

ผลของกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายที่มีต่อทักษะความเป็นผู้นำของนักศึกษา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ
THE EFFECTS OF EXERCISE LEADERSHIP PROMOTION ACTIVITIES ON LEADERSHIP SKILLS
OF STUDENTS IN THE FACULTY OF SPORTS SCIENCE AND HEALTH THAILAND
NATIONAL SPORTS UNIVERSITY SISAKET CAMPUS

ณัชชนันท์ ฝูกลอยธนนท์¹ กุสุมา บัวใหญ่^{2*} และ สุวิจักขณ์ สว่างอารมย์¹

Napatchanan Fookloytanan¹, Kusuma Buayai^{2*} and Suwajak Sawang-arom¹

¹คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

²คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม

¹Faculty of Sports Science and Health, Thailand National Sports University, Sisaket Campus, Sisaket Province

²Faculty of Education, Mahasarakham University, Mahasarakham Province

*Corresponding Author: ksmbuayai@gmail.com

Received: January 16, 2025

Revised: January 21, 2026

Accepted: January 24, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One-group Pretest–Posttest Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับทักษะความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขต ศรีสะเกษ ชั้นปี 3-4 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 46 คน เพศชาย 40 คน เพศหญิง 6 คน เลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย เป็นระยะเวลา 5 วัน และ 2) แบบสอบถามทักษะความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษา ประกอบด้วยทักษะ 5 ด้าน คือ ด้านการสื่อสาร ด้านการวางแผน ด้านการสอนและสาธิต ด้านการจูงใจ และด้านบุคลิกภาพ สถิติที่ใช้คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับ ความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย วิเคราะห์โดยใช้สถิติ t-test แบบกลุ่มตัวอย่างที่สัมพันธ์กัน โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัย พบว่า 1) ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม นักศึกษามีระดับทักษะความเป็นผู้นำการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.42 และภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ค่าเฉลี่ยระดับทักษะความเป็นผู้นำการออกกำลังกายในภาพรวมเพิ่มขึ้นอยู่ใน ระดับมาก ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.15 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทุกด้านมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก โดยด้านการสอนและ สาธิตมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมาคือด้านการสื่อสาร ด้านบุคลิกภาพ ด้านการวางแผน และด้านการจูงใจ ตามลำดับ และ 2) ผลการเปรียบเทียบระดับความเป็นผู้นำการออกกำลังกายก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ทุกด้านมีความแตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยสรุปได้ว่า โปรแกรมการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ส่งผลให้ระดับทักษะความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ ผลการวิจัยสามารถ นำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอน รายวิชาที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมทางกาย รวมถึงการจัดกิจกรรม พัฒนา นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาด้านการกีฬาและสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: ผู้นำการออกกำลังกาย, กิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำออกกำลังกาย, นักศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬา

Abstract

This study employed a pre-experimental research design using a one-group pretest-posttest design to examine and compare students' exercise leadership skills before and after participating in an exercise leadership promotion program at the Faculty of Sports Science and Health, Thailand National Sports University, Sisaket Campus. The participants were 46 third- and fourth-year students enrolled in the Sports Science and Exercise program during the first semester of the 2025 academic year, consisting of 40 males and 6 females, selected through purposive sampling. The research instruments comprised (1) a 5-day exercise leadership promotion program and (2) a questionnaire measuring exercise leadership skills across five domains: communication, planning, teaching and demonstration, motivation, and personality. Data were analyzed using mean, standard deviation, and a paired-samples t-test, with the level of statistical significance set at .05. Prior to participating in the program, students demonstrated an overall moderate level of exercise leadership skills ($M = 3.42$). After participation, the overall mean score increased to a high level ($M = 4.15$). When examined by dimension, all aspects showed improvements to a high level, with teaching and demonstration ranked highest, followed by communication, personality, planning, and motivation, respectively. Moreover, comparisons of exercise leadership skills before and after participation revealed statistically significant differences across all dimensions at the .05 level. The findings indicate that the exercise leadership promotion program resulted in a significant improvement in students' exercise leadership skills. These results may serve as practical guidelines for enhancing teaching and learning, as well as for designing student development activities in higher education institutions specializing in sports and health sciences.

Keywords: Exercise leaders, Exercise leadership training activities, Sports science students.

บทนำ

ในปัจจุบัน การส่งเสริมการออกกำลังกายและการมีสุขภาพที่ดีนับเป็นประเด็นสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยเฉพาะในระดับอุดมศึกษา ซึ่งเป็นช่วงวัยที่นักศึกษากำลังพัฒนาศักยภาพในหลายมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และความเป็นผู้นำ ด้วยเหตุนี้ การจัดการเรียนการสอนด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพจึงมิได้มุ่งเน้นเพียงการถ่ายทอดความรู้และทักษะทางวิชาการเท่านั้น หากแต่ยังให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะความเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ซึ่งถือเป็นสมรรถนะสำคัญของบัณฑิตด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาในศตวรรษที่ 21 ทั้งนี้เนื่องจากบัณฑิตด้านการกีฬาและสุขภาพในปัจจุบันมิได้ทำหน้าที่เพียงผู้ถ่ายทอดทักษะทางกาย แต่ยังคงมีบทบาทเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลและชุมชน ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยทักษะความเป็นผู้นำเฉพาะทางด้านการออกกำลังกายอย่างเป็นระบบ

ความเป็นผู้นำการออกกำลังกายหมายถึงความสามารถของบุคคลในการนำกลุ่มหรือชักจูงผู้อื่นให้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านกระบวนการที่เป็นระบบ ได้แก่ การวางแผน การสื่อสาร การสอนและสาธิต การจูงใจ รวมถึงการแสดงออกทางบุคลิกภาพที่เหมาะสมต่อบทบาทผู้นำ (Weinberg & Gould, 2023; Northouse, 2025) องค์ประกอบดังกล่าวมิได้ถูกเลือกเป็นเพียงลักษณะเชิงพรรณนา หากแต่มีฐานเชิงทฤษฎีรองรับอย่างชัดเจน กล่าวคือ

การวางแผนและการสื่อสารสอดคล้องกับทฤษฎีภาวะผู้นำเชิงสถานการณ์ (Situational Leadership Theory) ที่เน้นความสามารถของผู้นำในการปรับบทบาทตามบริบทและผู้ตาม ขณะที่การสอนและสาธิตสะท้อนบทบาทผู้นำเชิงวิชาชีพ (Instructional Leadership) และการจูงใจสัมพันธ์กับทฤษฎีภาวะผู้นำเชิงเปลี่ยนแปลง (Transformational Leadership Theory) ซึ่งมุ่งสร้างแรงบันดาลใจและการมีส่วนร่วมของผู้ตาม (Bass & Riggio, 2006; Northouse, 2025) ส่วนบุคลิกภาพผู้นำสะท้อนคุณลักษณะภายในที่เอื้อต่อการสร้างความน่าเชื่อถือและความไว้วางใจ อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการนำกลุ่มกิจกรรมทางกายอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น องค์ประกอบของความเป็นผู้นำการออกกำลังกายจึงถูกกำหนดเป็นตัวแปรหลักของการศึกษานี้ เนื่องจากครอบคลุมทั้งมิติพฤติกรรมผู้นำ กระบวนการจัดกิจกรรม และผลกระทบต่อผู้เรียนในบริบทการกีฬาและสุขภาพโดยตรง

ผู้นำการออกกำลังกายที่มีคุณภาพจะสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมที่เอื้อต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมแรงจูงใจและนำไปสู่ผลลัพธ์ด้านสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน ทั้งนี้สามารถอธิบายผ่านกลไกทางจิตวิทยาการกีฬา ได้แก่ การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-efficacy) การกำกับตนเอง (Self-regulation) และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement motivation) ซึ่งเป็นตัวกลางเชื่อมระหว่างพฤติกรรมผู้นำของผู้จัดกิจกรรมกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกายการออกกำลังกายของผู้เรียน (Weinberg & Gould, 2023) ความเป็นผู้นำการออกกำลังกายจึงเป็นคุณลักษณะสำคัญที่สะท้อนถึงความพร้อมของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพในการก้าวสู่การปฏิบัติงานจริงในบทบาทของผู้ฝึกสอน ผู้นำกิจกรรมทางกาย หรือบุคลากรด้านสุขภาพในอนาคต (Northouse, 2025) ซึ่งมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีพันธกิจสำคัญในการผลิตบัณฑิตด้านการกีฬาและการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ และคุณลักษณะที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติงานจริง งานวิจัยในประเทศหลายฉบับสะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ยังมีระดับภาวะผู้นำหรือสมรรถนะด้านการเป็นผู้นำการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง และมีความแตกต่างกันตามปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เพศ ภูมิภาค และประสบการณ์ (Chaleromchom, 2017; Chansem et al., 2023) อย่างไรก็ตาม งานวิจัยดังกล่าวส่วนใหญ่มุ่งศึกษาระดับหรือสภาพภาวะผู้นำในเชิงพรรณนา โดยขาดการออกแบบกิจกรรมเชิงทดลองหรือกึ่งทดลองเพื่อยืนยันเชิงเหตุผลว่ากิจกรรมลักษณะใดสามารถพัฒนาความเป็นผู้นำการออกกำลังกายได้อย่างเป็นรูปธรรม อีกทั้งยังมิได้อธิบายกลไกการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมของผู้เรียนอย่างชัดเจน สอดคล้องกับวิจัยของ Srimuang et al. (2021) พบว่าสมรรถนะด้านการเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติตามเพศ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้หรือกิจกรรมที่เหมาะสมสามารถมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทักษะดังกล่าว ขณะเดียวกัน งานวิจัยด้านการพัฒนาสมรรถนะและภาวะผู้นำของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติดังชี้ให้เห็นว่าการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริงและกิจกรรมเชิงปฏิบัติเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความพร้อมด้านวิชาชีพ (Chanthasorn et al., 2022; Sruangsuwan, 2024) งานวิจัยเหล่านี้ยังมิได้มุ่งศึกษาความเป็นผู้นำการออกกำลังกายในฐานะ “สมรรถนะเฉพาะทาง” ของสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพโดยตรง และยังขาดการจัดกลุ่มองค์ความรู้ตามกรอบทฤษฎีภาวะผู้นำหรือแนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์อย่างเป็นระบบ ซึ่งจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ายังมีงานวิจัยที่ศึกษาผลของกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายโดยตรงในลักษณะการวัดผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมค่อนข้างจำกัด โดยเฉพาะในบริบทของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ ช่องว่างดังกล่าวสะท้อนถึงความจำเป็นของการวิจัยเชิงทดลองที่สามารถอธิบายได้ทั้งเชิงผลลัพธ์และเชิงกระบวนการ อันจะนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่ด้านการพัฒนาความเป็นผู้นำการออกกำลังกายอย่างมีกรอบแนวคิดรองรับทางทฤษฎี

ดังนั้น การศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายที่มีต่อระดับความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษา และเพื่อเปรียบเทียบระดับทักษะความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษาก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ ผลการวิจัยที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนการพัฒนาหลักสูตร และการเสริมสร้างระดับทักษะด้านความเป็นผู้นำของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ โดยสามารถใช้เป็นต้นแบบเชิงหลักสูตรและกิจกรรมการเรียนรู้เชิงสมรรถนะ (Competency-based learning) สำหรับสถาบันอุดมศึกษาด้านการกีฬาในภาพรวม และยกระดับองค์ความรู้ด้านภาวะผู้นำการออกกำลังกายในเชิงสาขาวิชาอย่างเป็นรูปธรรม ให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมและวิชาชีพในปัจจุบันและอนาคต โดยมีกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้

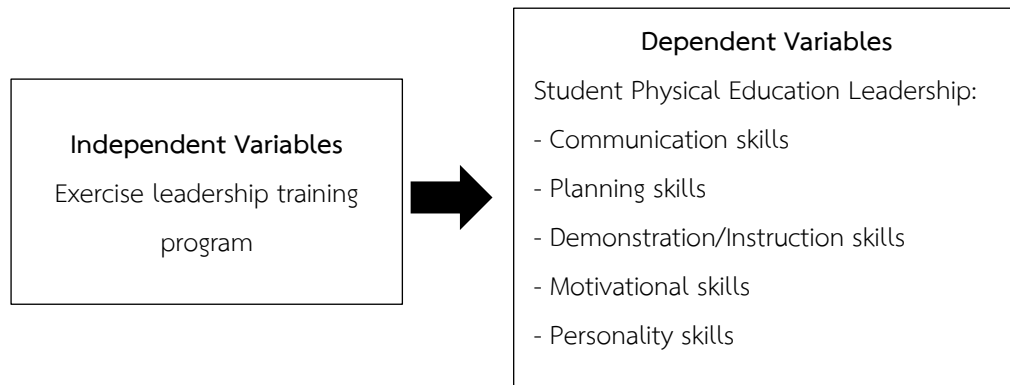


Figure 1. Conceptual Framework

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-experimental research) โดยใช้ รูปแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One-group Pretest-Posttest Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับทักษะความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสาววิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ

ประชากร

นักศึกษาสาววิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มเป้าหมาย คือ นักศึกษาสาววิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ ชั้นปี 3-4 ที่ลงทะเบียนเรียนประจำปีการศึกษา 1/2568 จำนวน 46 คน เพศชาย 40 คน เพศหญิง 6 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 3-4 เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้ผ่านการเรียนรายวิชาพื้นฐานด้านการออกกำลังกายและการฝึกสอนกีฬา มีประสบการณ์ด้านกิจกรรมทางกาย และเริ่มมีบทบาทในการเป็นผู้นำกิจกรรมในรายวิชาปฏิบัติและการฝึกงาน

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ได้พิจารณาความเพียงพอทางสถิติ โดยอ้างอิงแนวคิดกำลังการทดสอบ (Statistical Power) สำหรับการทดสอบค่าเฉลี่ยแบบกลุ่มเดียวก่อน-หลัง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างขนาดตั้งแต่ 30 คนขึ้นไปถือว่ามีความเหมาะสมในการทดสอบความแตกต่างเชิงสถิติระดับปานกลาง (Cohen, 2013) ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างจำนวน 46 คนจึงมีความเพียงพอสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจำนวน 2 ประเภท ได้แก่ (1) โปรแกรมการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย และ (2) แบบสอบถามระดับทักษะความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษา รายละเอียดดังนี้

1. โปรแกรมการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย (Exercise Leadership Promotion Program) โปรแกรมการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษาศาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ ดำเนินกิจกรรมเป็นระยะเวลา 5 วัน ต่อเนื่อง

1.1 แนวคิดและหลักการของโปรแกรม

โปรแกรมพัฒนาขึ้นบนพื้นฐานของ

- แนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning)
- แนวคิดการพัฒนาภาวะผู้นำผ่านกิจกรรมทางกาย
- หลักการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติจริง (Learning by Doing)

มุ่งเน้นให้นักศึกษาได้ฝึกบทบาทการเป็นผู้นำการออกกำลังกายจริง ผ่านการสื่อสาร การวางแผน การสอน และสาธิต การจูงใจผู้เข้าร่วมกิจกรรม และการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำ โดยออกแบบให้กิจกรรมแต่ละส่วนเชื่อมโยงกับการพัฒนาความเป็นผู้นำการออกกำลังกายในแต่ละด้านอย่างชัดเจน ได้แก่ การวางแผนกิจกรรม → พัฒนาทักษะการตัดสินใจและความรับผิดชอบ การสื่อสารและการสอน → พัฒนาความสามารถในการถ่ายทอดและควบคุมกลุ่ม การจูงใจ → พัฒนาแรงบันดาลใจและการมีอิทธิพลเชิงบวก และบุคลิกภาพ → เสริมสร้างความน่าเชื่อถือและความมั่นใจของผู้นำ

1.2 โครงสร้างของโปรแกรม โปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรมที่พัฒนา ความเป็นผู้นำการออกกำลังกาย 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการสื่อสาร 2) ด้านการวางแผน 3) ด้านการสอนและสาธิต 4) ด้านการจูงใจ และ 5) ด้านบุคลิกภาพ โดยแต่ละวันประกอบด้วย

- การให้ความรู้พื้นฐาน
- การฝึกปฏิบัติและบทบาทสมมติ
- การเป็นผู้นำกิจกรรมออกกำลังกายจริง
- การสะท้อนผลการเรียนรู้ (Reflection)

ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวออกแบบให้สอดคล้องกับกลไกการพัฒนาผู้นำ ได้แก่ การเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเอง การกำกับตนเอง และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ตามกรอบจิตวิทยาการกีฬา

1.3 การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม

โปรแกรมการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย และ แบบสอบถามระดับทักษะความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษา ได้ผ่านการตรวจสอบ ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย จำนวน 5 คน โดยพิจารณาความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม และระยะเวลา ผลการประเมินมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ในระดับยอมรับได้ (≥ 0.50) ได้เท่ากับ 0.89

Table 1. The Five-Day Program for Promoting Exercise Leadership

Day	Objective of Activities	Content/Activities	Developed Dimension	Mechanism for Leadership Development
1	To build fundamental understanding of exercise leadership	Definition and roles of exercise leaders, basic communication skills, ice-breaking activities	Communication	Students practice structured message delivery through presentations and group activities, enhancing clarity in communication, listening skills, and responsiveness to participants.
2	To develop skills in planning exercise activities	Activity design, goal setting, time management, group-based planning practice	Planning	Promotes systems thinking, goal formulation, and decision-making through designing activities aligned with real-life contexts.
3	To develop teaching and demonstration skills in exercise	Teaching techniques, correct demonstration of movements, leading actual activities	Teaching and demonstration	Enhances the ability to transfer practical knowledge and manage situations through role-playing as activity leaders in real group settings.
4	To strengthen motivation and engagement skills	Motivation techniques, positive reinforcement, management of participant groups	Motivation	Fosters persuasive skills, reinforcement strategies, and maintenance of group engagement through simulations and collaborative reflection.
5	To develop leadership personality and summarize learning outcomes	Leadership personality, confidence building, learning reflection, and self-assessment	Personality	Builds self-confidence, emotional regulation, and leadership image through self-reflection and feedback from peers and instructors.

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น โปรแกรมการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย และแบบสอบถามความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษา สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยอาศัยแนวคิดทฤษฎีความเป็นผู้นำ (Bass & Riggio, 2006; Northouse, 2025) แนวคิดความเป็นผู้นำการออกกำลังกายและจิตวิทยาการกีฬา (Weinberg & Gould, 2023) รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสมรรถนะผู้นำด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาแบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

เป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist) ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำหรือการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

- ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเป็นผู้นำการออกกำลังกาย

โดยแบบสอบถามนี้พัฒนาขึ้นภายใต้กรอบแนวคิดทฤษฎีภาวะผู้นำเชิงเปลี่ยนแปลงและเชิงสถานการณ์ (Bass & Riggio, 2006; Northouse, 2025) ร่วมกับแนวคิดจิตวิทยาการกีฬา (Weinberg & Gould, 2023) เพื่อให้เครื่องมือสะท้อน

สมรรถนะความเป็นผู้นำการออกกำลังกายอย่างแท้จริง เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวนทั้งสิ้น 25 ข้อ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ด้านละ 5 ข้อ ดังนี้ 1) ด้านการสื่อสาร 2) ด้านการวางแผน 3) ด้านการสอนและสาธิต 4) ด้านการจูงใจ และ 5) ด้านบุคลิกภาพ

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยมีความหมายของระดับคะแนน ดังนี้

- 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด
- 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก
- 3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง
- 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย
- 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนความเป็นผู้นำการออกกำลังกาย การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย กำหนดเกณฑ์ ดังนี้

- คะแนนเฉลี่ย 4.51 – 5.00 แปลความหมายว่า อยู่ในระดับมากที่สุด
- คะแนนเฉลี่ย 3.51 – 4.50 แปลความหมายว่า อยู่ในระดับมาก
- คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50 แปลความหมายว่า อยู่ในระดับปานกลาง
- คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50 แปลความหมายว่า อยู่ในระดับน้อย
- คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50 แปลความหมายว่า อยู่ในระดับน้อยที่สุด

การเก็บข้อมูลผู้วิจัยได้มีการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน ผู้วิจัยได้ดำเนินการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน ดังนี้

- 1) ควบคุมประสบการณ์เดิม โดยเก็บข้อมูลพื้นฐานด้านประสบการณ์การเป็นผู้นำและการจัดกิจกรรมจากแบบสอบถามตอนที่ 1
- 2) ควบคุมแหล่งการเรียนรู้อื่น โดยขอความร่วมมือไม่ให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้นำรูปแบบอื่นในช่วงดำเนินการทดลอง
- 3) ใช้ผู้วิจัยเป็นผู้นำกิจกรรมหลักและใช้แผนกิจกรรมเดียวกันตลอดโปรแกรม
- 4) ควบคุมสภาพแวดล้อมและระยะเวลาการจัดกิจกรรมให้เหมือนกันทั้งก่อนและหลังการทดลอง

การหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยสามารถอธิบายขั้นตอนดังนี้

1. การตรวจสอบความตรงของแบบสอบถาม (Validity Check)

1.1 การศึกษาทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง

ก่อนการสร้างแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเป็นผู้นำ ความเป็นผู้นำการออกกำลังกาย และสมรรถนะของบัณฑิตด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อกำหนดขอบเขตและโครงสร้างของข้อคำถามให้ครอบคลุมตัวแปรตามกรอบแนวคิดการวิจัย

1.2 การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

โปรแกรมการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย และ แบบสอบถามระดับทักษะความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษา นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ซึ่งมีความเชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา จิตวิทยาการกีฬา และการพัฒนาเครื่องมือวิจัย ทำการประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (Index of Item-Objective Congruence: IOC)

ซึ่งกำหนดเกณฑ์ค่า $IOC \geq 0.50$ ถือว่าผ่านเกณฑ์ ผลการตรวจสอบพบว่า แบบสอบถามมีค่า IOC เท่ากับ 0.89 แสดงว่าแบบสอบถามมีความตรงตามเนื้อหาอยู่ในระดับดีและเหมาะสมสำหรับนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. การตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถาม (Reliability Check)

2.1 การทดลองใช้แบบสอบถาม (Try-Out)

นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 คน เพื่อทดสอบความชัดเจนของภาษา ความเข้าใจในข้อคำถาม และความเหมาะสมของรูปแบบแบบสอบถาม

2.2 การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม

วิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) เพื่อทดสอบความสม่ำเสมอภายในของเครื่องมือวิจัย ผลการวิเคราะห์พบว่า แบบสอบถามมีค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ $\alpha = 0.85$ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ความเชื่อมั่นระดับดีมาก แสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามมีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยได้ (DeVellis & Thorpe, 2021)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ โดยมีขั้นตอนและการควบคุมสภาพแวดล้อมในการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นเครื่องมือหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมถึงเอกสารประกอบและแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ระยะเวลา 5 วัน ทั้งนี้สถานที่ที่ใช้ในการเก็บข้อมูลและจัดกิจกรรมเป็นห้องเรียนและสนามปฏิบัติการทางการกีฬาในคณะเดียวกัน เพื่อควบคุมสภาพแวดล้อมให้มีความใกล้เคียงกันตลอดกระบวนการวิจัย

2. ผู้วิจัยชี้แจงขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัยแก่ผู้ช่วยวิจัยและผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันและสามารถดำเนินงานได้อย่างถูกต้องตามกระบวนการวิจัยที่กำหนด โดยกำหนดบทบาทหน้าที่และแนวปฏิบัติในการเก็บข้อมูลอย่างชัดเจน

3. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการดำเนินกิจกรรม วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ขั้นตอนการตอบแบบสอบถาม รวมถึงสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยและประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับแก่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อสร้างความเข้าใจและความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย

4. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง (Pretest) โดยใช้แบบสอบถามความเป็นผู้นำการออกกำลังกายกับกลุ่มตัวอย่าง ในเวลาเดียวกันทั้งหมด คือก่อนเริ่มโปรแกรมกิจกรรม 1 วัน โดยเก็บข้อมูลในห้องเรียนเดียวกัน ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เงียบสงบ ไม่มีสิ่งรบกวน และใช้ระยะเวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 20-30 นาที เพื่อให้ข้อมูลมีความสม่ำเสมอและลดอิทธิพลจากปัจจัยแทรกซ้อน

5. จากนั้นดำเนินโปรแกรมการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ระยะเวลา 5 วันติดต่อกัน โดยมีรายละเอียดกิจกรรมดังนี้

วันที่ 1 กิจกรรมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทและความสำคัญของผู้นำการออกกำลังกาย และทักษะการสื่อสารของผู้นำ

วันที่ 2 กิจกรรมฝึกทักษะด้านการวางแผนและการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

วันที่ 3 กิจกรรมฝึกทักษะด้านการสอนและการสาธิตการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและปลอดภัย

วันที่ 4 กิจกรรมฝึกทักษะด้านการจูงใจ การสร้างแรงเสริม และการจัดการกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม

วันที่ 5 กิจกรรมฝึกบทบาทผู้นำการออกกำลังกายแบบบูรณาการ ครอบคลุมทุกองค์ประกอบ พร้อมการ

สะท้อนผลการเรียนรู้

6. ภายหลังสิ้นสุดการดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลหลังการทดลอง (Posttest) โดยใช้แบบสอบถามชุดเดียวกับกลุ่มตัวอย่างเดียวกัน ภายใน 1 วันหลังเสร็จสิ้นโปรแกรมกิจกรรม และดำเนินการเก็บข้อมูลในสถานที่และสภาพแวดล้อมเดียวกับการเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง เพื่อควบคุมความสม่ำเสมอของข้อมูล

7. ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถาม ตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล และนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการจัดกิจกรรม จากนั้นจึงสรุปและอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่ออธิบายระดับความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย

2. การเปรียบเทียบระดับความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย วิเคราะห์โดยใช้สถิติ t-test แบบกลุ่มตัวอย่างที่สัมพันธ์กัน (Paired t-test) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายที่มีต่อทักษะความเป็นผู้นำของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ สามารถสรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 46 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 86.96 และเพศหญิง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 13.04 ด้านอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 22-23 ปี จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 60.87 รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 20-21 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 39.13 สำหรับชั้นปี พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 78.26 และชั้นปีที่ 4 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 21.74 นอกจากนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยมีประสบการณ์ในการเป็นผู้นำหรือการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 67.39 ขณะที่กลุ่มที่ไม่เคยมีประสบการณ์มีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 32.61 ดังแสดงในตารางที่ 2 (Table 2.)

Table 2. General characteristics of the participants in the exercise leadership promotion program (n = 46)

General Characteristics	Number (persons)	Percentage
Gender		
Male	40	86.96
Female	6	13.04
Age (years)		
20-21 years	18	39.13
22-23 years	28	60.87

Table 2. Cont.

General Characteristics	Number (persons)	Percentage
Year of study		
Third year	36	78.26
Fourth year	10	21.74
Experience in leadership / organizing exercise activities		
Having experience	31	67.39
No experience	15	32.61
Total	46	100.00

2. แสดงผลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม นักศึกษา มีค่าเฉลี่ยระดับความเป็นผู้นำการออกกำลังกายในภาพรวมเท่ากับ 3.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.38 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ค่าเฉลี่ยระดับความเป็นผู้นำการออกกำลังกายในภาพรวมเท่ากับ 4.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.41 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าค่าเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมทุกด้าน แสดงในตารางที่ 3 (Table 3.)

Table 3. Mean and Standard Deviation of Exercise Leadership Levels Before and After Participation in the Program

Exercise Leadership Dimensions	Before Participation		After Participation	
	Mean	S.D.	Mean	S.D.
1. Communication	3.45	0.42	4.18	0.40
2. Planning	3.38	0.39	4.12	0.43
3. Teaching and Demonstration	3.50	0.41	4.20	0.38
4. Motivation	3.36	0.40	4.10	0.44
5. Personality	3.41	0.37	4.15	0.39
Overall	3.42	0.38	4.15	0.41

3. ผลการทดสอบความแตกต่างของระดับความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติ Paired t-test พบว่า ระดับความเป็นผู้นำการออกกำลังกายในทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการสื่อสารมีค่าเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.45 และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 4.18 ($p < .05$) ด้านการวางแผนมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 3.38 เป็น 4.12 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ด้านการสอนและสาธิตมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 3.50 เป็น 4.20 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ด้านการจูงใจมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 3.36 เป็น 4.10 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และด้านบุคลิกภาพมีค่าเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 3.41 เป็น 4.15 ($p < .05$) แสดงในตารางที่ 4 (Table 4.)

Table 4. Results of the Paired t-test Comparing Exercise Leadership Levels Before and After Participation in the Program

Exercise Leadership Dimensions	Time	Mean	S.D.	t	df	p-value
1. Communication	Before	3.45	0.42	8.62	45	.001*
	After	4.18	0.40			
2. Planning	Before	3.38	0.39	7.94	45	.001*
	After	4.12	0.43			
3. Teaching and Demonstration	Before	3.50	0.41	8.85	45	.001*
	After	4.20	0.38			
4. Motivation	Before	3.36	0.40	7.56	45	.001*
	After	4.10	0.44			
5. Personality	Before	3.41	0.37	8.10	45	.001*
	After	4.15	0.39			

Note: *p-value < .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายที่มีต่อระดับความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย นักศึกษามีระดับความเป็นผู้นำการออกกำลังกายในภาพรวมเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าทุกด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก สะท้อนให้เห็นว่า กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นสามารถส่งเสริมสมรรถนะด้านความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยร่วมสมัยที่ชี้ให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมในบริบทกีฬาและกิจกรรมทางกายอย่างเป็นระบบสามารถพัฒนาภาวะผู้นำและความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญ (Correia-Harker et al, 2025; Li et al., 2025) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการสอนและการสาธิต มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับด้านอื่น สะท้อนให้เห็นว่า กิจกรรมที่จัดขึ้นสามารถพัฒนาความสามารถของนักศึกษาในการถ่ายทอดทักษะการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านความถูกต้องของท่าทาง ความชัดเจนในการอธิบาย และความมั่นใจในการปฏิบัติหน้าที่ผู้นำกิจกรรม ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากลักษณะกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง (Practice-based learning) และการเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ฝึกบทบาทผู้นำผ่านการสอนและสาธิตอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์อย่างแท้จริง ผลดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ Alim et al. (2025) ซึ่งพบว่า กิจกรรมที่เน้นประสบการณ์จริงในบริบทกีฬาและนันทนาการสามารถพัฒนาความสามารถด้านภาวะผู้นำและความเชื่อมั่นในบทบาทผู้นำของนักศึกษาได้อย่างชัดเจน รวมทั้งสอดคล้องกับโปรแกรมพัฒนาภาวะผู้นำผ่านการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่รายงานโดย Rogers et al (2025) ซึ่งชี้ว่าการให้ผู้เรียนมีบทบาทนำในกิจกรรมช่วยพัฒนาทักษะการถ่ายทอดและการจัดการกลุ่มได้อย่างเป็นรูปธรรม รองลงมาคือ ด้านการสื่อสารและด้านบุคลิกภาพของผู้นำ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายมีส่วนช่วยพัฒนาทักษะการใช้ภาษา การอธิบาย การโน้มน้าว และการแสดงออกของนักศึกษาให้เหมาะสมกับบทบาทผู้นำกิจกรรมทางกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากลักษณะกิจกรรมที่ต้องให้นักศึกษาสื่อสารกับผู้เรียนหรือเพื่อนร่วมกลุ่ม

อย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้เกิดการฝึกฝนทักษะการสื่อสารในบริบทจริงอย่างต่อเนื่อง ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Pierce et al. (2020) ซึ่งระบุว่า การมีบทบาทเป็นผู้นำในกิจกรรมกีฬาและกิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสาร บุคลิกภาพ และความเชื่อมั่นในตนเองของผู้เรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ อีกทั้งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Li et al. (2025) ที่ชี้ว่าพฤติกรรมภาวะผู้นำในบริบทกีฬาเกี่ยวข้องโดยตรงกับการพัฒนาทัศนคติและบุคลิกภาพเชิงบวกของผู้ฝึกและผู้เรียน

สำหรับ ด้านการวางแผนและด้านการจูงใจ พบว่ามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากเช่นกัน แต่อยู่ในลำดับรองจากด้านอื่น สะท้อนให้เห็นว่า แม้นักศึกษาจะสามารถพัฒนาความสามารถในการออกแบบกิจกรรมและกระตุ้นผู้เข้าร่วมได้ในระดับที่น่าพอใจ แต่ทักษะทั้งสองด้านนี้อาจต้องการระยะเวลาและประสบการณ์ที่ยาวนานขึ้นในการพัฒนาให้โดดเด่นยิ่งขึ้น โดยเฉพาะ ทักษะการวางแผนเชิงกลยุทธ์และการจูงใจเชิงจิตวิทยา ซึ่งเป็นทักษะเชิงซับซ้อนที่ต้องอาศัยทั้งความรู้ ประสบการณ์ และการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ประเด็นดังกล่าวสอดคล้องกับข้อค้นพบของ Alim et al. (2025) ที่ระบุว่าทักษะภาวะผู้นำระดับสูง เช่น การวางแผนและการจูงใจ ต้องอาศัยโอกาสในการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่หลากหลายและต่อเนื่องจึงจะพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพ

จากการพิจารณาเชิงเปรียบเทียบในแต่ละด้าน สามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายที่จัดขึ้นมีประสิทธิภาพสูงในการพัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติจริงโดยตรง ได้แก่ การสอนและการสาธิต ขณะที่ทักษะเชิงนามธรรมและเชิงกลยุทธ์ เช่น การวางแผนและการจูงใจ ยังต้องการการพัฒนาอย่างต่อเนื่องผ่านกิจกรรมเสริมเฉพาะด้าน ในอนาคต ดังนั้น การออกแบบกิจกรรมหรือหลักสูตรในอนาคตควรให้ความสำคัญกับการต่อยอดทักษะด้านการวางแผนและการจูงใจควบคู่ไปกับการรักษาจุดเด่นด้านการสอนและการสาธิต เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นและสอดคล้องกับบทบาทวิชาชีพของบัณฑิตด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

โดยสรุป การจัดกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายสามารถช่วยยกระดับระดับความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพและครอบคลุมทุกองค์ประกอบ อันเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาศักยภาพ นักศึกษาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพให้มีความพร้อมต่อการปฏิบัติงานจริงในอนาคต

2. ผลการศึกษาเปรียบเทียบระดับความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขต ศรีสะเกษ ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษาก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในภาพรวมและในทุกด้าน ได้แก่ ด้านการสื่อสาร ด้านการวางแผน ด้านการสอนและสาธิต ด้านการจูงใจ และด้านบุคลิกภาพ โดยหลังการเข้าร่วมกิจกรรม นักศึกษามีค่าเฉลี่ยระดับความเป็นผู้นำการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกองค์ประกอบ แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายที่จัดขึ้นสามารถพัฒนาศักยภาพด้านความเป็นผู้นำของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการศึกษาดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่า กิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง การรับบทบาทผู้นำกิจกรรม การสื่อสารกับผู้เข้าร่วม การวางแผน และการจัดการกลุ่ม ล้วนเป็นกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่ช่วยเสริมสร้างทักษะความเป็นผู้นำได้อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาภาวะผู้นำผ่านกิจกรรมทางกายที่เน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงมากกว่าการเรียนรู้เชิงทฤษฎีเพียงอย่างเดียว (Gallahue & Donnelly, 2007; Walton-Fisette & Wuest, 2021)

อย่างไรก็ตาม การตีความผลการวิจัยจำเป็นต้องพิจารณาภายใต้ข้อจำกัดของการออกแบบการวิจัย เนื่องจาก การศึกษาครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยกลุ่มเดียววัดก่อน-หลัง (one-group pretest-posttest design) ซึ่งไม่มีกลุ่มควบคุม จึงไม่สามารถสรุปเชิงเหตุและผลได้อย่างสมบูรณ์ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมาจากกิจกรรมเพียงปัจจัยเดียว แต่อาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยแทรกซ้อนอื่น ๆ เช่น ประสบการณ์นอกห้องเรียน หรือการเรียนรู้รายวิชาอื่นควบคู่กัน ทั้งนี้ ผลการวิจัยยังคงมีคุณค่าในเชิงการสะท้อนแนวโน้มของผลลัพธ์จากการจัดกิจกรรม และสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการออกแบบการวิจัยเชิง

ทดลองที่มีความเข้มข้นยิ่งขึ้นในอนาคต เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการสอนและสาธิตมีค่าเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงที่สุด สะท้อนให้เห็นว่า การฝึกให้นักศึกษาทำหน้าที่เป็นผู้นำการออกกำลังกายโดยตรง ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจ ความชัดเจนในการอธิบาย และความสามารถในการถ่ายทอดทักษะการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Walton-Fisette & Wuest (2021) ที่ระบุว่า การฝึกบทบาทผู้นำผ่านการสอนและการสาธิตกิจกรรมทางกายเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาความเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ งานวิจัยของ Rogers et al. (2025) ระบุว่า โปรแกรมพัฒนาภาวะผู้นำผ่านกิจกรรมกีฬา (Play to Lead program) ซึ่งเน้นการฝึกบทบาทผู้นำและความรับผิดชอบผ่านการมีส่วนร่วมเชิงประสบการณ์ สามารถส่งเสริมทักษะทางสังคม การสื่อสาร และภาวะผู้นำของผู้เรียนได้อย่างเป็นรูปธรรมและรอบด้าน ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Chansem et al. (2023) ที่ศึกษาภาวะผู้นำเชิงการออกกำลังกายและกีฬาของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ซึ่งพบว่า นักศึกษามีระดับภาวะผู้นำในหลายด้านอยู่ในระดับมาก และสามารถพัฒนาได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้และกิจกรรมที่เหมาะสม นอกจากนี้ งานวิจัยของ Srimuang et al. (2021) ยังพบว่า สมรรถนะด้านการเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาสามารถพัฒนาได้ และมีความแตกต่างตามปัจจัยต่าง ๆ เช่น เพศและประสบการณ์ จากการศึกษาครั้งนี้มีบริบทเฉพาะคือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชายและเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ซึ่งอาจส่งผลต่อระดับความเป็นผู้นำการออกกำลังกาย เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่ผ่านการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในระดับหนึ่งแล้ว จึงอาจมีความพร้อมด้านบทบาทผู้นำมากกว่านักศึกษาชั้นปีต้น อีกทั้งลักษณะกิจกรรมทางกายที่เน้นความแข็งแรงและการแข่งขันอาจเอื้อต่อการแสดงภาวะผู้นำของเพศชายมากกว่า ดังนั้น การนำผลการวิจัยไปใช้ควรพิจารณาความเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มเป้าหมายอื่น เช่น นักศึกษาหญิงหรือชั้นปีต้นควบคู่กัน ผลการวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดและผลการศึกษาของ Chalermchom (2017) ที่ชี้ให้เห็นว่า องค์ประกอบภาวะผู้นำที่สำคัญของนักศึกษาด้านการพลศึกษาและกีฬา ได้แก่ ด้านบุคลิกภาพ ด้านทักษะทางสังคม และด้านสมรรถนะวิชาชีพ ซึ่งสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกอบรมและกิจกรรมเสริมหลักสูตรอย่างเหมาะสม อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chanthasorn et al. (2022) ที่เน้นย้ำถึงความสำคัญของการจัดประสบการณ์วิชาชีพและการฝึกปฏิบัติจริงในการพัฒนาสมรรถนะที่จำเป็นของนักศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬา ในการเรียนการสอนและการพัฒนาหลักสูตร ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า รายวิชาหรือกิจกรรมในหลักสูตรด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพควรบูรณาการกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ฝึกบทบาทผู้นำอย่างเป็นรูปธรรม เช่น การสอนเพื่อน การจัดกิจกรรมออกกำลังกายในชุมชน หรือการฝึกปฏิบัติภาคสนามอย่างต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะด้านความเป็นผู้นำควบคู่กับทักษะวิชาชีพ ทั้งนี้สามารถใช้ผลการวิจัยเป็นฐานข้อมูลเชิงประจักษ์ในการปรับปรุงรายวิชาเสริมหลักสูตรหรือออกแบบโปรแกรมพัฒนานักศึกษาเฉพาะด้านในอนาคต

โดยสรุป ผลการเปรียบเทียบระดับความเป็นผู้นำการออกกำลังกายก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ชี้ให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมดังกล่าวสามารถยกระดับความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกด้าน และเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนานักศึกษาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพให้มีความพร้อมทั้งด้านความรู้ ทักษะ และภาวะผู้นำที่สอดคล้องกับการปฏิบัติงานจริงในวิชาชีพต่อไป

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยนี้สรุปได้ว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย นักศึกษามีระดับความเป็นผู้นำการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง สะท้อนให้เห็นว่า แม้นักศึกษาจะมีพื้นฐานด้านการออกกำลังกายและวิทยาศาสตร์การกีฬา แต่สมรรถนะด้านความเป็นผู้นำยังต้องได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า ระดับความเป็นผู้นำการออกกำลังกายในภาพรวมและทุกด้านอยู่ในระดับมาก และผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นว่า ระดับความเป็นผู้นำการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกองค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการสื่อสาร ด้านการวางแผน ด้านการสอนและสาธิต ด้านการจูงใจ และด้านบุคลิกภาพ แสดงให้เห็น

ว่ากิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายสามารถพัฒนาศักยภาพด้านความเป็นผู้นำของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. สถาบันการศึกษาควรนำโปรแกรมการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายไปบูรณาการในรายวิชาหรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะด้านความเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างเป็นระบบ
2. ควรส่งเสริมให้นักศึกษาได้รับโอกาสในการฝึกบทบาทผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เช่น การจัดกิจกรรมบริการวิชาการ กิจกรรมออกกำลังกายในชุมชน หรือกิจกรรมค่ายกีฬา เพื่อเพิ่มประสบการณ์และความมั่นใจในการเป็นผู้นำ
3. อาจารย์ผู้สอนควรให้ความสำคัญกับการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) ที่เน้นการลงมือปฏิบัติ การสะท้อนผลการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะด้านการสื่อสาร การวางแผน และการจูงใจควบคู่ไปกับความรู้ทางทฤษฎี

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายในระยะยาว เพื่อประเมินความคงอยู่ของทักษะความเป็นผู้นำการออกกำลังกายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ควรขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังนักศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬาในวิทยาเขตอื่น หรือสถาบันการศึกษาอื่น เพื่อเปรียบเทียบผลและเพิ่มความสามารถในการอ้างอิงผลการวิจัย
3. ควรศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อความเป็นผู้นำการออกกำลังกาย เช่น เพศ ประสบการณ์การเป็นผู้นำ กิจกรรมนอกหลักสูตร หรือรูปแบบการจัดการเรียนรู้ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- Alim, M. N. B., Razak, Z. A. B. A., & Iqmar, F. I. B. F. (2025). A comparative study of leadership competency gains through outdoor recreation among university students. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation*, 21(2), 1–7.
- Bass, B. M., & Riggio, R. E. (2006). *Transformational leadership*. Psychology Press.
- Chalermchom, W. (2017). Leadership for students of the Faculty of Education, Institute of Physical Education. *Journal of Development Administration Research*, 7(1), 12–22. <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/JDAR/article/view/243897> (in Thai)
- Chansem, W., Saphaphong, P., & Phakdee, C. (2023). Leadership in exercise and sport of students in the Faculty of Sports and Health Science, Thailand National Sports University. *Christian University Journal*, 29(4), 92–102. (in Thai)
- Chanthasorn, N., Kutin, I. I., & Poolsawat, P. (2022). Development of a professional experience training model for sports science students in elite sports teams in Thailand. *Buddhist Journal of Social Sciences and Anthropology*, 7(3), 78–93. (in Thai)
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge.
- Correia-Harker, B. P., Clark, L. M., & Capin, J. J. (2025). Do sports develop leadership? The impact of college varsity sports on leadership capacity and self-efficacy. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1691139.
- DeVellis, R. F., & Thorpe, C. T. (2021). *Scale development: Theory and applications*. Sage Publications.
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2007). *Developmental physical education for all children*. Human Kinetics.
- Li, X., Sun, J., & Han, J. (2025). The relationship between coaches' leadership behaviour and training attitudes of college high-level athletes: The role of self-management and sport self-efficacy. *BMC Psychology*, 13(1), 1336.
- Northouse, P. G. (2025). *Leadership: Theory and practice*. Sage Publications.
- Pierce, S., Erickson, K., & Sarkar, M. (2020). High school student-athletes' perceptions and experiences of leadership as a life skill. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101716.

- Rogers, M. , Din, C. , & Werthner, P. (2025). Exploring participants' experiences of Play to Lead, a leadership development program for adolescent girls in sport. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1727421.
- Srimuang, T., Phothisaen, C., & Phothisaen, T. (2021). Physical fitness leadership competence of students in the sports science program, Faculty of Education, Rajabhat Mahasarakham University. *Journal of Education, Rajabhat Mahasarakham University*, 18(1), 37–46. (in Thai)
- Sruangsuwan, C. (2024). A complete needs assessment for the development of ethical leadership among students at the National Sports University. *Rajabhat Krung Kao Research Journal: Humanities and Social Sciences*, 11(3), 140–156. <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/rdi-arj/article/view/277168> (in Thai)
- Walton-Fisette, J. L., & Wuest, D. A. (2021). Foundations of physical education, exercise science, and sport. *Human Kinetics*.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). Foundations of sport and exercise psychology. *Human Kinetics*.