเน้นเรื่องการพัฒนาและความสามารถ ส่งผลให้นักกีฬาตั้งเป้าหมายในการทำงานของตัวเอง ทั้งนี้เพราะความเชื่อและทัศนคติของผู้ปกครองมีผลต่อพฤติกรรมและทัศนคติของลูก สอดคล้องกับงานวิจัยของไวท์ (White, 1996) ที่ได้ทำการศึกษเกี่ยวกับแนวทางของเป้าหมายและการรับรู้ถึงบรรยากาศแรงจูงใจจากผู้ปกครอง และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ว่าการส่งเสริมสนับสนุนและมุ่งเน้นในเรื่องของการเรียนรู้และความสนุกสนาน จะมีลักษณะเป้าหมายแบบมุ่งเน้นเรื่องงาน (Task Orientation) และยิ่งพบว่านักกีฬามีแนวโน้มที่จะมีลักษณะเป้าหมายตามสิ่งที่ผู้ปกครองให้ความสำคัญในการเรียนรู้ทักษะต่างๆ

นอกเหนือจากที่ผู้ปกครองตั้งเป้าหมายที่มุ่งเน้นในเรื่องการพัฒนาและความสามารถแล้ว การแสดงออกของผู้ปกครองหลังการแข่งขันก็เป็นไปในทางสนับสนุนข้อสรุปดังกล่าว โดยผู้ปกครองจะสอบถามเกี่ยวกับเรื่องความสามารถ จะพูดคุยเกี่ยวกับข้อดีในการเล่นในครั้งนั้น ๆ และทำการแนะนำให้นักกีฬาจัดการกับข้อเสียที่เกิดขึ้นใน

การแข่งขันเพื่อปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ส่งผลให้นักกีฬามีความต้องการที่จะพัฒนาทักษะและความสามารถของตนเองให้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับ ไวท์ (White. 1998) ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของลักษณะเป้าหมายที่มุ่งเน้นเรื่องงาน (Task) และมุ่งเน้นเรื่องการเปรียบเทียบแข่งขัน (Ego) ตามการรับรู้ของวัยรุ่นเกี่ยวกับบรรยากาศแรงจูงใจที่เกิดจากผู้ปกครองและความวิตกกังวลในการแข่งขันและพบว่า กลุ่มที่มุ่งเน้นเรื่องงานสูงและการเปรียบเทียบแข่งขันต่ำ (High Task and Low Ego) รับรู้ว่ามีพ่อแม่ของตนสนับสนุนในเรื่องการเรียนรู้และความสนุกสนาน ในทางกลับกัน กลุ่มที่มุ่งเน้นด้านการเปรียบเทียบแข่งขันสูงและด้านงานต่ำ (High Ego and Low Task) คิดว่าพ่อแม่ของตนเองให้ความสำคัญในระดับต่ำกับการประสบความสำเร็จและความพยายาม สำหรับกลุ่มนักกีฬาที่มุ่งเน้นในเรื่องของงานสูงและการเปรียบเทียบแข่งขันสูง (High Task and High Ego) เชื่อว่าพ่อแม่ยังคงให้ความสำคัญกับการเรียนรู้และความสนุกสนานในการพัฒนาทักษะกีฬาในขณะที่กลุ่มมุ่งเน้นเรื่องงานต่ำและการเปรียบเทียบแข่งขันต่ำ (Low Task and Low Ego) รับรู้ว่ามีพ่อแม่ของตนเป็นสาเหตุทำให้ตนเองกลัวการทำผิดพลาดในการเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ

## 2 ผู้ฝึกสอนเห็นเรื่องการพัฒนาและความสามารถ

ผู้ฝึกสอนของนักกีฬากลุ่มนี้จะมุ่งเน้นที่การพัฒนาและความสามารถในการแข่งขันซึ่งสอดคล้องกับผู้ปกครอง กล่าวคือ ผู้ฝึกสอนจะตั้งเป้าหมายโดยมุ่งเน้นในเรื่องของการเล่นให้ได้อย่างที่ฝึกซ้อม การทำตามแผนการเล่นที่วางไว้ การแสดงทักษะได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ก่อนการแข่งขัน เช่น สามารถตีลูกให้อยู่ในแฟร์เวย์ได้กี่ครั้ง ภายใน 18 หลุม หรือพัตให้ไม่เกินกี่ครั้งในแต่ละวัน เป็นต้น

ผู้ฝึกสอนจะกำหนดเป้าหมายให้นักกีฬาในเรื่องของการแสดงความสามารถในแต่ละครั้งโดยไม่ได้กำหนดอันดับในการแข่งขัน ส่งผลให้นักกีฬามีการกำหนดเป้าหมายในการแข่งขันที่เฉพาะเจาะจงและเน้นอยู่กับเรื่องความสามารถของตัวเอง สอดคล้องกับที่สมิธและคณะ (Smith; et. al. 2007) สรุปว่า โค้ชสร้างบรรยากาศแรงจูงใจให้นักกีฬาผ่านการตั้งเป้าหมาย เช่น การพัฒนาของทักษะ ความสนุกสนาน ชัยชนะ รูปแบบการให้รางวัลหรือลงโทษต่อพฤติกรรมของนักกีฬา นอกจากนี้ การแสดงออกหลังการแข่งขันของผู้ฝึกสอนก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อนักกีฬา เช่น ผู้ฝึกสอนจะถามเกี่ยวกับเกมส์การเล่น การแสดงความสามารถ ความต่อเนื่องของพัฒนาการ และสอนให้นักกีฬา เล็งเห็นเรื่องการพัฒนามากกว่าผลการแข่งขันเพียงอย่างเดียว สอนให้เข้าใจว่าการที่เราสามารถพัฒนาเกมส์ของเราได้ จะส่งผลต่อการเล่นเกมส์ในระยะยาวอย่างไร เวลาที่นักกีฬาแสดงความสามารถได้ไม่ดีหรือเล่นผิดพลาด ผู้ฝึกสอนก็จะให้กำลังใจและมองว่าเป็นเรื่องของพัฒนาการและนำข้อผิดพลาดมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป ส่งผลให้นักกีฬามีความพยายามที่พัฒนา ไม่กลัวความผิดพลาด ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และมีเป้าหมายที่เหมาะสมในการเล่นกีฬาซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสมิธและคณะ (Smith; et al. 2009) ที่ศึกษาพบว่าโค้ชที่ส่งเสริมบรรยากาศแรงจูงใจที่เกี่ยวกับความเชี่ยวชาญ (Mastery Climate) จะส่งผลให้นักกีฬามีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่มุ่งเน้นด้านงาน (Task) เพิ่มสูงขึ้น และมีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่มุ่งเน้นในด้านการเปรียบเทียบแข่งขัน (Ego) ลดลง และยังสอดคล้องกับเอมส์ (Ames. 1992) ที่กล่าวว่า นักกีฬาที่โค้ชให้ความสำคัญและให้คำนิยามเกี่ยวกับการประสบความสำเร็จว่า เป็นเรื่องของพัฒนาตนเอง เรื่องของความพยายาม จะส่งผลให้นักกีฬาได้รับแรงเสริมในเรื่องของความพยายามอย่างเต็มที่ การสู้ไม่ถอย การไม่ยอมแพ้ต่อความพ่ายแพ้ ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญที่บ่งชี้ถึงลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่มุ่งเน้นในเรื่องของงาน (Task)

## 3 การประยุกต์ใช้ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬา

กลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกฝนด้านจิตวิทยาการกีฬา และจากการศึกษาพบว่านักกีฬาที่ได้นำความรู้เกี่ยวกับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ไปใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกอล์ฟของตนเอง ส่งผลต่อความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดเป้าหมายที่มุ่งเน้นในเรื่องของงานมากกว่าการเปรียบเทียบแข่งขัน นักกีฬากลุ่มนี้จะมีทัศนคติ เกี่ยวกับการรับรู้การประสบความสำเร็จในการแข่งขันที่เปลี่ยนแปลงไปจากก่อนการฝึกฝนด้านจิตวิทยาการกีฬา เช่น จากที่เคยให้ความสำคัญกับครอบข้าง คู่แข่งขันก็เปลี่ยนเป็นให้ความสำคัญกับการแสดงความสามารถของตนเองมากกว่าเดิม นอกไปจากนี้นักจิตวิทยาการกีฬาได้ใช้

วิธีการฝึกทักษะทางจิตใจด้านต่าง ๆ เพื่อสร้างให้เกิดบรรยากาศแรงจูงใจที่มุ่งเน้นในเรื่องของงานและการแสดงความสามารถ เช่น การตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเอง การจินตภาพ การสะกดจิต ซึ่งส่งผลให้นักกีฬามีความสนใจในเกมส์การเล่นของตนเองมากยิ่งขึ้น และยังส่งผลต่อการแสดงความสามารถที่ดียิ่งขึ้นในการแข่งขันอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของดิเกลลิดิสและคณะ (Digelides; et al. 2003) ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของการสร้างบรรยากาศแรงจูงใจที่มีต่อแนวทางเป้าหมายและทัศนคติในการออกกำลังกายและพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับบรรยากาศแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นเรื่องงานมีทัศนคติคะแนนเป้าหมายด้านการเปรียบเทียบแข่งขันต่ำลง และคะแนนเป้าหมายด้านงานเพิ่มสูงขึ้น

### **กลุ่มที่มุ่งเน้นในเรื่องของงานสูงและการเปรียบเทียบแข่งขันสูง (High Task and High Ego)**

นักกีฬาในกลุ่มนี้มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ 3 หัวข้อด้วยกัน คือ (1) ผู้ปกครองเน้นเรื่องผลงาน (2) ผู้ฝึกสอนเน้นเรื่องการพัฒนาและความสามารถ และ (3) ความต้องการแรงจูงใจภายนอก

#### **1. ผู้ปกครองเน้นเรื่องผลงาน**

ผู้ปกครองของนักกีฬากลุ่มนี้จะให้ความสนใจในเรื่องของผลงาน โดยแสดงออกถึงความดีใจ ชื่นชม และให้รางวัลกับนักกีฬา เมื่อนักกีฬาทำผลงานได้ดี ส่งผลให้นักกีฬาสนใจการแสดงผลงานเพื่อให้ได้รับความพึงพอใจ คำชมเชย และรางวัลจากผู้ปกครองซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเอมส์และอาเซอร์ (Ames & Archer. 1987) ที่พบว่าเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของมารดาที่แตกต่างกันในแต่ละคนส่งผลต่อมุมมองเกี่ยวกับธรรมชาติในการเรียนรู้ในโรงเรียน และเด็กที่มารดามีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่แตกต่างกัน มีแนวโน้มที่จะได้รับการสนับสนุนให้มีชนิดของกิจกรรมใฝ่สัมฤทธิ์ที่แตกต่างกัน มีมุมมองของพฤติกรรมที่แตกต่างกัน และอาจที่จะมีชนิดของความคาดหวังที่แตกต่างกันด้วย สอดคล้องกับนิโคล (Nicholls. 1989) ที่สรุปว่า การที่เด็กรับรู้ลักษณะเป้าหมายของผู้ปกครองจะส่งผลต่อลักษณะเป้าหมายของเด็กเอง

#### **2. ผู้ฝึกสอนเน้นเรื่องการพัฒนาและความสามารถ**

ผู้ฝึกสอนของนักกีฬากลุ่มนี้ให้ความสำคัญเรื่องการพัฒนาและความสามารถ ซึ่งก็สอดคล้องกับผู้ฝึกสอนในกลุ่มแรกที่ได้อ้างถึงมาแล้ว และสอดคล้องกับงานวิจัยของเพนสการ์ดและโรเบิร์ต (Pensgaard & Roberts. 2002) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสำคัญของบรรยากาศที่อยู่รอบตัวนักกีฬาระดับสูงและบทบาทของโค้ชสำหรับนักกีฬาระดับสูงโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาเกือบทั้งหมดมีแนวทางเป้าหมายทางด้านงาน (Task) สูงมากและมีเป้าหมายด้านการเปรียบเทียบแข่งขัน (Ego) ระดับปานกลาง และนักกีฬาส่วนใหญ่รับรู้ถึงบรรยากาศแรงจูงใจเกี่ยวกับความเชี่ยวชาญในระดับสูงและรับรู้เกี่ยวกับบรรยากาศความสามารถในระดับต่ำ

#### **3. ความต้องการแรงจูงใจภายนอก**

นักกีฬากลุ่มนี้เคยได้รับรางวัลต่างๆ เมื่อแข่งขันประสบความสำเร็จ ในรูปของคำชมเชย เงินรางวัลและการได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง ซึ่งส่งผลให้นักกีฬากลุ่มนี้ให้ความสนใจและมีความต้องการแรงจูงใจภายนอก โดยเฉพาะในเรื่องของรางวัลต่างๆ ที่เคยได้รับ และรางวัลที่คิดว่าตนเองสมควรจะได้รับ ซึ่งสอดคล้องกับเดมซี่และเซล (Dempsey & Sales. 1993) ที่ศึกษาพบว่า ผู้ปกครองและครูที่ใช้แรงจูงใจภายนอก เช่น ชมเชย เงิน หรือการชมเชยเปรียบเทียบความสามารถกับคนอื่น ส่งผลให้ผู้เรียนสนใจในของรางวัลด้านอื่นมากกว่าสนใจการเรียนรู้ และทำให้ผู้เรียนเลื่องงานที่เพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จของตัวเองให้มากขึ้นเพราะต้องการรางวัล

กล่าวโดยสรุป กอล์ฟเป็นกีฬาประเภทบุคคล นักกีฬาส่วนใหญ่จะมีเป้าหมายที่คล้ายคลึงกัน คือเรื่องของคะแนนในการเล่นของตนเองซึ่งเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จในการแข่งขัน คือ ถ้านักกีฬาสามารถทำได้ตามเดิมหรือดีกว่ามาตรฐานเดิมของตนเองก็ถือว่าตนเองประสบความสำเร็จในการเล่นกอล์ฟ ดังนั้น เมื่อมีการแข่งขันแบบสโตรคเพลย์ (Stroke Play) ซึ่งเป็นการแข่งขันนับคะแนน นักกอล์ฟจึงมีแนวโน้มในการให้ความสำคัญกับผลงานของตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของเอทเคน (Aitken. 1999) ซึ่งทำการศึกษาเกี่ยวกับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในนักกอล์ฟระหว่างแมทซ์เพลย์กับสโตรคเพลย์ และพบว่า นักกีฬาที่เล่นสโตรคเพลย์จะมีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่มุ่งเน้นในเรื่องงานเป็นหลัก ด้วยเหตุนี้ นักกอล์ฟซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างจึงมีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่มุ่งเน้นในเรื่องของงานสูงทุกคน ซึ่งนักกีฬาที่มุ่งเน้น

ในเรื่องของงานจะมีความพยายามมากกว่า มีแรงจูงใจภายในสูงกว่าจะแสดงความสามารถทางการกีฬาได้ดีกว่า มีความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางการรับรู้ต่ำกว่า และมีความเชื่อมั่นในตนเองหรือการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สูงกว่านักกีฬาที่มุ่งเน้นในเรื่องของการแข่งขัน (Newton & Duda. 1993) ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นผู้ปกครอง ผู้ฝึกสอน และนักจิตวิทยาการกีฬา ควรจะให้ความสำคัญกับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬา และจิตสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่จำเป็นต่อนักกีฬา เพื่อให้นักกีฬามีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่เหมาะสมและสามารถแสดงความสามารถสูงสุดของตนออกมาได้ในวันที่มีการแข่งขัน

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการสัมภาษณ์ผู้ปกครอง โค้ช และเพื่อนร่วมทีมด้วย
2. คำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ควรเพิ่มคำถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านอื่น ๆ นอกเหนือจากด้าน บรรยากาศแรงจูงใจเป็นหลัก
3. ควรศึกษาเรื่องลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในนักกีฬากอล์ฟระดับอื่น ๆ
4. ควรทำการศึกษาเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬากอล์ฟโดยใช้วิธีสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview)
5. ควรศึกษาถึงปัจจัยในแต่ละด้านอย่างละเอียดว่าส่งผลอย่างไรต่อนักกีฬากอล์ฟสมัครเล่น

### บรรณานุกรม

- สาลี สุภาภรณ์. (2550). วิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดสามลดดา.
- Aitken, Vicki J. (1999). Match Play and Stroke Play Myths: Do Elite Amateur Golfers Play the Course or the Person. *Sciences and Golf3*. Illinois: Human Kinetics.
- Ames, C.; & Archer, J. (1987). Mothers' Beliefs About the Role of Ability and Effort in School Learning. *Journal of Educational Psychology*. 79(4): 409-414.
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Carpenter, Paul; & Yates, Barry. (1997). Relationship Between Achievement Goals and The Perceived Purposes of Soccer for Scmiprofessional and Amateur Players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 19: 302-312.
- Dempsey John V.; & Sales, Gregory C. (1993). *Interactive Instruction and Feedback*. New Jersey: Educational Tecnology.
- Digelides, Nikolaos.; et al. (2003). A one-year Intervention in 7<sup>th</sup> Grade Physical Education Classes Aiming to Change Motivational Climate and Attitudes Towards Exercise. *Psychology of Sport and Exercise*. 4: 195-210.
- Dweck, Carol S. (1986). Motivational Processes Affecting Learning American Psychologist. *American Psychologist*. 41: 1040-1048.
- Li, F.; Chi, L.; Vongjaturapat, N., & Harmer, P. (1994). The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire: An Examination of Factorial Validity Across United States, Thailand, and Taiwan Samples. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 16(Supplement): 79.
- Morris, Tony; & Summers, Jeff. (2004). *Sport Psychology : Theory, Applications, and*

Issues. 2<sup>nd</sup> ed. Queensland: Wiley.

- Newton, Maria; & Duda, Joan L. (1993). Elite Adolescent's Athlete's Achievement Goals and Believe Concerning Success in Tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 15: 437-448.
- Nicholls, John G. (1989). *The Competitive ethos and Democratic Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Pensgaard, A.M.; Roberts, G.C. (2002). Elite Athletes's Experiences of the Motivation Climate : The Coach Matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 12: 54-59.
- Roberts, Glyn C. (2001). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Illinois: Human Kinetics.
- Smith, Ronald E.; et al. (2007). Effects of a Motivational Climate Intervention for Coaches on Young Athletes' Sport Performamce Anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 29: 39-59.
- Smith, Ronald E.; et al. (2009). Motivational Climate and Changes in Yong Athletes's Achievement Goal Orientations. *Motivation and Emotion*. 33: 178-183.
- Treasure, Darren C.; & Roberts, Glyn C. (1994). Cognitive and Affective Concomitants of Task and Ego Goal Orientations During the Middle School Years. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 16:15-28.
- Weinberg, Robert S.; & Gould, Daniel. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Fourth Edition. Illinois: Human Kinetics.
- White, Sally A. (1996). Goal Orientation and Perceptions of the Motivational Climate Initiated by Parents. *Pediatric Exercise Sciences*. Illinois: Human Kinetics.
- White, Sally A. (1998). Adolescent goal profiles, perceptions of the parent-initiated motivational climate, and competitive trait anxiety. *The Sport Psychologist*. 12: 16-28.
- White, Sally A.; & Zellner, Scott R. (1996). The Relationship Between Goal Orientation, Beliefs About The Causes of Sport Suceess, and Trait Anxiety Among High School, Intercollegiate, and Recreational Sport Participants. *The Sport Psychologist*. 10(1): 58-72.

## การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ

### THE USE OF PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES OF SEPAK TAKRAW PLAYERS

ภาณุวัฒน์ Wachirathanin\*

สาเล่ สุภาภรณ์\*\*

พิชิต เมืองนาโพธิ์\*\*\*

Panuwat Wachirathanin

Salee Supaporn

Pichit Muangnapoe

#### AN ABSTRACT

This study examined the psychological techniques that Thai Sepak Takraw players used during practice and competition. Participants were 12 Thai Sepak Takraw players with range of ages between 24-35 years whom competed in the 25<sup>th</sup> SEA Games, 2009. Data were collected through non-participant observation, critical incident technique and semi-structured interview. Data were analyzed using constant comparison and triangulated data across methods. Findings indicated that the most preferred techniques that most Sepak Takraw players were self-talk, concentration and breathing control. The techniques moderately used were imagery, goal setting and progressive muscle relaxation. However, the techniques did not used were hypnosis and biofeedback. Problems related to selecting psychological techniques were the lack of proficiency in using those skills and lack of sport psychologists to work with Sepak Takraw team.

**Keywords :** SportPsychology, Sepak Takraw, Psychological Techniques

---

\*บัณฑิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้วิจัย

\*\*รองศาสตราจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานควบคุมปริญญาโท

\*\*\*อาจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการควบคุมปริญญาโท



## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้ระหว่างฝึกซ้อมและแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างคือนักเซปักตะกร้อไทย เพศชายอายุระหว่าง 24-35 ปี ซึ่งเข้าแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ปี พ.ศ. 2552 การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม เทคนิคการบรรยายเหตุการณ์สำคัญและการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลและตรวจสอบด้วยวิธีการสามเส้า ผลการวิจัยพบว่าเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้มากคือ การหยุดคิดและพูดกับตนเอง การทำสมาธิ และการหายใจ เทคนิคที่ใช้ปานกลางได้แก่ การฝึกจินตภาพ การกำหนดเป้าหมายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างไรก็ตาม เทคนิคที่ไม่ได้ใช้คือการสะกดจิตและไบโอฟีดแบ็ค ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเลือกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาคือการขาดความเชี่ยวชาญในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาและการขาดนักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำงานร่วมกับทีมเซปักตะกร้อ

**คำสำคัญ:** จิตวิทยาการกีฬา, นักกีฬาเซปักตะกร้อ, การฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา

## บทนำ

การกีฬาเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาคนในชาติ เพราะนอกจากจะทำให้ผู้เล่นกีฬาที่มีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังมีสุขภาพจิตใจที่ดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา นอกจากนี้กีฬายังทำให้คนในชาติมีความรัก สามัคคี กลมเกลียวกันในชาติ ซึ่งกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาได้เล็งเห็นความสำคัญของกีฬาจึงกำหนดแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 4 (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2550: ออนไลน์) โดยมีการวางนโยบายการกีฬาของประเทศ 4 ด้าน คือ กีฬามวลชน กีฬาสู่ความเป็นเลิศ กีฬาอาชีพ และวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา เพื่อส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาของประเทศ

นักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนให้ความสำคัญกับองค์ประกอบ 3 ประการ ซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้ระดับความสามารถของนักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน คือ ทักษะ สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตใจ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541) แต่การฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬานับปัจจุบันผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาส่วนใหญ่จะมุ่งฝึกหรือเตรียมด้านทักษะและสมรรถภาพทางกายซึ่งยังไม่เพียงพอที่จะทำให้ให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุด จิตวิทยาการกีฬาจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น (สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทรุไทย. 2542)

จิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษาที่ว่าด้วยกระบวนการสร้างและเสริมแรงจูงใจจากโค้ชและนักกีฬา เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อม เป็นการพัฒนาความสามารถสูงสุดและนำความสามารถนั้นไปใช้ในการแข่งขันได้อย่างเต็มศักยภาพ เข้าใจถึงอิทธิพลของแรงกระตุ้น ความวิตกกังวล และการควบคุมตัวเอง โดยการฝึกสมรรถภาพทางจิตด้วยวิธีต่างๆ เพื่อจุดมุ่งหมายสูงสุดคือความแข็งแกร่งทางจิตใจ (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2542)

การฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยนั้น นักกีฬาที่มีโอกาสได้ฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาส่วนมากจะเป็นนักกีฬาในระดับสูงหรือนักกีฬาระดับทีมชาติ ทั้งนี้เพราะการกีฬาแห่งประเทศไทยได้ส่งนักจิตวิทยาการกีฬาหรือผู้เชี่ยวชาญไปประจำทีมช่วงฝึกซ้อม

กีฬาที่ได้รับความนิยมในประเทศไทยและมีการแข่งขันในระดับอาเซียนมีด้วยกันหลายชนิดกีฬา เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส และเซปักตะกร้อ เป็นต้น ซึ่งเป็นการสร้างพัฒนาการด้านทักษะและประสบการณ์ทั้งของผู้เล่นและผู้ฝึกสอน รวมถึงการสร้างควมสามัคคีภายในภูมิภาคด้วย จะเห็นได้ว่ากีฬาที่ได้กล่าวมาข้างต้นล้วนเป็นกีฬาที่มีความเป็นสากล กล่าวคือมีการบรรจุไว้ในการแข่งขันโอลิมปิก ยกเว้นกีฬาเซปักตะกร้อเท่านั้น ที่เป็นกีฬาเฉพาะภูมิภาค อย่างไรก็ตาม ประเทศไทย โดย พลตรี ดร.จารึก อารีราชกัญญ์ มีปณิธานอันแน่วแน่ที่จะผลักดันกีฬาชนิดนี้เข้าสู่ความเป็นสากลในอนาคต (กมล ตันกิมหงษ์. 2549)

กีฬาเซปักตะกร้อเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมในทวีปเอเชีย โดยเฉพาะภูมิภาคอาเซียนที่รู้จักกันเป็นอย่างดี มีการจัดการแข่งขันในระดับนานาชาติมากมาย อาทิ เช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ รวมไปถึงคิงคัพ ซึ่งประเทศไทยประสบความสำเร็จกับกีฬานี้เป็นอย่างมาก ได้เหรียญรางวัลมาแล้วมากมาย

นักกีฬาประเภทต่างๆ รวมทั้งนักกีฬาเซปักตะกร้อมีการฝึกและใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อการแข่งขันในระดับต่างๆ เช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ แต่ยังไม่ค่อยมีข้อมูลแน่ชัดว่านักกีฬาเซปักตะกร้อนิยมใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาแบบใด ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ เพื่อเป็นแนวทางให้นักจิตวิทยาการกีฬา ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาเลือกฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้ได้ผลดีกับกีฬาเซปักตะกร้อต่อไป

## ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ

## คำถามในการวิจัย

1. นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาอะไรบ้าง
2. นักกีฬาเซปักตะกร้อมีปัญหาในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาอะไรบ้าง

## ขอบเขตของการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อชายจำนวน 12 คน ที่ได้รับคัดเลือกเพื่อทำการฝึกซ้อมในการเตรียมทีมเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 25 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2552 กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 24-35 ปี การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยมีเงื่อนไขว่านักกีฬาเซปักตะกร้อชายต้องเคยผ่านการแข่งขันกีฬาในระดับนานาชาติ คือ คิงคัพ ซีเกมส์ หรือเอเชียนเกมส์ อย่างน้อย 1 ครั้ง ดังแสดงในตารางที่ 1 นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างต้องให้ความร่วมมือในการวิจัยโดยเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมและยินดีให้สัมภาษณ์ตลอดจนให้ข้อมูลในการวิจัย

ตาราง 1 คุณลักษณะของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ลำดับ	ชื่อสมมุติ	ติดทีมชาติเมื่ออายุ	รู้จักจิตวิทยาการกีฬาเมื่ออายุ	ประสบการณ์		
				คิงคัพท์	ซีเกมส์	เอเชียนเกมส์
1	เฟิร์ส	18	26	10	1	1
2	สเตฟาน	21	21	8	2	1
3	ปีเตอร์	20	21	8	3	2
4	นิกกี	25	25	1	-	-
5	แพททริก	23	23	4	1	1
6	เปปเปอร์	23	23	7	2	1
7	แบรดพิท	25	25	3	1	-
8	อเล็ก	24	24	1	-	-
9	กัมมี่	22	23	3	1	-
10	อัลเบิร์ต	22	25	11	3	2
11	โรมีโอ	18	24	15	6	3
12	โจนาธาน	18	23	13	6	3

### วิธีดำเนินการ

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non- Participant Observation) การใช้แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incidence) และการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi- Structured Interview) ทำการสัมภาษณ์

นักกีฬาเซปักตะกร้อชายทั้ง 12 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ สำหรับแบบสัมภาษณ์นั้นได้ทำการทดลองใช้ในการศึกษานำร่อง (Field test) กับนักกีฬาชายที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างแต่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 คน จากนั้นจึงนำแบบสัมภาษณ์ไปปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น ก่อนที่จะนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีสามเส้าหรือไตรแองกูลชันของวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (Triangulation of Methodology) ซึ่งได้มาจากการสังเกต การสัมภาษณ์ และแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความสอดคล้องกันของข้อมูลที่ได้มา (สาลี สุภาภรณ์. 2550)

### สรุปและอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล สรุปได้เป็น 2 หัวเรื่อง คือ การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา และปัญหาในการนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1.เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา		2.ปัญหาในการนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้
1.1 ระดับมาก	1.1.1 พุดกับตนเอง 1.1.2 รวบรวมสมาธิ 1.1.3 ควบคุมลมหายใจ	2.1 ขาดความชำนาญ 2.2 ขาดนักจิตวิทยาการกีฬา
1.2 ระดับปานกลาง	1.2.1 จินตภาพ 1.2.2 กำหนดเป้าหมาย 1.2.3 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	
1.3 ระดับน้อย หรือไม่ใช้	1.3.1 ออโตจีนิก 1.3.2 สะกดจิต 1.3.3 ไปโอฟิตแบ็ค	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2 สรุปได้เป็น 2 หัวเรื่อง คือ เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้ และปัญหาในการนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ สำหรับหัวเรื่องแรก การนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ จำแนกได้เป็น 3 หัวข้อ ได้แก่ (1) เทคนิคที่นำไปใช้ในระดั้มาก (2) เทคนิคที่นำไปใช้ในระดั้มานกลาง (3) เทคนิคที่นำไปใช้ในระดั้น้อยหรือไม่ได้ใช้ และหัวเรื่องที่ 2 ปัญหาในการนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ แบ่งได้เป็น 2 หัวข้อ คือ การขาดความชำนาญกับการขาดนักจิตวิทยาการกีฬา ดังจะได้อภิปรายผลตามลำดับ

**1. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้**

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า การนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้สามารถแบ่งเป็น 3 หัวข้อ ได้แก่ หัวข้อที่ 1 เทคนิคที่นำไปใช้ในระดั้มาก หัวข้อที่ 2 เทคนิคที่นำไปใช้ในระดั้มานกลาง หัวข้อที่ 3 เทคนิคที่นำไปใช้ในระดั้น้อยหรือไม่ได้ใช้ ดังจะได้อภิปรายผลในแต่ละหัวข้อตามลำดับ

**1.1 เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่กลุ่มตัวอย่างนำไปใช้ในระดั้มาก**

การศึกษาเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้กันมากของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย พบว่า มีด้วยกัน 3 เทคนิค คือ การหยุดคิดและพุดดีกับตนเอง การรวบรวมสมาธิ และการควบคุมลมหายใจ จากผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ วิมลมาศ ประชากุล นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และ พิเชิต เมืองนาโพธิ์ (2552) ที่พบว่า นักกีฬาทิมาชาติไทย จะนิยมใช้เทคนิคการควบคุมลมหายใจ การหยุดคิดและพุดดีกับตนเอง เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬา และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทีเซย์และคณะ (Thiese et al. 1999) พบว่า การหยุดคิดและพุดดีกับตนเอง เป็นเทคนิคที่ใช้กันอย่างแพร่หลายและสม่ำเสมอ ในนักกีฬาวัยรุ่นระดับมหาวิทยาลัย และสอดคล้องกับความเห็นของ สิบสาย บุญวีรบุตร (2541) ที่กล่าวว่า สมาธิในการกีฬานั้น ถือว่ามีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะในการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน จะช่วยให้เกิดความมุ่งมั่น ตั้งใจ และตัดสิ่งรบกวนทั้งภายนอกและภายในได้ เช่นเดียวกับการศึกษาของ พิมพกา อัครคะพู (2543) พบว่า นักเรียนที่ฝึกสมาธิแบบ อานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองมีวินัยในการใช้ห้องสมุดสูงกว่าก่อนการฝึก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชรอนิ เปรอร์คอส และทีโอดอรากิส (Chroni ; Perkos ; & Theodorakis. 2007) ที่พบว่า การฝึกการพุดกับตัวเอง ช่วยให้ ผู้เล่นมีสมาธิ มีความเชื่อมั่น และมีการผ่อนคลายในขณะที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรือการแข่งขันกีฬา และที่สำคัญต้องฝึกความคิดในทางบวกบ่อยๆ เพื่อที่จะให้เกิดการพุดกับตนเองในทางที่ดีตลอดเวลา จึงต้องมีความพยายามฝึกฝนอยู่เสมอ

## 1.2 เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่กลุ่มตัวอย่างนำไปใช้ในระดับปานกลาง

เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่กลุ่มตัวอย่างนำมาใช้ในระดับปานกลาง หรือใช้บ้างในบางโอกาส มีด้วยกัน 3 เทคนิค คือ การจินตภาพ การกำหนดเป้าหมาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และแบบบรรยาย เหตุการณ์สำคัญสอดคล้องกันคือ นักกีฬาขาดการฝึกฝนเทคนิคทางจิตวิทยาเหล่านี้จึงไม่กล้านำมาใช้ในสถานการณ์ของการแข่งขันจริง แม้ว่าเทคนิคดังกล่าวจะมีประโยชน์ ช่วยพัฒนาความสามารถทางการกีฬา สอดคล้องกับการศึกษาของ คิวโทรเน (Cutrone. 1998) ซึ่งพบว่า การตั้งเป้าหมายและการจินตภาพ สามารถช่วยพัฒนาทักษะการป้องกันของนักกีฬาบาสเกตบอลได้ แต่ไม่ได้หมายความว่า การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเพียงอย่างเดียว นั้น จะสามารถทดแทนทักษะกีฬาได้ ดังนั้น ควรฝึกฝนรวมกันกับทักษะกีฬา เพื่อที่จะทำให้มีประสิทธิภาพสูงสุดในการเล่น ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2545) กล่าวว่า การฝึกจินตภาพเป็นการให้นักกีฬาลองทำทักษะต่างๆ ในใจก่อนทำจริง เช่น ให้นักกีฬาเซปักตะกร้อตัวเสิร์ฟ จินตภาพถึงการเสิร์ฟลูกไปยังตำแหน่งที่ฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถรับได้ เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายประสพผลสำเร็จสูงสุด เป็นการเตรียมพร้อมก่อนที่จะเผชิญกับสถานการณ์จริง และแก้ไขข้อผิดพลาดจากการทำจริงโดยการจินตนาการซ้ำๆ ถึงทักษะที่ถูก เมื่อแน่ใจว่าทำได้แล้วลองทำจริง ๆ ก็จะลดขั้นตอนการคิดแก้ปัญหาได้ ช่วยประหยัดเวลา สอดคล้องกับความคิดเห็นของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) กล่าวว่า เทคนิคการผ่อนคลายทางกายภาพ คือ การลดความตึงตึงของกล้ามเนื้อ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำเป็นต้องฝึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ การฝึกต้องใช้เวลาพอสมควร นักกีฬาจึงจะมีทักษะในการผ่อนคลายที่ดีและถูกต้อง

## 1.3 เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่กลุ่มตัวอย่างนำไปใช้ในระดับน้อยหรือไม่ได้ใช้

กลุ่มตัวอย่างได้นำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ด้วยกันหลากหลายเทคนิค แต่มีบางเทคนิคที่กลุ่มตัวอย่างใช้น้อยหรือไม่ได้นำไปใช้ ซึ่งประกอบด้วย เทคนิคการสะกดจิต เทคนิคไปโอฟิตแบ็ค และเทคนิคออดิชั่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทีเซย์และคณะ (Thiese et al. 1999) ซึ่งพบว่า การสะกดจิตด้วยตนเอง เป็นเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่ไม่ได้ถูกนำมาใช้ในนักกีฬาวัยน้ำหญิงระดับมหาวิทยาลัย สาเหตุหนึ่งที่นักกีฬาไม่ได้นำเทคนิคดังกล่าวไปใช้ เป็นเพราะเทคนิคดังกล่าวยังขาดนักจิตวิทยาการกีฬาหรือผู้เชี่ยวชาญในการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง รวมไปถึงการขาดอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ดังที่ ไพศาล จันทรพิทักษ์ (2552) ระบุว่า ประเทศไทยได้มีการสำรวจความต้องการบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาในระยะสั้นจากสมาคมกีฬาต่างๆ ที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ที่โคราช พบว่ายอดรวมของความต้องการบุคลากรทั้งหมดอยู่ที่ 203 คน ซึ่งในจำนวนนั้นมีความต้องการนักจิตวิทยาการกีฬา จำนวน 30 คน แต่มีนักจิตวิทยาการกีฬาเพียง 6 คน ซึ่งน้อยกว่าจำนวนที่ต้องการ

## 2. ปัญหาในการนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้

จากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ สังเกต และแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ พบว่า ปัญหาในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ มี 2 ด้านด้วยกัน คือ ขาดความชำนาญ และขาดนักจิตวิทยาการกีฬา ดังจะได้อภิปรายผลในแต่ละด้านตามลำดับ

### 2.1 ขาดความชำนาญ

ความชำนาญในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะถ้านักกีฬาไม่คุ้นเคยกับเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาจะมีความชำนาญพอที่จะนำไปใช้ได้ นักกีฬาก็จะไม่กล้าใช้เทคนิคนั้น ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2551: ออนไลน์) ที่กล่าวว่า เคยได้ยินคำว่าหมูสนามจริง สิ่งห้สนามซ้อมใหม่ครับ เพราะจิตใจของนักกีฬายังฝึกฝนไม่มากพอ เมื่อลงสนามแข่งจริงความตึงตึง แรงเชียร์ ความคาดหวัง รางวัลล่อใจ กดดันก่อร่างเป็น ความเครียด เมื่อถึงเวลาแข่งจริงจึงทำผลงานได้ไม่ได้ดีเท่าซ้อม เช่นเดียวกับ ดุสิต อุบลเลิศ (2547) กล่าวว่า นักกีฬาสวนมากจะใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาในสนามแข่งจริง แต่ในการฝึกซ้อมกลับไม่นำมาใช้ หากไม่มีการฝึกฝนแล้วก็ไม่สามารที่จะนำไปใช้ได้ในการแข่งขันจริงได้ วิธีการฝึกทักษะทางกายและทักษะกีฬาเป็นฉันใด

การฝึกทักษะทางจิตใจก็เป็นฉนั้น นั่นคือ การฝึกอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นควรที่จะให้ความสำคัญกับการฝึกทักษะทางจิตใจในช่วงการฝึกซ้อมให้มากเพื่อที่ในการแข่งขันจริง นักกีฬาเหล่านั้นจะนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 2.2 ขาดนักจิตวิทยาการกีฬา

ปัญหาการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของกลุ่มตัวอย่างคือ การขาดนักจิตวิทยาการกีฬาในการให้ความรู้ความเข้าใจ รวมไปถึงการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาให้แก่ นักกีฬา ดังนั้น นักจิตวิทยาการกีฬาจึงมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการฝึกทักษะทางจิตวิทยาให้กับนักกีฬา เห็นได้จากการศึกษาของ พร็อบวิเด็นซ่า (Providence. 2002) พบว่า นักจิตวิทยาการกีฬาหรือผู้ฝึกสอนมีความเกี่ยวข้องและมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการฝึกทักษะทางจิตให้แก่ นักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ดุสิต อุบลเลิศ (2547) ได้กล่าวเสริมว่า ประเทศที่มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านกีฬาและวิทยาการด้านการศึกษาจำนวนมาก จะมีนักจิตวิทยาการกีฬาประจำทีมกีฬาน้อยทีละหนึ่งคน แต่สำหรับประเทศไทยนั้นพบว่า ยังขาดนักจิตวิทยาการกีฬาเป็นจำนวนมาก ดังที่ ไพศาล จันทรพิทักษ์ (2552) ได้ระบุว่า ประเทศไทยได้มีการสำรวจความต้องการบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาในระยะสั้นจากสมาคมกีฬาต่างๆ ที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ที่โคราช พบว่ายอดรวมของความต้องการบุคลากรทั้งหมดอยู่ที่ 203 ท่าน ซึ่งในจำนวนนั้นมีความต้องการนักจิตวิทยาการกีฬา จำนวน 30 ท่าน แต่ในการแข่งขันครั้งนี้มีเพียง 6 ท่านเท่านั้น สาเหตุหนึ่งอาจเป็นเพราะว่าจิตวิทยาการกีฬายังไม่เป็นที่แพร่หลาย ซึ่งสอดคล้องกับ สืบสาย บุญวีร์บุตร (2541) ได้กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยอยู่ในช่วงกำลังพัฒนา จึงยังไม่มีกำหนดบทบาทและหน้าที่ของนักจิตวิทยาอย่างชัดเจน

## ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปให้นักกีฬาเซปักตะกร้อ หรือกีฬาประเภทอื่นๆ นั้น มีส่วนช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ งานวิจัยนี้จึงเป็นแนวทางให้กับนักจิตวิทยาการกีฬา ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้เกี่ยวข้อง สามารถเลือกใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ ดังนั้น จิตวิทยาการกีฬาจึงมีความสำคัญต่อการกีฬา ควรเผยแพร่ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาในวงการศึกษาทุกๆ ระดับต่อไป

## บรรณานุกรม

- กมล ดันกิมหงษ์. (2549). ปัญหาการเตรียมทีมเซปักตะกร้อเพื่อแข่งขันในกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 22. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2550). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550- 2554). สืบค้นเมื่อ 24 มีนาคม พ.ศ. 2552 จาก <http://www.ipekrabi.ac.th/Elearning/sutin/unit8.2.doc>
- ดุสิต อุบลเลิศ. (2547). ปัญหาในการใช้จิตวิทยาการกีฬาในปัจจุบันของประเทศไทย. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. 5(56) : 5.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2545, กรกฎาคม). สมรรถภาพทางจิต. จุลสารกีฬา. 13: 5-7.
- \_\_\_\_\_. (2551). จิตวิทยาการกีฬา เทคนิคการเอาชนะ นักกีฬาไทยยังไม่ค่อยมี. สืบค้นเมื่อ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2552 จาก [http://pe.swu.ac.th/cms/index.php?option=com\\_content&view](http://pe.swu.ac.th/cms/index.php?option=com_content&view)
- พิมผกา อัครกะพู่. (2543). ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม). ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ.
- ไพศาล จันทรพิทักษ์. (2552). งานวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2552 จาก <http://pe.swu.ac.th/cms/index.php?option=com>

- วิมลมาศ ประชากุล, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, และ พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2552) วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทิမ်ชาติไทย. สืบค้นเมื่อ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2552 จาก [http://www.rdi.ku.ac.th/kasetresearch52/06-technology/wimonmas/techno\\_00.html](http://www.rdi.ku.ac.th/kasetresearch52/06-technology/wimonmas/techno_00.html)
- สาส์ สุกาภรณ์. (2550). วิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา. กรุงเทพฯ : สามลดา.
- สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทรู้ไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี สู่ภาคปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : จุฬารณ์มหาวิทยาลัย.
- สีปสาทย บัญญัติบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. (2542). จิตวิทยาการกีฬา. เอกสารประกอบการบรรยาย ในการอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา เรื่อง การพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ศตวรรษที่ 21. โรงแรมสยามอินเตอร์คอนติเนนตัล และโรงแรมโซลทวินทาวเวอร์ กรุงเทพมหานคร, 2-6 สิงหาคม.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาการพิมพ์.
- Chroni, S., Perkos, S. & Theodorakis, Y. (2007). Function and Preferences of Motivational and Instructional Self-Talk for Adolescent Basketball Players. *Athletic Insight: The online Journal of Sport Psychology*. March, 2007 Volume 9, Issue 1 <http://www.athleticinsight.com>
- Cutrone, Nicola. (1998). The use of goal – setting and Imagery for Improving Youth Basketball Players Performance. (Online). Available: <http://www.lib.umi.com/dissertations/citations>.
- Provvidenza, Christine F. (2002). The Impact of a Self – Directed Imagery Package on the Imagery Ability and Imagery Use of Figure Skaters. (Online). Available: <http://www.lib.umi.com/dissertations/citations>.
- Thise, Kaia; et al (1999). The use of psychological skill by female Collegiate swimmers. *Journal of Sport Behavior* 22 (4) : 602 – 610.

ผลการเดินกระฉับกระเฉงแบบต่อเนื่องและแบบสะสมรายวันต่อความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือดของคนอายุ 40 – 59 ปี ที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ

Training Effect of Continuous and Accumulated Brisk Walking on Functional Capacity and Lipid Profile in Sedentary 40 –59 Year.

นริศรา ชัยมงคล\*<sup>1</sup> สายนที ปรารธนาผล<sup>2</sup> ชวินทร์ เลิศศรีมงคล<sup>3</sup>

<sup>1</sup> หน่วยงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลป่าซาง

<sup>2</sup> ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

<sup>3</sup> ภาควิชาแพทยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

<sup>1</sup> Department of rehabilitation Medicine, Pasang hospital

<sup>2</sup> Department of Physical therapy, Faculty of Associated Medical Science, Chiang Mai University

<sup>3</sup> Department of Medicine, Faculty of Medicine, Chiang Mai University

\* Corresponding author: e-mail to ammy\_248@hotmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการเดินกระฉับกระเฉงแบบต่อเนื่องและแบบสะสมรายวันต่อความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือดในคนวัยทำงานที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ กลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าของที่โรงพยาบาลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัด ลำพูน จำนวน 20 คน อายุ 40-59 ปี แบ่งการเดินกระฉับกระเฉงออกเป็น 2 กลุ่มแบบสุ่ม ดังนี้คือ 1) กลุ่มที่เดินแบบต่อเนื่อง (1x 30 ครั้งต่ออาทิตย์) และกลุ่มที่เดินแบบสะสมรายวัน (2x 15 ครั้งต่ออาทิตย์) ที่ความหนักปานกลาง สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วยความสามารถในการทำงานซึ่งทดสอบด้วย 6-MWT และระดับไขมันในเลือด ได้แก่ โคลเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ LDL-Cholesterol และ HDL-Cholesterol

ผลการศึกษาพบว่า มีผู้เข้าร่วมการศึกษาลดการวิจัยร้อยละ 86.96 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการศึกษา กลุ่มที่เดินกระฉับกระเฉงแบบต่อเนื่อง และกลุ่มที่เดินกระฉับกระเฉงแบบสะสมรายวัน มีระยะทางที่เดินได้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ( $p < 0.05$ ) และมี HDL-Cholesterol ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ( $p < 0.05$ ) ในขณะที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงระดับโคเลสเตอรอลไตรกลีเซอไรด์ และ LDL-Cholesterol และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มพบว่าทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันในการเพิ่มขึ้นของระยะทางที่เดินได้และการเปลี่ยนแปลงระดับไขมันในเลือด จึงสรุปได้ว่า การเดินกระฉับกระเฉงแบบต่อเนื่องและแบบสะสมรายวัน ที่ความหนักปานกลาง สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ให้ผลดีไม่แตกต่างกันในการเพิ่มความสามารถในการทำงานแต่ไม่สามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจในคนวัยทำงานช่วงอายุ 40-59 ปีที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอได้

คำสำคัญ: การเดินกระฉับกระเฉง ความสามารถในการทำงาน ระดับไขมันในเลือด



## Abstract

The aim of this study was to determine the effect of 30 min of continuous and accumulated brisk walking on functional capacity and lipid profile in sedentary people. Twenty subjects, aged 40-59 years from Pasang hospital, Amphur Pasang, Lamphun province were recruited. They were assigned into 2 groups according to their random sampling either a 30 minutes continuous exercise group (1x30 min) or a 30 minutes accumulated exercise group (2x 15min). They were directed to walk briskly with moderate intensity, 3 days per week for 8 weeks. Measurements of functional capacity determining from 6-MWT, total cholesterol, triglyceride, LDL-Cholesterol and HDL-Cholesterol were taken before and after the program.

The result showed that the adherence to the protocol was 86.96%. Significant increases in functional capacity ( $p<0.05$ ) and decreased in HDL-Cholesterol were found significantly ( $p<0.05$ ) in both brisk walking groups from pre- to post-intervention. No changes were also observed in total cholesterol, triglyceride and LDL-Cholesterol in both groups. Moreover, there were no differences between groups for changes in functional capacity and lipid profiles from pre- to post-intervention. It could be concluded that both patterns of 30-min brisk walking with moderate intensity, 3 days a week for 8 weeks had beneficial to improve functional capacity, but fails to alter cardiovascular disease risk factors in sedentary people aged 40-59 years.

**Keywords:** brisk walking, functional capacity, lipid profile

## บทนำ

สภาพสังคมปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าทั้งวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น เช่น ใช้บันไดเลื่อนหรือลิฟต์ แทนการเดินขึ้น-ลงบันได ประกอบกับสภาพเศรษฐกิจปัจจุบันที่ต้องทำงานแข่งขันกับเวลาและหารายได้ให้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายส่งผลให้มนุษย์มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวลดลง และหรือมีข้ออ้างหรือข้อจำกัดในการออกกำลังกาย เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่หรืออุปกรณ์ออกกำลังกาย จนทำให้ขาดความตระหนักในการออกกำลังกาย ทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพตามมา เช่น โรคอ้วนลงพุง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง อัมพาตอัมพฤกษ์ นอกจากนี้อายุที่เพิ่มขึ้นยังส่งผลให้เกิดความถดถอยของสมรรถภาพร่างกาย เนื่องจากอายุ 40 ปีขึ้นไป ร่างกายจะมีมวลกล้ามเนื้อ และปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุดลดลงปีละ 1% ในขณะที่มีการเพิ่มขึ้นของไขมันปีละ 1% ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้อัตราเมตาโบลิซึมลดลงและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง ดังนั้นหากเกิดร่วมกับการขาดการออกกำลังกาย ก็จะทำให้เกิดการสะสมของไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้น และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดเพิ่มมากขึ้น (Masley *et al*, 2008) จึงเป็นที่น่าสนใจว่า การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายในที่ทำงานนั้น น่าจะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพให้กับคนกลุ่มนี้ได้ มีรายงานว่า การออกกำลังกายช่วยลดอุบัติการณ์ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจได้โดยลดระดับไขมัน low density lipoprotein (LDL) (Cassel *et al*, 1971; Epstein *et al*, 1976; Keys, 1970; Morris *et al*, 1973 Paffenbarger *et al*, 1978; Taylor *et al*, 1962) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการลดอุบัติการณ์ของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ (Castelli *et al*, 1977; Gordon *et al*, 1977; Miller *et al*, 1997; Rhoads *et al*, 1976; Streja *et al*, 1978) ซึ่งการออกกำลังกายนั้นสามารถทำได้หลายหลายรูปแบบ ในปี 2006 The American College of Sports Medicine (ACSM) ได้แนะนำว่า เพื่อให้ได้ผลดีต่อสุขภาพควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที เป็นเวลาอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ซึ่ง brisk walk หรือการเดินอย่างกระฉับกระเฉงนั้นเป็นกิจกรรมทางกายรูปแบบหนึ่งที่น่าสนใจ เนื่องจากสามารถทำได้ง่ายโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์หรือทักษะพิเศษไม่มีค่าใช้จ่าย และสามารถปฏิบัติได้ในทุกพื้นที่ทุกเวลา ทำได้ที่ละหลายๆ คน เกิดการบาดเจ็บน้อยกว่าการวิ่ง (Davison *et al*, 1993) เพิ่มสมรรถภาพทางกาย และลดแรงกระทำต่อข้อต่อจึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และเพื่อให้ได้ผลดีต่อระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด ควรเดินเร็วอย่างน้อย

70 % ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ซึ่งจัดว่าเป็นความหนักในการออกกำลังกายระดับปานกลาง และมีค่าเท่ากับการใช้พลังงาน 3-6 METs หรือ 4-7 กิโลแคลอรีต่อนาที จึงมีการศึกษาเพื่อประหยัดเวลาในการออกกำลังกาย พบว่าการเดิน brisk walking อย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา 30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 วันนั้นสามารถเผาผลาญพลังงานส่วนเกินประมาณ 100 กิโลแคลอรีต่อวันหรือสามารถควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนัก ตัวในผู้ที่มีอายุ 35-74 ปีได้ เนื่องจากมีระดับความหนักเป็น 4.7 เท่าของอัตราเมตาโบลิซึมขณะพัก (Morabia *et al*, 2004) และให้ผลดีต่อการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย (Murphy and Hardman, 1998; Snyder *et al*, 1997; Leon *et al*, 1979) ลด Low Density Lipoprotein (LDL) และเพิ่ม High Density Lipoprotein (HDL) (Hardman and Hudson, 1994) แต่อย่างไรก็ตามหลายการศึกษาพบว่า การเดิน brisk walking อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 30 นาทีนั้น ไม่มีการเปลี่ยนแปลงระดับ LDL และ HDL (Lewis *et al*, 1976; Ballantyne *et al*, 1978) ซึ่งผลการศึกษาที่แตกต่างกัน อาจเป็นผลมาจากการขาดการควบคุมระดับความหนักของการเดิน brisk walking เนื่องจากหลายการศึกษาไม่ได้ระบุไว้ในวิธีการศึกษา นอกจากนี้บางส่วนก็ยังเป็นการศึกษาโดยให้ผู้เข้าร่วมการศึกษาไปเดินออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน และระยะเวลาที่ให้ผลดีต่อการศึกษาที่แตกต่างกันไปตั้งแต่ 12 สัปดาห์ไปจนถึง 1 ปี นอกจากนี้การออกกำลังกายแบบสะสมรายวันให้ได้ครบ 30 นาทีต่อวัน เช่น 2 x15 ครั้ง/นาที ก็เป็นสิ่งที่น่าสนใจเพราะถ้าหากได้ผลดีต่อความสามารถในการทำงาน และป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจไม่แตกต่างจากการเดิน brisk walking แบบต่อเนื่อง 30 นาที ก็น่าจะเป็นการเพิ่มทางเลือกให้กับคนในวัยทำงานได้มากขึ้น ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผลที่ได้ยังไม่มีความชัดเจน มีรายงานว่า การออกกำลังกายแบบสะสมรายวันให้ได้อย่างน้อย 30 นาที โดยแบ่งการออกกำลังกายเป็นช่วง ๆ ที่ระดับความหนักปานกลางสามารถเพิ่มความสามารถทางแอโรบิคได้ (Aerobic Fitness) (Murphy *et al*, 2002; Debusk *et al*, 1990; Ebisu *et al*, 1985; Murphy & Hardman, 1998; Jakicic, 1995) ลดน้ำหนักตัว (Jakicic, 1995) เพิ่มระดับกรดแลคติกในเลือด (Murphy & Hardman, 1998) และเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือดได้ แต่เพิ่มน้อยกว่าการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง (Jakicic *et al*, 1995) ซึ่งตรงกันข้ามกับผลการศึกษาของ Murphy and Hardman (1998) ที่พบว่าการออกกำลังกายด้วยการเดิน brisk walking แบบสะสมรายวัน สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกาย (fitness) และลดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายได้ดีกว่าการเดิน brisk walking แบบต่อเนื่อง ดังนั้นการศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการเดิน brisk walking แบบต่อเนื่อง (1x30 ครั้ง/นาที) และการเดิน brisk walking แบบสะสมรายวัน (2x15 ครั้ง/นาที) ต่อความสามารถในการทำงาน และระดับไขมันในเลือด และเปรียบเทียบผลการเดิน brisk walking ระหว่างแบบต่อเนื่อง และแบบสะสมรายวัน ต่อความสามารถในการทำงาน และระดับไขมันในเลือด ในระยะเวลาสั้นที่สุดคือ 8 สัปดาห์โดยควบคุมระดับความหนักของการเดินให้อยู่ในระดับปานกลางคือ 64-76% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด โดยเลือกกลุ่มเป้าหมายคือ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยทำงานและมีอายุระหว่าง 40-59 ปี ซึ่งเป็นผู้ที่รักสุขภาพแต่ไม่มีเวลาออกกำลังกายและมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

## ขอบเขตของการศึกษา

### ขอบเขตเนื้อหา

ทำการศึกษาค้นคว้าผลของการเดิน brisk walking แบบต่อเนื่อง (1x30 ครั้ง/นาที) และแบบสะสมรายวัน (2x15 ครั้ง/นาที) ที่ระดับความหนักปานกลางมีผลในการเพิ่มความสามารถในการทำงาน และเปลี่ยนแปลงระดับไขมันในเลือด สัปดาห์ละ 3 วัน ติดต่อกันนาน 8 สัปดาห์

### กลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นบุคลากรเพศชาย หรือหญิงที่ทำงานในโรงพยาบาลป่าซาง จังหวัดลำพูน มีอายุระหว่าง 40 - 59 ปี จำนวน 20 คน โดยต้องเป็นผู้ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ

## ระยะเวลาในการศึกษา

เดือนธันวาคม 2552 – เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2553

## ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ผู้เข้าร่วมวิจัยรับประทานอาหารตามปกติ ไม่มีการควบคุมอาหาร
2. ผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มเดิน brisk walking แบบต่อเนื่อง เดินในช่วงเวลา 15.30 – 18.30 น.
3. ผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มเดิน brisk walking แบบสะสมรายวัน เดินในช่วงเช้าเวลา 07.00 – 09.00 น. และช่วงบ่ายเวลา 15.30 – 18.30 น.

## วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมเกี่ยวกับการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยลักษณะการวิจัยเป็นแบบเชิงทดลอง (Experimental student design)

## เกณฑ์ในการคัดเลือก

1. กลุ่มอาสาสมัครที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอและมีสุขภาพแข็งแรง อายุระหว่าง 40 - 59 ปี จำนวน 20 คน
2. ต้องเป็นผู้ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ คือ ออกกำลังกายเป็นเวลาน้อยกว่า 20 นาที ต่ำกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์ ใน 6 เดือนที่ผ่านมา
3. ไม่มีประวัติโรคเลือดหรือได้รับการบาดเจ็บทุกระบบมาก่อน โดยเฉพาะระบบโครงร่างกล้ามเนื้อ หรือระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต รวมทั้งเจ็บป่วยด้วยโรคใดๆ มาก่อนหน้านี้เป็นเวลา 6 เดือน และต้องไม่มีความผิดปกติเรื้อรัง เช่น เป็นหวัด ไอ วัณโรค ภาวะหัวใจล้มเหลว หรือ ดื่มสุราอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น
4. ยินยอมเข้าร่วมโครงการ

## เกณฑ์การคัดออก (Tully *et al*, 2005) เป็นผู้มีประวัติ

1. ความดันโลหิตสูงที่ยังไม่สามารถควบคุมได้
2. ความดันโลหิตสูงกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท
3. โรคปอด
4. โรคเบาหวาน
5. โรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารี (Coronary Heart Disease)
6. โรคหลอดเลือดส่วนปลาย (Peripheral Vascular Disease)
7. ปัจจุบันกำลังรับประทานยาลดไขมันตามแพทย์สั่ง
8. ผู้ที่อยู่ในวัยทองโดย 1 ปีที่ผ่านมาไม่มีประจำเดือนและกำลังรับประทานฮอร์โมนเสริมใน 3 เดือนที่ผ่านมา
9. ออกกำลังกายในระดับปานกลางเป็นเวลามากกว่า 20 นาที มากกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ใน 6 เดือนที่ผ่านมา
10. เข้าร่วมงานวิจัย น้อยกว่า 80 % ของระยะเวลาทั้งหมด
11. เข้าร่วมการศึกษาอื่นที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายหรือส่งเสริมสุขภาพ

## การเก็บรวบรวมข้อมูล (Data collection / Method)

1. อธิบายถึงขั้นตอนและวิธีการศึกษาแก่ผู้เข้าร่วมการศึกษาทุกคนให้เข้าใจและทำการชั่งประวัติเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมวิจัยที่ตรงกับเกณฑ์การคัดเลือก และให้ผู้เข้าร่วมการศึกษาลงลายมือชื่อยินยอมเข้าร่วมในการทำวิจัยในใบยินยอมเข้าร่วมโครงการ

2. ประเมินตัวแปรดังต่อไปนี้ก่อนการศึกษา ได้แก่ ประเมินความสามารถในการทำงานด้วยการเดิน 6 นาที (6 MWT) และตรวจวัดระดับไขมันในเลือด ได้แก่ โคลเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ LDL-Cholesterol และ HDL-Cholesterol
3. แบ่งผู้เข้าร่วมการศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม จำนวน 20 คนโดยแบ่งแบบสุ่ม (random sampling) ดังนี้คือ
  - 3.1 กลุ่มที่ 1 เดิน brisk walking แบบต่อเนื่อง (1x30 ครั้งต่อนาที) สัปดาห์ละ 3 วัน ติดต่อกันนาน 8 สัปดาห์ จำนวน 10 คน
  - 3.2 กลุ่มที่ 2 เดิน brisk walking แบบสัปดาห์ละวัน (2x15 ครั้งต่อนาที) สัปดาห์ละ 3 วัน ติดต่อกันนาน 8 สัปดาห์ จำนวน 10 คน
4. ควบคุมระดับความหนักในการออกกำลังกายที่ระดับปานกลางโดยติด Wireless Chest Strap บริเวณกลางทรวงอกใต้ราวนม (มีเครื่องหมายการค้า POLAR อยู่ในแนวตั้ง ไม่ให้กลับหัว) และใส่ Wrist watch ที่ข้อมือของผู้เข้าร่วมการศึกษาซึ่งเป็นเรือนาฬิกาสำหรับอ่านค่าอัตราการเต้นของหัวใจ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการศึกษาทุกคนมีอัตราการเต้นของหัวใจที่ 64 – 76 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด และบันทึกค่า RPE ของผู้เข้าร่วมการศึกษาแต่ละคน และPOLAR แต่ละเครื่องควรถ่างกันประมาณ 1 เมตร เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการอ่านค่า เริ่มนับช่วงเวลาของการเดิน brisk walking เมื่อชีพจรถึงระดับความหนักปานกลาง
5. ผู้เข้าร่วมการศึกษาทุกคนบันทึกการรับประทานอาหารไว้ในสมุดบันทึกหากวันใดที่ผู้เข้าร่วมการศึกษาไม่สามารถเดิน brisk walking ร่วมกับวิจัยได้ให้ไปทำเพิ่มเติมด้วยตนเองโดยยืม เครื่องมือวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Polar Fit Watch) ซึ่งเป็นตัวควบคุมระดับความหนักของการออกกำลังกาย
6. เมื่อฝึกครบสัปดาห์ที่ 8 จึงทำการประเมินความสามารถในการทำงานด้วยการเดิน 6 นาที (6 minute walk test; 6 MWT) และ ตรวจวัดระดับไขมันในเลือด ได้แก่ โคลเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ LDL-Cholesterol และ HDL-Cholesterol อีกครั้ง เพื่อเก็บข้อมูลไปเปรียบเทียบกับก่อนการศึกษา

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไป อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย แบ่งเป็นช่วงความถี่แล้วแสดงเป็นร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือดของกลุ่มที่เดิน brisk walking แบบต่อเนื่อง (1x30 ครั้งต่อนาที) ก่อนและหลังการศึกษาด้วยสถิติ แบบใช้พารามิเตอร์ (parametric): Independent Paired Samples t-test
3. เปรียบเทียบความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือดของกลุ่มที่เดิน brisk walking แบบสัปดาห์ละวัน (2x15 ครั้งต่อนาที) ก่อนและหลังการศึกษาด้วยสถิติ แบบใช้พารามิเตอร์ (parametric): Independent Paired Samples t-test
4. เปรียบเทียบความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือดระหว่างกลุ่มที่เดิน brisk walking แบบต่อเนื่อง (1x30 ครั้งต่อนาที) และกลุ่มที่เดิน brisk walking แบบสัปดาห์ละวัน (2x15 ครั้งต่อนาที) โดยใช้สถิติแบบไม่ใช้พารามิเตอร์ (nonparametric): Wilcoxon Signed Rank Test

### ผลการวิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้ มีผู้เข้าร่วมการศึกษาจนสิ้นสุดโปรแกรม จำนวน 20 คน เป็นเพศหญิง 18 คน และเพศชาย 2 คน แบ่งแบบสุ่ม (random sampling) โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มที่เดิน brisk walking แบบต่อเนื่อง (1x30 ครั้ง/นาที) จำนวน 10 คน เป็นเพศหญิง 8 คน และเพศชาย 2 คน 2) กลุ่มที่เดิน brisk walking แบบสัปดาห์ละวัน (2x15 ครั้ง/นาที) จำนวน 10 คน เป็นเพศหญิงทั้ง 10 คน มีผู้ถอนตัวจากการศึกษาจำนวน 3 คน (กลุ่มที่ 1 จำนวน 2 คนและกลุ่มที่ 2 จำนวน 1 คน) เนื่องจากมีปัญหาสุขภาพเป็นไข้หวัด โรคหอบหืด และบาดเจ็บที่ข้อเท้า

แพทย์จึงให้งดการออกกำลังกายชั่วคราว ระยะเวลาตลอด 8 สัปดาห์มีจำนวน 11 คน ที่กลับไปเดิน brisk walking ที่บ้าน ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีประวัติความดันโลหิตสูง จำนวน 2 คน ซึ่งทุกคนรับประทานยาควบคุมสม่ำเสมอ และมีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงคือมากกว่า 240 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ในกลุ่มที่ 1 จำนวน 5 คนและกลุ่มที่ 2 จำนวน 2 คน ซึ่งทุกคนไม่ได้รับประทานยาลดไขมัน เป็นผู้ที่อยู่ในวัยทองโดย 1 ปีที่ผ่านมาไม่มีประจำเดือน จำนวน 8 คน แต่ไม่ได้รับประทานฮอร์โมนเสริมใน 3 เดือนที่ผ่านมา

### 1. คุณลักษณะทั่วไปของอาสาสมัคร

คุณลักษณะทั่วไปของผู้เข้าร่วมการศึกษาทั้งสองกลุ่มก่อนและหลังการศึกษา แสดงใน ตารางที่ 1 พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p>0.05$ ) ของอายุ น้ำหนักตัว ส่วนสูง และดัชนีมวลกาย ระหว่างผู้เข้าร่วมการศึกษาทั้งสองกลุ่ม เมื่อสิ้นสุดการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 มีน้ำหนักตัว และค่าดัชนีมวลกายลดลงทั้งสองกลุ่ม เมื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติพบว่า หลังออกกำลังกายตามโปรแกรม กลุ่มที่ 1 และ 2 มีน้ำหนักตัวไม่แตกต่างจากก่อนการออกกำลังกาย ( $p=0.360$  และ  $p=0.453$  ตามลำดับ) ส่วนค่าดัชนีมวลกายพบว่าไม่แตกต่างจากก่อนการออกกำลังกาย ( $p=0.360$  และ  $p=0.454$  ตามลำดับ) และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม พบว่ากลุ่มที่ 1 และ 2 มีการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวและดัชนีมวลกายไม่แตกต่างกัน ( $p=0.940$  และ  $p=0.933$  ตามลำดับ) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คุณลักษณะทั่วไปของอาสาสมัครก่อนและหลังการเดินแบบกระฉับกระเฉง ( $n=20$ )

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (ค่าต่ำสุด - ค่าสูงสุด)			
	กลุ่มที่ 1 ( $n=10$ )		กลุ่มที่ 2 ( $n=10$ )	
	ก่อน ออก ก ำ ลั ง กาย	หลังออกกำลังกาย	ก่อน ออก ก ำ ลั ง กาย	หลังออกกำลังกาย
อายุ (ปี)	46.80 $\pm$ 6.29 (40-58)	46.80 $\pm$ 6.29 (40-58)	45.80 $\pm$ 4.71 (40-54)	45.80 $\pm$ 4.71 (40-54)
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	57.72 $\pm$ 10.07 (46.5-75)	57.38 $\pm$ 9.85 (46-75.6)	54.35 $\pm$ 8.11 (45.5-71.8)	54.05 $\pm$ 7.84 (45-71)
ความสูง (เซนติเมตร)	157.10 $\pm$ 7.08 (150-173)	157.10 $\pm$ 7.08 (150-173)	157.30 $\pm$ 3.71 (149-165)	157.30 $\pm$ 3.71 (149-165)
ดัชนีมวลกาย(กิโลกรัมต่อตารางเมตร)	23.31 $\pm$ 3.25 (19.61-30.39)	23.17 $\pm$ 3.11 (19.40-29.55)	22.01 $\pm$ 3.60 (18.70-29.89)	21.89 $\pm$ 3.51 (18.70-29.55)

### 2. ระยะทางที่เดินได้จากการทดสอบ 6-MWT (เมตร) และปริมาณไขมันในเลือด (มก./ดล.) ของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ก่อนและหลังการเดินแบบกระฉับกระเฉงเป็นเวลา 8 สัปดาห์

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 มีความสามารถในการทำงานเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) และมีการลดลงของ HDL-Cholesterol อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) แต่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงระดับไขมันในเลือด เช่น โคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และ LDL-Cholesterol ดังแสดงในตารางที่ 2

ตาราง 2 การเปรียบเทียบระยะทางที่เดินได้จากการทดสอบ 6-MWT (เมตร) และปริมาณไขมันในเลือด (มก./ดล.) ของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ก่อนและหลังการเดินแบบกระฉับกระเฉงเป็นเวลา 8 สัปดาห์

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		p-value
	ก่อนออกกำลังกาย	หลังออกกำลังกาย	
<b>กลุ่มที่ 1 (1 x30 ครั้ง/นาทีก)</b>			
1. 6-MWT (เมตร)	530.19 ± 57.13	576.23 ± 44.32	0.006*
2. ไขมันในเลือด(มก./ดล.)			
- Cholesterol	229.30 ± 22.18	222.40 ± 27.67	0.175
- Triglyceride	117.90 ± 46.04	98.80 ± 22.93	0.203
- LDL-Cholesterol	133.60 ± 17.01	132.50 ± 21.60	0.776
- HDL-Cholesterol	57.70 ± 8.01	51.10 ± 7.92	0.010*
<b>กลุ่มที่ 2 (2 x15 ครั้ง/นาทีก)</b>			
1. 6-MWT (เมตร)	510.70 ± 63.29	567.22 ± 33.72	0.007*
2. ไขมันในเลือด(มก./ดล.)			
- Cholesterol	205.60 ± 32.52	196.50 ± 25.21	0.143
- Triglyceride	80.80 ± 50.92	93.80 ± 48.78	0.059
- LDL-Cholesterol	108.50 ± 32.12	105.60 ± 19.25	0.587
- HDL-Cholesterol	60.70 ± 15.38	54.50 ± 14.06	0.008*

3. ผลต่างของความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือดก่อนและหลังการเดินระหว่างกลุ่มที่กระฉับกระเฉงแบบต่อเนื่อง (1x30 ครั้ง/นาทีก) และกลุ่มที่เดินแบบสะสมรายวัน (2x15 ครั้ง/นาทีก) เป็นเวลา 8 สัปดาห์

เมื่อเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยระยะทางที่เดินได้และระดับไขมันในเลือด ภายหลังจากการเดินกระฉับกระเฉง ระหว่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ด้วยสถิติ Independent Paired Samples t-test พบว่ากลุ่มที่ 1 ซึ่งเดินกระฉับกระเฉงแบบต่อเนื่อง (1x30 ครั้ง/นาทีก) มีผลต่างของความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือด ไม่มีแตกต่างจากกลุ่มที่เดินแบบสะสมรายวัน (2x15 ครั้ง/นาทีก) ( $p > 0.05$ ) ดังแสดงในตารางที่ 3

ตาราง 3 ผลต่างของความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือดก่อนและหลังการเดินระหว่างกลุ่มที่กระฉับกระเฉงแบบต่อเนื่อง (1x30 ครั้ง/นาทีก) และกลุ่มที่เดินแบบสะสมรายวัน (2x15 ครั้ง/นาทีก) เป็นเวลา 8 สัปดาห์

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		p-value
	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	
1. 6-MWT (เมตร)	46.05 ± 40.36	56.52 ± 51.56	0.619
2. ไขมันในเลือด(มก./ดล.)			
- Cholesterol	-6.90 ± 14.81	- 9.10 ± 17.93	0.768
- Triglyceride	-19.10 ± 50.45	-13.00 ± 22.01	0.083
- LDL-Cholesterol	-1.10 ± 11.84	-2.90 ± 16.30	0.781
- HDL-Cholesterol	-2.60 ± 2.22	- 6.20 ± 5.27	0.062

## สรุป อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้ทำการศึกษาในคนวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี จำนวน 20 คน โดยมีช่วงอายุ 40-49 ปี จำนวน 14 คน ร้อยละ 70 ช่วงอายุ 50 – 59 ปี จำนวน 6 คน ร้อยละ 30 ออกแบบการออกกำลังกายโดยให้เดิน กระฉับกระเฉงซึ่งไม่มีการควบคุมอาหารและควบคุมระดับความหนักของการออกกำลังกายให้อยู่ในระดับปานกลาง ตลอดการศึกษา โดยใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Polar Fit Watch) ผลการศึกษาพบว่าเมื่อสิ้นสุดการออกกำลังกายที่ความหนักปานกลาง (64-76 %MHR) สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลาติดต่อกัน 8 สัปดาห์ กลุ่มที่ 1 ซึ่งเดิน กระฉับกระเฉงแบบต่อเนื่อง (1x30 ครั้ง/นาทีก) และกลุ่มที่ 2 ซึ่งเดินกระฉับกระเฉงแบบสัปดาห์ละ 2 ครั้ง (2x15 ครั้ง/นาทีก) นั้นมีระยะทางของการเดินจากการทดสอบด้วยการเดิน 6 นาทีเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการออกกำลังกายที่ความหนัก ปานกลาง (64 - 76%) ด้วยความถี่สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์นั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะที่สำคัญต่อการเพิ่มความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย ทั้ง 3 ส่วน คือ 1) ระบบการหายใจ สามารถปรับปริมาตรต่าง ๆ ของปอด มีความสามารถในการแพร่กระจายของออกซิเจนระหว่างถุงลมและเลือดดีขึ้น 2) ระบบหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากการออกกำลังกายสามารถเพิ่มการทำงานของพาราซิมพาเทติก ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง ปริมาณเลือดในการบีบตัวของหัวใจในแต่ละครั้งเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้แรงดันของหลอดเลือดส่วนปลายลดลง (ACSM, 2006) และ 3) ระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อ พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีโดยมีการเพิ่มปริมาณของไมโอโกลบิน (myoglobin) และฮีโมโกลบินในการนำส่งออกซิเจนไปยังไมโทคอนเดรีย มีการเพิ่มขึ้นของเอนไซม์ phosphofructokinase, succinic dehydrogenase ซึ่งทำหน้าที่ในการเพิ่มปฏิกิริยาของการสลายกลูโคส และยังเพิ่มจำนวนของไมโทคอนเดรียในเส้นใยกล้ามเนื้อชนิดหดตัวช้า และชนิดหดตัวเร็ว (Robergs และ Keteyian, 2003) นอกจากนี้ผลของการฝึกฝนยังสามารถเพิ่มการสะสมของ ATP และ CP เพื่อใช้เป็นพลังงานไว้ในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น (อ้างอิงใน ชูศักดิ์ เวชแพทย และกันยา ปาละวิวัฒน์, 2536) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะดังกล่าว ส่งผลทำให้ร่างกายสามารถนำออกซิเจนไปใช้ในการเผาผลาญและผลิตเป็นพลังงานให้กับร่างกาย ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเพียงพอ นอกจากนี้การจัดโปรแกรมดังกล่าวยังสามารถรักษาระดับของการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย (% adherence) ของอาสาสมัครได้สูงถึง 86.96% ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเป็นโปรแกรมที่น่าจะมีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของคนวัยทำงานได้

และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มพบว่ากลุ่มที่ 1 ซึ่งเดินกระฉับกระเฉงแบบต่อเนื่อง (1x30 ครั้ง/นาทีก) นั้นสามารถเพิ่มระยะทางของการเดินจากการทดสอบด้วย 6-MWT และมีการเปลี่ยนแปลงระดับไขมันในเลือดที่ไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ 2 ซึ่งเดินกระฉับกระเฉงแบบสัปดาห์ละ 2 ครั้ง (2x15 ครั้ง/นาทีก) (ตารางที่ 3) แม้ว่าก่อนการศึกษา กลุ่มที่ 1 จะมีระยะทางที่เดินได้จากการทดสอบ 6-MWT และมีระดับไขมันในเลือดที่สูงกว่า กลุ่มที่ 2 (ตารางที่ 2) ซึ่งอาจแสดงให้เห็นถึงสองนัยยะคือ ความสามารถในการทำงานมีความสัมพันธ์กันน้อยกับการเปลี่ยนแปลงระดับไขมันในเลือด หรือการเดินกระฉับกระเฉงทั้งสองรูปแบบของการศึกษานี้ต่างก็ให้ผลดีต่อการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย เนื่องจากระยะทางในการเดิน ที่เพิ่มขึ้นนั้นเป็นตัวบ่งบอกถึงความสามารถในการทำงาน (functional capacity) ที่เพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่ากระฉับกระเฉงแบบสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ไม่แตกต่างกับการเดินกระฉับกระเฉงแบบต่อเนื่องวันละครั้ง แม้ว่าการศึกษาเหล่านี้จะใช้เวลาในการศึกษานานถึง 10 สัปดาห์ (Ebisu, 1985; Murphy *et al*, 1998) 12 สัปดาห์ (Daniel *et al*, 2001) และ 15 สัปดาห์ (Asikainen *et al*, 2001) ดังนั้นการเดินแบบกระฉับกระเฉงแบบสัปดาห์ละ 2 ครั้ง จึงน่าจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับคนวัยทำงานช่วงอายุ 40-59 ปีที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ แต่อย่างไรก็ตามผลการศึกษาที่ได้ยังไม่สามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โคโรนารี ได้เหมือนกับการศึกษาของ Murphy *et al* (2002) เนื่องจากการเดินกระฉับกระเฉงทั้งสองรูปแบบไม่สามารถเปลี่ยนแปลงระดับไขมันในเลือดให้ดีขึ้นได้ (ตารางที่ 3) ในขณะที่การศึกษาของ Kannin and Campagna (2005) พบว่าหลังจากออกกำลังกายระยะสั้น (1x30 ครั้ง/นาทีก) และระยะยาว (2x15 ครั้ง/นาทีก) ที่ความหนักปานกลาง 60 – 79

%MHR สัปดาห์ละ 5 วัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ มีปริมาณการใช้ ออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการออกกำลังกายระยะยาวให้ผลดีกว่าระยะสั้น และช่วยลดค่า เเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย

สำหรับการศึกษาระดับไขมันในเลือด ได้แก่ โคลเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ LDL-Cholesterol และ HDL-Cholesterol นั้น การเพิ่มสูงขึ้นของระดับ LDL-Cholesterol แสดงถึงการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ในขณะที่การเพิ่มขึ้นของระดับ HDL-Cholesterol จะช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ (Castelli *et al*, 1977; Gordon *et al*, 1977; Miller *et al*, 1997; Rhoads *et al*, 1976; Streja *et al*, 1978) แม้ว่าก่อนการศึกษา ผู้เข้าร่วม การศึกษาทั้งสองกลุ่มจากการศึกษานี้มีระดับไขมันในเลือดอยู่ในช่วงปกติ แต่ก็เป็นที่น่าสังเกตว่ากลุ่มที่ 2 มีระดับไขมัน ในเลือดที่ต่ำกว่า (ระดับไขมันในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติและมีค่าต่ำ) กลุ่มที่ 1 ซึ่งการที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงระดับไขมัน ในเลือดของผู้เข้าร่วมการศึกษาทั้งสองกลุ่ม อาจเนื่องมาจากระดับไขมันในเลือดทุกตัวแปรที่ทำการศึกษาอยู่ในเกณฑ์ ปกติ และการเหนี่ยวนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับ HDL-cholesterol และ LDL-cholesterol นั้นกระทำไต่ยาก ซึ่ง การศึกษาของ Ballantyne *et al* (1978) พบว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่ความหนักปานกลาง สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลาติดต่อกัน 6 เดือนนั้น ไม่สามารถเพิ่มระดับ HDL-cholesterol แต่สามารถลดระดับ LDL-cholesterol ใน อาสาสมัครเพศหญิงวัยกลางคนได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Lewis *et al* (1976) ซึ่งพบว่าการออกกำลังกายด้วย การเดินหรือวิ่งเหยาะ ด้วยความถี่ 2 วันต่อสัปดาห์สำหรับผู้ที่มีรูปร่างอ้วน และ 4 วันต่อสัปดาห์สำหรับผู้ที่มีรูปร่าง ผอม ที่ความหนัก 80 %MHR เป็นเวลาติดต่อกัน 17 สัปดาห์ ไม่สามารถการเปลี่ยนแปลงระดับ HDL-cholesterol และ LDL- cholesterol ในผู้หญิงที่มีรูปร่างอ้วนและรูปร่างผอมได้ ซึ่ง ACSM (2006) แนะนำว่า หลักในการออกกำลังกาย เพื่อลดระดับไขมันในเลือดสำหรับ ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูงหรือต้องการควบคุมระดับไขมันเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกตินั้น ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก เน้นการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยใช้เวลาในการออกกำลังกาย 40 - 60 นาที ความถี่ 4 - 5 วันต่อสัปดาห์ที่ระดับความหนัก ปานกลางหรือที่ประมาณ 40-70 %VO<sub>2</sub> หรือ HRR หรืออาจจะใช้เวลาในการออก กกำลังกายที่สั้นลง เช่น แบ่งช่วงเวลาของการออกกำลังกายเป็น 20 - 30 นาที โดยทำ 2 ครั้งต่อวัน 4 - 5 วันต่อ สัปดาห์ และควรออกกำลังกายให้ได้ 200 - 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือใช้พลังงานมากกว่าหรือเท่ากับ 2,000 กิโลแคลอรี ต่อสัปดาห์ ดังนั้นการศึกษาต่อไปเพื่อให้ได้ผลในการเปลี่ยนแปลงระดับไขมันในเลือดจึงควรปรับปรุงในเรื่องการเพิ่ม ระยะเวลา และ/ หรือ ความถี่ของการเดินกระฉับกระเฉงดังกล่าวเพื่อให้มีการใช้พลังงานโดยรวมในการออกกำลังกาย ประมาณ 1,200 - 2,200 กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์ เนื่องจากมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับ HDL-cholesterol มากถึง 2 - 3 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และลดระดับไตรกลีเซอไรด์ลง 18 - 20 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (Durstine *et al*, 2001) ในขณะที่ การศึกษาครั้งนี้ใช้พลังงานในการออกกำลังกาย ประมาณ 395 กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์เท่านั้น ซึ่งคำนวณจากสูตร พลังงานที่ใช้ มีค่าเท่ากับ ค่า METs ของกิจกรรมนั้นๆ x น้ำหนักตัว(กก.) x จำนวนชั่วโมงที่ทำกิจกรรม โดย Hamer and Chida (2008) กล่าวว่าในขณะที่การเดิน brisk walking จะใช้พลังงาน 4.7 METs นอกจากนี้ยังมีรายงานวาระดับ ไขมันเอชดีแอลโคเลสเตอรอล จะเพิ่มขึ้นถ้าหากออกกำลังกายมากกว่า 12 สัปดาห์ (Wood *et al*, 1984) และเป็นที่ ทราบกันดีว่าการควบคุมอาหารเป็นส่วนสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงระดับไขมันในเลือดไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการออกกำลังกาย (Wood *et al*, 1988) เนื่องจากมีหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับ HDL-cholesterol เช่น อาหาร จำพวกไขมัน คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน ยารักษาโรค พฤติกรรมการดื่มสุราและสูบบุหรี่ (Duncan, 1991) ดังนั้น เพื่อให้ได้ผลดียิ่งขึ้นจึงควรมีการควบคุมอาหารร่วมด้วย

จากผลการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้น จึงสรุปได้ว่าการออกกำลังกายเป็นเวลา 30 นาทีด้วย การเดินกระฉับกระ ฉับแบบต่อเนื่องและแบบสลับรายวัน ที่ความหนักปานกลาง 3 วันต่อสัปดาห์ ติดต่อกันนาน 8 สัปดาห์โดยให้ รับประทานอาหารตามปกตินั้น ช่วยให้คนวัยทำงานอายุ 40-59 ปีที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ มีความสามารถในการ ทำงานเพิ่มขึ้น แต่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงระดับไขมันในเลือดให้ดีขึ้นได้



## บรรณานุกรม

ชูศักดิ์ เวชแพศย์และกัลยา ปาละวิวัฒน์. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4 : กรุงเทพฯ. หน้า 223, 2536.

American College of Sports Medicine. Guidelines for exercise testing and prescription.

Baltimore7 Lippincott Williams and Wilkins; 2006.

Asikainen TM, Miilunpalo S, Oja P, Rinne M, Pasanen M, Vuori I. Urho Kaleva Kekkonen Institute for Health Promotion Research, Tampere, Finland Accepted for publication, 2001.

Ballantyne D, Clark A, Dyker GS, Gillis CR, Hawthorne VM, Henry DA, Hole DS, Murdock RM, Semple T, Stewart GM: Prescribing exercise for the healthy: assessment of Compliance and effects on plasma lipids and lipoproteins. Health Bull 1978; 32: 169.

Cassel J, Heyden S, Bartel AC, Kaplan BH, Tyroler HA, Cornoni JC, Hames, CG. Occupation and physical activity and coronary heart disease. Arch Intern Med;128: 920, 1971.

Castelli WP, Doyle JT, Gordon T, Hames CG, Hjortland MC, Hulley SB, Kagen A, Zukel WJ: HDL cholesterol and other lipids in coronary heart disease: The Cooperative Lipoprotein Phenotyping Study. Circulation; 55: 767, 1977.

Daniel W, Schmidt, Biber CJ and Kalscheuer LK. Effects of Long *versus* Short Bout Exercise on Fitness and Weight Loss in Overweight Females. J Am Coll Nutr, Published by the American College of Nutrition; 20(5): 494–501, 2001.

Davison RCR, Grant S. Is walking sufficient exercise for health?. Sports Med; 16(6): 369–73, 1993.

Debusk RF, Stenestrand U, Sheehan MS, Haskell WL. Training effects of long versus short bouts of exercise in healthy subjects. Am J Cardiol; 65: 1010–13, 1990.

Durstine JL, Grandjean PW, Davis PG, Ferguson MA, Alderdon NL, DuBose KD. Blood lipid and lipoprotein adaptations to exercise-A quantitative analysis. Sport Med;31(15): 1033-62, 2001.

Ebisu T. Splitting the distances of endurance running: on cardiovascular endurance and blood lipids. Jpn J Phys Ed; 30: 37 – 43, 1985.

Gordon T, Castelli WP, Hjortland MC, Kannel WB, Dawber TR: High density lipoprotein as a protective factor against coronary heart disease. Am J Med; 62: 707, 1977.

Hamer M, Chida Y. Walking and primary prevention: a meta-analysis of prospective cohort studies. Br J Sports Med 2008; 42: 238-43.

Hardman A, and Hudson A. Brisk walking and serum lipid and lipoprotein variables in previously sedentary women--effect of 12 weeks of regular brisk walking followed by 12 weeks of detraining. Br J Sports Med; 28: 261-66, 1994.

Huttunen JK, Lansimies E, Voutilainen E, Ehnholm C, Hietanen E, Penttila I, Siitonen O, Rauramaa R. Effect of moderate physical exercise on serum lipoproteins. Circulation ; 60: 1220, 1979.

Jakicic JM, Wing RR, Butler BA, Robertson RJ. Prescribing exercise in multiple short bouts

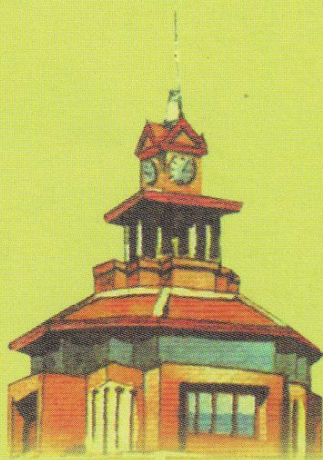
- versus one continuous bout: effects on adherence, cardiorespiratory fitness, and weight loss in overweight women. *Int J Obes*; 25: 893–901, 1995.
- Jakicic JM, Winter C, Lang W, Wing RR. Effects of intermittent exercise and use of home exercise equipment on adherence, weight loss, and fitness in overweight women: a randomized trial. *J Am Med Assoc*; 282: 1554–60, 1999.
- Kelley GA, Kelley KS. and Tran ZV. Walking and Non-HDL-C: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Med Sci Sports Exerc*; 36(5): 161, 2004.
- Keys A. Coronary Heart Disease in Seven Countries. *Circulation*; 41: 249, 1970.
- Lewis S, Haskell WL, Wood PD, Manoogian N, Bailey JE, Pereira M. Effects of physical activity on weight reduction in obese middle-aged women. *Am J Clin Nutr*; 29: 151, 1976.
- Masley SC, Weaver W, Peri G, Phillips SE. Efficacy of lifestyle changes in modifying practical markers of wellness and aging. *Altern Ther Health Med*; 14(2): 24-9, 2008.
- Miller NE, Thelle DE, F0rde OH, Mj0s OD. The Tromso Heart Study. *Lancet*; 1: 965, 1977.
- Morabia A, Costanza MC. Does walking 15 minutes per day keep the obesity epidemic away? Stimulation of the efficacy of a populationwide campaign. *Am J Public Health*; 94: 437-40, 2004.
- Morris JN, Adam C, Chave SPW, Sirey G, Sheehan D. Vigorous exercise in leisure-time and incidence of coronary heart disease. *Lancet*; 1: 332, 1973.
- Murphy MH, Hardman AE. Training effects of short and long bouts of brisk walking in sedentary women. *Med Sci Sports Exerc*; 30: 152–7, 1998.
- Murphy MH, Nevill A, Neville C, Biddle S, Hardman AE. Accumulating brisk walking for fitness, cardiovascular risk, and psychological health. *Med Sci Sports Exerc*; 34: 1468– 74, 2002.
- Paffenbarger RS, Wing AL, Hyde RT. Physical activity as an index of heart attack risk in college alumni. *Am J Epidemiol*; 108: 161, 1978.
- Rhoads GG, Gulbrandsen CL, Kagen A. Serum lipoproteins and coronary heart disease in a population study of Hawaii- Japanese men. *N Engl J Med*; 294: 293, 1976.
- Robergs RA & Keteyian SJ. *Fundamental of exercise physiology : For fitness, performance and health (2 nd ed.)* New York : McGraw – Hill, 2003.
- Snyder KA, Donnelly JE, Jacobsen DJ, Hertner G, Jakicic JM: The effects of long term, moderate intensity, intermittent exercise on aerobic capacity, body composition, blood lipids, insulin, and glucose in overweight females. *Int J Obes*; 21: 1180–89, 1997.
- Streja D, Steiner G, Kwiterovich PO: Plasma high-density lipoproteins and ischemic heart disease: Studies in a large kindred with familial hypercholesterolemia. *Ann Intern Med*; 89: 871, 1978.
- Taylor HL, Kleptar E, Keys A. Death rates among physically active and sedentary employees of the railroad industry. *Am J Public Health*; 52: 1967, 1962.
- Tully MA, Cupples ME, Chan WS, McGlade K, Young IS. Brisk walking, fitness, and cardiovascular risk: a randomized controlled trial in primary care. *Preventive medicine*; 41(2): 622-8, 2005.

Wood PD, Williams PT, Haskell WL. Physical activity and high-density lipoproteins. In:

Miller NE, Miller GJ, eds. Clinical and Metabolic Aspects of High Density lipoproteins. New York, NY:

Elsevier Science Publishers: 133-165, 1984.





Srinakharinwirot  
**GreenU**NIVERSITY 

