

JOURNAL OF SPORTS SCIENCE AND HEALTH INNOVATION

Vol 2 ISSUE 3 (JULY-SEPTEMBER 2023)

ISSN : 2821-9511 (Online)

วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและนวัตกรรมสุขภาพ
กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย

เจ้าของ เครือข่ายสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย

บรรณาธิการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เตชภณ ทองเติม — มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

รองบรรณาธิการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนิษฐา อินธิชิต — มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
อาจารย์ ดร.จีรนันท์ แก้วมา — มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ผู้ช่วยบรรณาธิการ
อาจารย์อธิวัฒน์ สายทอง — มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
นางอำพร ไรกลาง — มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

กองบรรณาธิการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภัทรพล ทองนำ — มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ โชคทวีพาณิชย์ — มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรัชญา ชุมแวงวาปี — มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไชยวัฒน์ นามบุญลือ — มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธนวรรณพร ศรีเมือง — มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปริวัตร ปาโส — มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด
อาจารย์ ดร.ณัฐธิดา บังเมฆ — มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
อาจารย์ ดร.สิริกาญจน์ สันติเสวี — มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
อาจารย์ ดร.ยรรยงค์ พานเพ็ง — มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
อาจารย์ ดร.จิรเดช อย่าเสียสัตย์ — มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
อาจารย์ ดร.เพชรัชน์ อ้นโต — มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
อาจารย์ธนาศิลป์ ทองสมจิตต์ — มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

ที่ปรึกษาฝ่ายวิชาการ
ศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์ — เกษียณอายุราชการ
ศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์ — จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ศาสตราจารย์ ดร.ดรุณวรรณ สุขสม — จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ศาสตราจารย์ ดร.สาลี่ สุภาภรณ์ — มหาวิทยาลัยศรีนครินวิโรฒ
รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธทรัพย์ — จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ ดร.ชัยพัฒน์ หล่อศิริรัตน์ — จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิประจำฉบับ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มณินทร รักษ์บำรุง — มหาวิทยาลัยพะเยา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา บุรจักร — มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐศิษฐ์ สุวรรณวัฒน์ — มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตมหาสารคาม
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภัทรพล ทองนำ — มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไชยวัฒน์ นามบุญลือ — มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิชาติ ดีไม่น้อย — มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมรเทพ วันดี — มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปริวัตร ปาโส — มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดำรงฤทธิ์ จันทรา	มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเก
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย	มหาวิทยาลัยบูรพา
อาจารย์ ดร.กัญจน์ จันทร์ศรีสุคต	มหาวิทยาลัยแม่โจ้
อาจารย์ ดร.อัตถสิทธิ์ ไชยณรงค์	มหาวิทยาลัยบูรพา
อาจารย์ ดร.ณัฐธิดา บังเมฆ	มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
อาจารย์ ดร.สิริกาญจน์ สันติเสวี	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
อาจารย์ ดร.จักรดาว โพธิแสน	มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
อาจารย์ ดร.จีรนันท์ แก้วมา	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

วัตถุประสงค์ เพื่อเผยแพร่บทความวิชาการและบทความวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับศาสตร์ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา การออกกำลังกาย พลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ และการบูรณาการศาสตร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพสู่ชุมชนและท้องถิ่น

กำหนดการออก วารสารมีกำหนดการเผยแพร่ปีละ 4 ฉบับ ได้แก่
- ฉบับที่ 1 (มกราคม - มีนาคม)
- ฉบับที่ 2 (เมษายน - มิถุนายน)
- ฉบับที่ 3 (กรกฎาคม - กันยายน)
- ฉบับที่ 4 (ตุลาคม - ธันวาคม)

รูปแบบเล่ม ขนาด A4 (21 x 29.7 เซนติเมตร)

การเผยแพร่ ออนไลน์ (Online)

ISSN 2821-9511 (Online)

ลิขสิทธิ์ กองบรรณาธิการวารสาร จะไม่รับพิจารณาบทความที่เป็นการละเมิดลิขสิทธิ์ ในกรณีที่มีการละเมิดลิขสิทธิ์ขึ้น ทางผู้เขียนเป็นผู้รับผิดชอบแต่เพียงฝ่ายเดียว

การติดต่อ กองจัดการวารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและนวัตกรรมสุขภาพ
กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย
ที่ตั้ง : สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
319 ถ.ไทยพันทา ต.โพธิ์ อ.เมืองศรีสะเกษ จ.ศรีสะเกษ 33000
E-mail address: spsc_journal@sskru.ac.th
Website: https://he03.tci-thaijo.org/index.php/SPSC_Network/

บรรณาธิการแถลง

เรียนสมาชิกและผู้สนใจทุกท่าน วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและนวัตกรรมสุขภาพ กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย (Journal of Sports Science and Health Innovation, Rajabhat University Group of Thailand: SHIRT) ฉบับนี้ เป็นวารสารฉบับที่ 3 ของปี พ.ศ. 2566 มีบทความวิจัยเผยแพร่ทั้งหมด จำนวน 6 เรื่อง ซึ่งบทความที่ตีพิมพ์ทุกบทความได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับประกาศ ก.พ.อ. เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการพิจารณาแต่งตั้งบุคคลให้ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ และศาสตราจารย์ พ.ศ. 2564 และเพื่อพัฒนาวารสารให้มีคุณภาพ ในนามของกองบรรณาธิการขอขอบคุณนักวิจัยที่สนใจส่งบทความเพื่อเผยแพร่ในวารสารของเรา และขอขอบคุณคณะผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ประเมินบทความและให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาวงการวิชาการด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพของประเทศไทย

สำหรับสมาชิกและผู้สนใจทั่วไปที่ต้องการส่งบทความวิจัย/บทความวิชาการ เพื่อเผยแพร่ในวารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและนวัตกรรมสุขภาพ กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทยของเรา สามารถศึกษาคำแนะนำการเตรียมต้นฉบับได้ที่หน้าเวปไซต์ของวารสารฯ หัวข้อคำแนะนำการเตรียมต้นฉบับใน https://he03.tci-thaijo.org/index.php/SPSC_Network และสามารถส่งบทความเพื่อเผยแพร่ในวารสารของเราได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เตชภณ ทองเติม)
บรรณาธิการวารสาร

สารบัญ

หน้า

<u>บทความวิจัย</u>

การวิเคราะห์ทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่ส่งผลต่อการทำคะแนนกรณีศึกษา: นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย 1-14
จุลวงศ์ กันหาเล่ห์ ธวัชชัย สุริโย และธนวรรณพร ศรีเมือง

แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม 15-24
ณัฐพงศ์ ขันอาสา ตระการศักดิ์ ประทุมชัย ธนากร คำเหล็ก และธนวรรณพร ศรีเมือง

การศึกษาแรงจูงใจในการเลือกศึกษาต่อในหลักสูตรวิทยาศาสตร์การกีฬา ของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม 25-38
วิทวัส ยุคะรัง ภูมิพิพัฒน์ คงดำ พชร ชินสีห์ ธเนษฐ์พงษ์ สุขวงศ์ และณัฐธิดา บังเมฆ

ความเครียดและคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ 39-49
อธิวัฒน์ สายทอง วารี นันทสิงห์ ธนิตา พรมชุลี ประภัสสร สัมพันธ์พงษ์
อุทัยทิพย์ ลินไธสง ชัชพงศ์ ประทุมทอง และวนิดา สายทอง

ผลของการเต้นแอโรบิกผสมผสานกับการใช้ผ้าขาวม้าที่มีต่อความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุในจังหวัดสุโขทัย 50-63
ปทิตตาท์ วงศ์แสงเทียน ภัททิยา โพธิมู และอาภรณ์ พรหมสวัสดิ์

ผลของการใช้โปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ 64-71
สายชล ภัคคะธารา และคีรีรัฐ ราชิวงศ์

Journal of Sports Science and Health Innovation

Rajabhat University Group of Thailand

การวิเคราะห์ทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่ส่งผลต่อการทำคะแนน กรณีศึกษา: นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย

THE ANALYSIS OF THE SCORING VOLLEYBALL SKILL: CASE STUDY OF THAILAND WOMEN NATIONAL VOLLEYBALL TEAM

จุลวงศ์ กันหาเล่ห์[1] ธวัชชัย สุริโย[1] และ ธนวรรณพร ศรีเมือง[1*]

Junlawong Kanhala[1] Theeritsara Suriyo[1] and Tanawanaphorn Srimuang[1*]

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม[1]

Department of Sports Science, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University[1]

*Corresponding Author: ouye_131@hotmail.com

ข้อมูลบทความ

ประวัติบทความ:

รับเพื่อพิจารณา: 24 พฤศจิกายน 2565

แก้ไข: 15 ธันวาคม 2565

ตอบรับ: 20 ธันวาคม 2565

คำสำคัญ:

การวิเคราะห์/ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล/การทำคะแนน/นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทักษะที่ส่งผลต่อการได้มาซึ่งคะแนนและการเสียคะแนนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยในรายการ 2018 FIVB Volleyball Women's World Championship กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยในที่เข้าร่วมการแข่งขันในรายการ 2018 FIVB Volleyball Women's World Championship จำนวน 14 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ วิดีโอบันทึกการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลจากรายการ 2018 FIVB Volleyball Women's World Championship ที่เผยแพร่เป็นสาธารณะผ่านเว็ปไซต์ Youtube โดยสหพันธ์วอลเลย์บอลระหว่างประเทศ (FIVB) รวมทั้งสิ้น 1 รายการ จำนวน 9 เกมส์การแข่งขัน และโปรแกรมคอมพิวเตอร์ใช้ในการวิเคราะห์สมรรถนะทางการกีฬา Kinovea รุ่น 0.8.27 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะการตบได้คะแนน 486 คะแนน ค่าเฉลี่ย 34.71 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.96 ทักษะการบล็อกได้คะแนน 59 คะแนน ค่าเฉลี่ย 4.21 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.97 ทักษะการเสิร์ฟได้คะแนน 49 คะแนน ค่าเฉลี่ย 3.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.54 ทักษะการเซตได้คะแนน 8 คะแนน ค่าเฉลี่ย 0.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.78 และได้คะแนนจากผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเองโดยได้คะแนน 176 คะแนน ค่าเฉลี่ย 12.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.09 ส่วนทักษะที่ส่งผลต่อการเสียคะแนนมากที่สุด คือ การตบติดบล็อกและฟาวล์เสียคะแนน 100 คะแนน ค่าเฉลี่ย 7.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.48 การตบออกข้างสนามเสียคะแนน 59 คะแนน ค่าเฉลี่ย 4.21 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.96 การเสิร์ฟเสียเสียคะแนน 75 คะแนน ค่าเฉลี่ย 5.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.55 การรับบอลเสิร์ฟไม่ได้เสียคะแนน 47 คะแนน ค่าเฉลี่ย

3.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.54 และการเซตบอล 2 จังหวะเสีย คะแนน 10 คะแนน ค่าเฉลี่ย 0.71 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.62

Article Info

Article History:

Received: November 24, 2022

Revised: December 15, 2022

Accepted: December 20, 2022

Keywords:

analysis/volleyball skill/scoring/Thailand women national volleyball team

Abstract

The purpose of this research was to study skills that affect points acquisition and loss of Thai women's national volleyball players in the 2018 FIVB volleyball women's world championship. The samples were 14 Thai women's national volleyball players participating in the 2018 FIVB volleyball women's world championship. The research tools were a video recording of a volleyball match from the 2018 FIVB volleyball women's world championship published publicly on the YouTube website by the International Volleyball Federation (FIVB), a total of 9 games, and a computer program named Kinovea version 0.8.27 for analyzing sports performance. Data was analyzed by using mean, standard deviation and percentage. The results showed that mean and standard deviation of slapping skills scored 486 points (mean 34.71, standard deviations 11.96), blocking skills scored 59 points (mean 4.21, standard deviations 3.97), serving skills scored 49 points (mean 3.50, standard deviation 3.54), setting skills scored 8 points (mean 0.57, standard deviation 0.78), and the scores of a foul or self - inflicted player were 176 points (mean 12.57, standard deviation 6.09). In the skills, the most result in the loss of points were a hit on the block and a foul with a loss of 100 points (mean 7.14, standard deviations 4.48), a slap on the sidelines with a loss of 59 points (mean 4.21, standard deviation 2.96), the serve was lost 75 points (mean 5.36, standard deviation 2.55), the reception was lost 47 points (mean 3.36, standard deviation 2.54), and the two-stroke set was lost 10 points (mean 0.71, standard deviation 1.62)

1. บทนำ

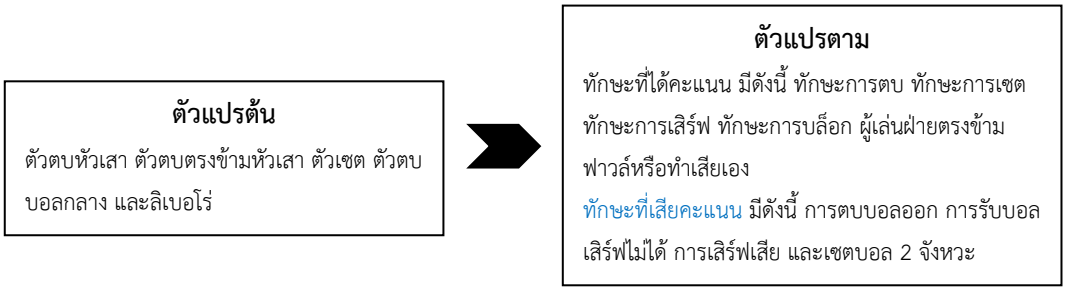
กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย มีทั้งการเล่นวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพและเล่นเพื่อการแข่งขันในระดับชาติและนานาชาติ โดยมีจำนวนผู้เล่นมากกว่า 200 ล้านคนทั่วโลกทั้งในกลุ่มผู้เล่นระดับ

เยาวชนและระดับประชาชนทั่วไปทั้งเพศชายและเพศหญิง และปัจจุบันยังมีการจัดการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลที่รับรองโดยสหพันธ์วอลเลย์บอลระหว่างประเทศ (FIVB) ซึ่งทำให้วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่แข่งขันกันระหว่าง 2 ทีม ๆ ละ 6 คน รวมตัวรับอิสระ 1 คน โดยแบ่งแดนจากกันด้วยตาข่ายสูง แข่งทำคะแนนจากลูกบอลที่ตกในเขตแดนของฝ่ายตรงข้ามโดยต่างสลับกันเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับตลอดการแข่งขัน มีการใช้ทักษะต่าง ๆ ในการเล่นเพื่อให้ได้มาซึ่งคะแนน เช่น ทักษะการตบที่ต้องให้ลูกวอลเลย์บอลมีความเร็วและความแรงในการพุ่งลงสู่พื้นของฝ่ายตรงข้าม หรือการใช้ทักษะการเสิร์ฟ เพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามเคลื่อนที่ไปยังตำแหน่งต่าง ๆ ให้ไกลจากตำแหน่งเดิมที่เคยอยู่ หรือแม้กระทั้งการรับบอลหรืองัดบอล ซึ่งเป็นทักษะของการเล่นฝ่ายรับเพื่อป้องกันไม่ให้ลูกวอลเลย์บอลตกสู่พื้นซึ่งเป็นทักษะที่ใช้มากที่สุดในการแข่งขัน และทักษะการสกัดกั้นเป็นอีกทักษะที่ป้องกันการตบลูกวอลเลย์บอลของฝ่ายตรงข้ามเพื่อไม่ให้ลูกบอลผ่านมายังเขตแดนของฝ่าย ซึ่งทักษะเหล่านี้ล้วนต้องอาศัยพละกำลัง และความรวดเร็วในการเคลื่อนที่ขณะตีโต้ รวมถึงการชิงไหวชิงพริบกันเพื่อหาจังหวะในการสร้างรูปแบบที่ได้เปรียบทำคะแนนในขณะเป็นฝ่ายรุก และป้องกันไม่ให้เสียคะแนนในขณะที่เป็นฝ่ายรับ เพราะฉะนั้นการเตรียมความพร้อมของนักกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อให้นักกีฬามีศักยภาพสูงสุดในทุก ๆ ด้าน รวมทั้งการพัฒนาจุดบกพร่องและเพิ่มความสามารถของนักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศจึงเป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อการได้มาซึ่งชัยชนะในการแข่งขันครั้ง ๆ นั้น [1]

การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลเป็นทีมต้องอาศัยปัจจัยหลาย ๆ อย่างเป็นองค์ประกอบในการเล่น ได้แก่ การนำเอาทักษะต่าง ๆ ของวอลเลย์บอลมาผสมผสานกัน รวมทั้งต้องมีการคาดคะเนที่ดี มีไหวพริบ การประสานงาน ความคล่องแคล่วว่องไว การตัดสินใจที่รวดเร็วและถูกต้อง การควบคุมอารมณ์ ความรับผิดชอบต่อหน้าที่และความสามัคคีกันในทีม พฤติกรรมเหล่านี้เป็นส่วนประกอบที่ช่วยให้การเล่นวอลเลย์บอลประสบผลสำเร็จ ทำให้มีประสิทธิภาพในการเล่นทีมสูง [6] สอดคล้องกับงานวิจัยของ Costa, Jose, Erika and Isabel [11] ได้ทำการวิจัยเชิงวิเคราะห์จากเทปบันทึกภาพการแข่งขัน โดยทำการศึกษาวิจัยเรื่องความแตกต่างของรูปแบบการเล่นระหว่างนักวอลเลย์บอลเยาวชนชายและหญิง โดยศึกษาตัวแปรต่าง ๆ ได้แก่ รูปแบบการรุก ลักษณะการเสิร์ฟ จังหวะการตบ รูปแบบการตบ และประสิทธิผลการตบ ซึ่งอ้างอิงจากงานวิจัยของ Eom and Shutz [11] พบว่า ในทีมวอลเลย์บอลชายใช้จังหวะการตบที่ 1 และ 2 มากที่สุดในขณะที่ทีมวอลเลย์บอลหญิงใช้จังหวะการตบที่ 3 มากที่สุด และทีมวอลเลย์บอลชายนิยมใช้รูปแบบการตบที่รุนแรงมากกว่าทีมวอลเลย์บอลหญิง เนื่องจากผู้ชายสามารถวิ่งได้เร็วและแข็งแรงกว่าผู้หญิง ซึ่งส่งผลต่อรูปแบบการตบเช่นเดียวกัน จุดเด่นสำคัญที่แตกต่างกันในทีมวอลเลย์บอลชายและหญิงคือ ประสิทธิผลการตบ ซึ่งพบว่าในวอลเลย์บอลหญิง เมื่อทำการตบแล้วจะมีการเล่นเกมต่อเนื่องซึ่งแตกต่างกับวอลเลย์บอลชายที่การตบส่วนใหญ่มักจะจบลงที่การได้แต้มในการตบนั้น ๆ ทันที ประสิทธิผลการตบเป็นผลที่เกิดจากการใช้กลยุทธ์การตบ ทำให้ทราบถึงคุณสมบัติและคุณภาพของการใช้กลยุทธ์การตบแต่ละรูปแบบซึ่งจะทำให้ทราบข้อดีและข้อด้อยของกลยุทธ์การตบ ผลจากงานวิจัยเหล่านี้สามารถเป็นแนวทางในการฝึกซ้อมนักกีฬาให้กับโค้ชหรือผู้ฝึกสอน เพื่อพัฒนานักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมและในเกมการแข่งขันจริง [11] ซึ่งนักกีฬาและผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องศึกษารูปแบบกลยุทธ์ของทีมคู่แข่งขันเพื่อสรรหากลยุทธ์ที่เหมาะสมในการตั้งรับและรุกอย่างต่อเนื่องกับทีมคู่ต่อสู้ โดยการวิเคราะห์เกมการแข่งขันนี้ถูกเรียกว่าการวิเคราะห์สมรรถนะ การวิเคราะห์สมรรถนะจะนำไปสู่ข้อมูลที่ส่งผลถึงประสิทธิภาพและผลสัมฤทธิ์ของทีม อัตราส่วนประสิทธิภาพในการรุกและอัตราส่วนประสิทธิภาพการรับจะเป็นตัวทำนายสมรรถนะที่ดีของทีมในการแสดงความสามารถในขณะแข่งขัน และเป็นการสร้างความสำเร็จให้เกิดกับทีมได้ ดังนั้นการวิเคราะห์สมรรถนะจึงจำเป็นต่อการนำทีมไปสู่ชัยชนะ เพราะสามารถหาคุณสมบัติสมรรถนะของนักกีฬา คุณลักษณะการเล่น กลยุทธ์การรุกการตั้งรับ ทั้งนี้ยังเป็นการหาตัวชี้วัดสมรรถนะของทีม เพื่อสร้างโอกาสในขณะแข่งขันในการหากลยุทธ์ที่ดีที่สุดมาปรับใช้ขณะแข่งขัน นั่นคือการกำหนดกุญแจสู่ความสำเร็จ

ของทีม การวิเคราะห์สมรรถนะจึงเป็นการรวบรวมฐานข้อมูลสำหรับการแข่งขันที่บ่งบอกถึงคุณลักษณะ คุณสมบัติ ทักษะความสามารถและสมรรถนะของนักกีฬา [12]

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาเกี่ยวกับการศึกษาวิเคราะห์สมรรถนะทางการกีฬาโดยใช้การบันทึกเชิงสัญลักษณ์ที่เกี่ยวกับเกมการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล พบว่า มีการศึกษาในกลุ่มนักกีฬาระดับชั้นนำในแต่ละการแข่งขัน มีการศึกษาที่มุ่งเน้นในกลุ่มนักกีฬาระดับชั้นนำ อย่างไรก็ตามการศึกษาในนักกีฬาที่เป็นตัวแทนนักกีฬาประเทศไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันในระดับนานาชาติยังมีน้อย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีแนวคิดและสนใจที่จะศึกษาในกลุ่มนักกีฬาที่เป็นตัวแทนประเทศไทยที่เข้าร่วมในระดับนานาชาติ โดยมุ่งเน้นทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่ส่งผลต่อการทำคะแนน ประเภททีมหญิง ในรายการ 2018 Asian Women's Volleyball Championship เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุง รูปแบบการฝึกซ้อม พัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทักษะ เทคนิค และแท็กติกของนักกีฬา และยังเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาสามารถเตรียมความพร้อมของร่างกายให้เหมาะสมต่อการแข่งขันหรือในขณะฝึกซ้อมและช่วยให้เกิดประสิทธิภาพในการแข่งขันในภายภาคหน้าได้มากที่สุดต่อไป ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้สรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาทักษะที่ส่งผลต่อการได้คะแนนและเสียคะแนนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยในรายการ 2018 FIVB Volleyball Women's World Championship

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยในที่เข้าร่วมการแข่งขันในรายการ 2018 FIVB Volleyball Women's World Championship

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยในที่เข้าร่วมการแข่งขันในรายการ 2018 FIVB Volleyball Women's World Championship จำนวน 14 คน

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) เครื่องคอมพิวเตอร์

2) วิดีโอบันทึกการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลจากรายการ 2018 FIVB Volleyball Women's World Championship ที่เผยแพร่เป็นสาธารณะผ่านเว็ปไซต์ Youtube โดยสหพันธ์วอลเลย์บอลระหว่างประเทศ (FIVB) รวมทั้งสิ้น 1 รายการ จำนวน 9 เกมส์การแข่งขัน

3) โปรแกรมคอมพิวเตอร์ใช้ในการวิเคราะห์สมรรถนะทางการกีฬา Kinovea รุ่น 0.8.27

4) นำแบบวิเคราะห์ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) เพื่อหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือกับนักกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 14 คน โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.5 มีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้จริง [2]

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยได้บันทึกวิดีโอการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลรายการ 2018 FIVB Volleyball Women's World Championship

2) ผู้วิจัยวิเคราะห์ทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่ส่งต่อการได้คะแนนและเสียคะแนนในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลรายการ 2018 FIVB Volleyball Women's World Championship

3) ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่ส่งผลต่อการทำคะแนนและเสียคะแนน

4) ผู้วิจัยนำผลมาวิเคราะห์ทางสถิติ

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ จำนวนครั้ง และการวิเคราะห์ทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่ส่งผลต่อการทำคะแนน กรณีศึกษานักกีฬาวอลเลย์หญิงทีมชาติไทย เป็นรายข้อในแต่ละเกมส์การแข่งขันทั้ง 9 เกมส์การแข่งขัน

4. ผลการวิจัย

4.1) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 100 อายุระหว่าง 19 – 34 ปี และสำหรับตำแหน่งการเล่น พบว่า ตำแหน่งตัวตบหัวเสา ร้อยละ 28.57 ตำแหน่งตัวตบตรงข้ามหัวเสา ร้อยละ 14.29 ตำแหน่งตัวตบบอลกลาง ร้อยละ 28.57 ตำแหน่งตัวรับอิสระ ร้อยละ 14.29 และตำแหน่งตัวเซต ร้อยละ 14.29 ตามลำดับ

4.2) การวิเคราะห์จำนวนครั้งและร้อยละ ในแต่ละทักษะที่ส่งผลต่อคะแนนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยที่แข่งขันกับทีมชาติเกาหลีใต้ในแมตช์แรก ใช้ทักษะการตบเป็นทักษะที่ได้มาซึ่งคะแนนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.67 และได้คะแนนจากผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเอง คิดเป็นร้อยละ 20.43 ทักษะการเสิร์ฟ คิดเป็นร้อยละ 8.60 ทักษะบล็อก คิดเป็นร้อยละ 6.45 ทักษะการเซต คิดเป็นร้อยละ 1.08 เป็นทักษะที่ได้คะแนนเป็นลำดับรองลงมาตามลำดับ ส่วนทักษะที่เสียคะแนนมากที่สุด ได้แก่ การตบออกข้างสนาม คิดเป็นร้อยละ 60.78 การเสิร์ฟเสีย คิดเป็นร้อยละ 7.84 การตบติดบล็อกและฟาวล์ คิดเป็นร้อยละ 5.88 การรับบอลเสิร์ฟไม่ได้ คิดเป็นร้อยละ 0.98 และการเซตบอล 2 จังหวะ คิดเป็นร้อยละ 0.00 เป็นทักษะที่เสียคะแนนเป็นลำดับรองลงมา ตามลำดับ

4.3) การวิเคราะห์จำนวนครั้งและร้อยละ ในแต่ละทักษะที่ส่งผลต่อคะแนนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยที่แข่งขันกับทีมชาติรัสเซียในแมตช์ที่สอง ทักษะที่ได้คะแนนสูงสุด 3 ลำดับแรก พบว่า ทักษะการตบเป็นทักษะที่ได้มาซึ่งคะแนนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.37 ทักษะการบล็อก คิดเป็นร้อยละ 11.83 และทักษะเสิร์ฟ

คิดเป็นร้อยละ 4.30 เป็น ส่วนทักษะที่เสียคะแนนมากที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ การตบติดบล็อกและฟาวล์ คิดเป็นร้อยละ 15.53 การตบออกข้างสนาม คิดเป็นร้อยละ 8.74 และการเสิร์ฟเสีย คิดเป็นร้อยละ 4.85 ตามลำดับ

4.4) การวิเคราะห์จำนวนครั้งและร้อยละ ในแต่ละทักษะที่ส่งผลต่อคะแนนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยที่แข่งขันกับทีมชาติตรินิแดดและโตเบโกในแมตช์ที่สาม ใช้ทักษะการตบเป็นทักษะที่ได้มาซึ่งคะแนนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.96 และได้คะแนนจากผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเอง คิดเป็นร้อยละ 28.57 ทักษะการบล็อก คิดเป็นร้อยละ 12.24 ทักษะเสิร์ฟ คิดเป็นร้อยละ 11.22 ทักษะการเซต คิดเป็นร้อยละ 0.00 เป็นทักษะที่ได้คะแนนเป็นลำดับรองลงมาตามลำดับ ส่วนทักษะที่เสียคะแนนมากที่สุด ได้แก่ การเสิร์ฟเสียและการรับบอลเสิร์ฟไม่ได้ คิดเป็นร้อยละ 12.86 การตบติดบล็อกและฟาวล์ คิดเป็นร้อยละ 7.14 การตบออกข้างสนาม คิดเป็นร้อยละ 5.71 การเซตบอล 2 จังหวะ คิดเป็นร้อยละ 1.43 เป็นทักษะที่เสียคะแนนเป็นลำดับรองลงมา ตามลำดับ

4.5) การวิเคราะห์จำนวนครั้งและร้อยละ ในแต่ละทักษะที่ส่งผลต่อคะแนนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยที่แข่งขันกับทีมชาติสหรัฐอเมริกาในแมตช์ที่สี่ ใช้ทักษะการตบเป็นทักษะที่ได้มาซึ่งคะแนนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.02 และได้คะแนนจากผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเอง คิดเป็นร้อยละ 26.60 ทักษะการบล็อก คิดเป็นร้อยละ 5.32 ทักษะเซต คิดเป็นร้อยละ 1.06 ทักษะการเสิร์ฟ คิดเป็นร้อยละ 0.00 เป็นทักษะที่ได้คะแนนเป็นลำดับรองลงมาตามลำดับ ส่วนทักษะที่เสียคะแนนมากที่สุด ได้แก่ การตบติดบล็อกและฟาวล์ คิดเป็นร้อยละ 15.60 การเสิร์ฟเสีย คิดเป็นร้อยละ 10.10 การตบออกข้างสนาม คิดเป็นร้อยละ 6.42 การรับบอลเสิร์ฟไม่ได้ คิดเป็นร้อยละ 5.50 และการเซตบอล 2 จังหวะ คิดเป็นร้อยละ 4.59 เป็นทักษะที่เสียคะแนนเป็นลำดับรองลงมาตามลำดับ

4.6) การวิเคราะห์จำนวนครั้งและร้อยละ ในแต่ละทักษะที่ส่งผลต่อคะแนนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยที่แข่งขันกับทีมชาติอาเซอร์ไบจานในแมตช์ที่ห้า ใช้ทักษะการตบเป็นทักษะที่ได้มาซึ่งคะแนนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.89 และได้คะแนนจากผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเอง คิดเป็นร้อยละ 18.89 ทักษะการบล็อก คิดเป็นร้อยละ 7.78 ทักษะเสิร์ฟ คิดเป็นร้อยละ 4.44 ทักษะการเซต คิดเป็นร้อยละ 0.00 เป็นทักษะที่ได้คะแนนเป็นลำดับรองลงมาตามลำดับ ส่วนทักษะที่เสียคะแนนมากที่สุด ได้แก่ การตบติดบล็อกและฟาวล์ คิดเป็นร้อยละ 8.43 การตบออกข้างสนามและการเสิร์ฟเสีย คิดเป็นร้อยละ 7.23 การรับบอลเสิร์ฟไม่ได้ คิดเป็นร้อยละ 4.82 และการเซตบอล 2 จังหวะ คิดเป็นร้อยละ 0.00 เป็นทักษะที่เสียคะแนนเป็นลำดับรองลงมา ตามลำดับ

4.7) การวิเคราะห์จำนวนครั้งและร้อยละ ในแต่ละทักษะที่ส่งผลต่อคะแนนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยที่แข่งขันกับทีมชาติจีนในแมตช์ที่หก ใช้ทักษะการตบเป็นทักษะที่ได้มาซึ่งคะแนนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 72.46 และได้คะแนนจากผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเอง คิดเป็นร้อยละ 14.49 ทักษะการเสิร์ฟ คิดเป็นร้อยละ 10.14 ทักษะการบล็อกและทักษะการเซต คิดเป็นร้อยละ 1.45 เป็นทักษะที่ได้คะแนนเป็นลำดับรองลงมาตามลำดับ ส่วนทักษะที่เสียคะแนนมากที่สุด ได้แก่ การเสิร์ฟเสีย คิดเป็นร้อยละ 12.82 การตบติดบล็อกและฟาวล์ คิดเป็นร้อยละ 10.26 การรับบอลเสิร์ฟไม่ได้ คิดเป็นร้อยละ 7.69 และการตบออกข้างสนาม คิดเป็นร้อยละ 6.41 การเซตบอล 2 จังหวะ คิดเป็นร้อยละ 0.00 เป็นทักษะที่เสียคะแนนเป็นลำดับรองลงมา ตามลำดับ

4.8) การวิเคราะห์จำนวนครั้งและร้อยละ ในแต่ละทักษะที่ส่งผลต่อคะแนนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยที่แข่งขันกับทีมชาติอิตาลีในแมตช์ที่เจ็ด ใช้ทักษะการตบเป็นทักษะที่ได้มาซึ่งคะแนนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.29 และได้คะแนนจากผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเอง คิดเป็นร้อยละ 26.17 ทักษะการเซต คิดเป็นร้อยละ 4.76 ทักษะการบล็อกและทักษะการเสิร์ฟ คิดเป็นร้อยละ 2.38 เป็นทักษะที่ได้คะแนนเป็นลำดับรองลงมาตามลำดับ ส่วนทักษะที่เสียคะแนนมากที่สุด ได้แก่ การรับบอลเสิร์ฟไม่ได้ คิดเป็นร้อยละ 12.00 การตบติด

บล็อกและฟาวล์ คิดเป็นร้อยละ 10.67 การตบบอลออกข้างสนาม คิดเป็นร้อยละ 8.00 และการเสิร์ฟเสีย คิดเป็นร้อยละ 6.67 การเซตบอล 2 จังหวะ คิดเป็นร้อยละ 1.33 เป็นทักษะที่เสียคะแนนเป็นลำดับรองลงมา ตามลำดับ

4.9) การวิเคราะห์จำนวนครั้งและร้อยละ ในแต่ละทักษะที่ส่งผลต่อคะแนนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยที่แข่งขันกับทีมชาติบัลแกเรียในแมตช์ที่แปด ใช้ทักษะการตบเป็นทักษะที่ได้มาซึ่งคะแนนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.75 และได้คะแนนจากผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเอง คิดเป็นร้อยละ 21.50 ทักษะการบล็อก คิดเป็นร้อยละ 9.35 ทักษะการเสิร์ฟ คิดเป็นร้อยละ 7.48ทักษะการเซต คิดเป็นร้อยละ 0.93 เป็นทักษะที่ได้คะแนนเป็นลำดับรองลงมาตามลำดับ ส่วนทักษะที่เสียคะแนนมากที่สุด ได้แก่ การตบติดบล็อกและฟาวล์ คิดเป็นร้อยละ 11.93 การเสิร์ฟเสีย คิดเป็นร้อยละ 8.26 การตบบอลออกข้างสนาม คิดเป็นร้อยละ 5.50 การรับบอลเสิร์ฟไม่ได้ คิดเป็นร้อยละ 4.59 การเซตบอล 2 จังหวะ คิดเป็นร้อยละ 0.00 เป็นทักษะที่เสียคะแนนเป็นลำดับรองลงมาตามลำดับ

4.10) การวิเคราะห์จำนวนครั้งและร้อยละ ในแต่ละทักษะที่ส่งผลต่อคะแนนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยที่แข่งขันกับทีมชาติตุรกีในแมตช์ที่เก้า ใช้ทักษะการตบเป็นทักษะที่ได้มาซึ่งคะแนนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.47 และได้คะแนนจากผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเอง คิดเป็นร้อยละ 26.44 ทักษะการบล็อกและทักษะการเสิร์ฟ คิดเป็นร้อยละ 6.90 ทักษะการเซต คิดเป็นร้อยละ 2.30 เป็นทักษะที่ได้คะแนนเป็นลำดับรองลงมาตามลำดับ ส่วนทักษะที่เสียคะแนนมากที่สุด ได้แก่ การตบติดบล็อกและฟาวล์ คิดเป็นร้อยละ 16.49 การเสิร์ฟเสีย คิดเป็นร้อยละ 12.37 การตบบอลออกข้างสนามและการรับบอลเสิร์ฟไม่ได้ คิดเป็นร้อยละ 3.09 การเซตบอล 2 จังหวะ คิดเป็นร้อยละ 1.03 เป็นทักษะที่เสียคะแนนเป็นลำดับรองลงมา ตามลำดับ ดังตารางที่ 1-2

ตารางที่ 1 จำนวนครั้งและร้อยละ ของการวิเคราะห์ทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่ส่งผลต่อการได้คะแนน กรณีศึกษานักกีฬาวอลเลย์หญิงทีมชาติไทย ในแต่ละเกมส์การแข่งขัน

ทักษะที่ได้คะแนน	จำนวนครั้งที่ได้คะแนน	ร้อยละ
คู่ที่ 1 ไทยพบเกาหลีใต้		
1. ทักษะการตบ (Spike)	62	66.67
2. ทักษะบล็อก (Block)	6	6.45
3. ทักษะการเสิร์ฟ (Serve)	8	8.60
4. ทักษะการเซต (Set)	1	1.08
5. ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเอง	19	20.43
คู่ที่ 2 ไทยพบรัสเซีย		
1. ทักษะการตบ (Spike)	58	62.37
2. ทักษะบล็อก (Block)	11	11.83
3. ทักษะการเสิร์ฟ (Serve)	4	4.30
4. ทักษะการเซต (Set)	0	0.00
5. ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเอง	20	21.51
คู่ที่ 3 ไทยพบตรินิแดดและโตเบโก		
1. ทักษะการตบ (Spike)	47	47.96
2. ทักษะบล็อก (Block)	12	12.24
3. ทักษะการเสิร์ฟ (Serve)	11	11.22
4. ทักษะการเซต (Set)	0	0.00
5. ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเอง	28	28.57

ตารางที่ 1 จำนวนครั้งและร้อยละ ของการวิเคราะห์ทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่ส่งผลต่อการทำคะแนนกรณีศึกษานักกีฬาวอลเลย์หญิงทีมชาติไทย ในแต่ละเกมส์การแข่งขัน (ต่อ)

ทักษะที่ได้คะแนน	จำนวนครั้งที่ได้คะแนน	ร้อยละ
คู่ที่ 4 ไทยพบสหรัฐอเมริกา		
1. ทักษะการตบ (Spike)	63	67.02
2. ทักษะบล็อก (Block)	5	5.32
3. ทักษะการเสิร์ฟ (Serve)	0	0.00
4. ทักษะการเซต (Set)	1	1.06
5. ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเอง	25	26.60
คู่ที่ 5 ไทยพบอาเซอร์ไบจาน		
1. ทักษะการตบ (Spike)	62	68.89
2. ทักษะบล็อก (Block)	7	7.78
3. ทักษะการเสิร์ฟ (Serve)	4	4.44
4.ทักษะการเซต (Set)	0	0.00
5. ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเอง	17	18.89
คู่ที่ 6 ไทยพบจีน		
1. ทักษะการตบ (Spike)	50	72.46
2. ทักษะบล็อก (Block)	1	1.45
3. ทักษะการเสิร์ฟ (Serve)	7	10.14
4. ทักษะการเซต (Set)	1	1.45
5. ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเอง	10	14.49
คู่ที่ 7 ไทยพบอิตาลี		
1. ทักษะการตบ (Spike)	27	64.29
2. ทักษะบล็อก (Block)	1	2.38
3. ทักษะการเสิร์ฟ (Serve)	1	2.38
4. ทักษะการเซต (Set)	2	4.76
5. ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเอง	11	26.17
คู่ที่ 8 ไทยพบบัลแกเรีย		
1. ทักษะการตบ (Spike)	65	60.75
2. ทักษะบล็อก (Block)	10	9.35
3. ทักษะการเสิร์ฟ (Serve)	8	7.48
4. ทักษะการเซต (Set)	1	0.93
5. ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเอง	23	21.50
คู่ที่ 9 ไทยพบตุรกี		
1. ทักษะการตบ (Spike)	50	57.47
2. ทักษะบล็อก (Block)	6	6.90
3. ทักษะการเสิร์ฟ (Serve)	6	6.90
4. ทักษะการเซต (Set)	2	2.30
5. ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเอง	23	26.44

ตารางที่ 2 จำนวนครั้งและร้อยละ ของการวิเคราะห์ทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่ส่งผลต่อการเสียคะแนน กรณีศึกษานักกีฬาวอลเลย์หญิงทีมชาติไทย ในแต่ละเกมส์การแข่งขัน (ต่อ)

ทักษะที่เสียคะแนน	จำนวนครั้งที่เสียคะแนน	ร้อยละ
คู่ที่ 1 ไทยพบเกาหลีใต้		
1. การตบออกข้างสนาม	13	60.78
2. การตบติดบล็อกและฟาวล์	10	5.88
3. การเสิร์ฟเสีย	8	7.84
4. การรับบอลเสิร์ฟไม่ได้	2	0.98
5. การเซตบอล 2 จังหวะ	0	0.00
คู่ที่ 2 ไทยพบรัสเซีย		
1. การตบออกข้างสนาม	9	8.74
2. การตบติดบล็อกและฟาวล์	16	15.53
3. การเสิร์ฟเสีย	5	4.85
4. การรับบอลเสิร์ฟไม่ได้	3	2.91
5. การเซตบอล 2 จังหวะ	2	1.94
คู่ที่ 3 ไทยพบตรินิแดดและโตเบโก		
1. การตบออกข้างสนาม	4	5.71
2. การตบติดบล็อกและฟาวล์	5	7.14
3. การเสิร์ฟเสีย	9	12.86
4. การรับบอลเสิร์ฟไม่ได้	9	12.86
5. การเซตบอล 2 จังหวะ	1	1.43
คู่ที่ 4 ไทยพบสหรัฐอเมริกา		
1. การตบออกข้างสนาม	7	6.42
2. การตบติดบล็อกและฟาวล์	17	15.60
3. การเสิร์ฟเสีย	11	10.10
4. การรับบอลเสิร์ฟไม่ได้	6	5.50
5. การเซตบอล 2 จังหวะ	5	4.59
คู่ที่ 5 ไทยพบอาเซอร์ไบจาน		
1. การตบออกข้างสนาม	6	7.23
2. การตบติดบล็อกและฟาวล์	7	8.43
3. การเสิร์ฟเสีย	6	7.23
4. การรับบอลเสิร์ฟไม่ได้	4	4.82
5. การเซตบอล 2 จังหวะ	0	0.00
คู่ที่ 6 ไทยพบจีน		
1. การตบออกข้างสนาม	5	6.41
2. การตบติดบล็อกและฟาวล์	8	10.26
3. การเสิร์ฟเสีย	10	12.82
4. การรับบอลเสิร์ฟไม่ได้	6	7.69
5. การเซตบอล 2 จังหวะ	0	0.00

ตารางที่ 2 จำนวนครั้งและร้อยละ ของการวิเคราะห์ทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่ส่งผลต่อการเสียคะแนน กรณีศึกษานักกีฬาวอลเลย์หญิงทีมชาติไทย ในแต่ละเกมส์การแข่งขัน (ต่อ)

ทักษะที่เสียคะแนน	จำนวนครั้งที่เสียคะแนน	ร้อยละ
คู่ที่ 7 ไทยพบอิตาลี		
1. การตบออกข้างสนาม	6	8.00
2. การตบติดบล็อกและฟาวล์	8	10.67
3. การเสิร์ฟเสีย	5	6.67
4. การรับบอลเสิร์ฟไม่ได้	9	12.00
5. การเซตบอล 2 จังหวะ	1	1.33
คู่ที่ 8 ไทยพบบัลแกเรีย		
1. การตบออกข้างสนาม	6	5.50
2. การตบติดบล็อกและฟาวล์	13	11.93
3. การเสิร์ฟเสีย	9	8.26
4. การรับบอลเสิร์ฟไม่ได้	5	4.59
5. การเซตบอล 2 จังหวะ	0	0.00
คู่ที่ 9 ไทยพบตุรกี		
1. การตบออกข้างสนาม	3	3.09
2. การตบติดบล็อกและฟาวล์	16	16.49
3. การเสิร์ฟเสีย	12	12.37
4. การรับบอลเสิร์ฟไม่ได้	3	3.09
5. การเซตบอล 2 จังหวะ	1	1.03

4.11) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของจำนวนครั้งของทักษะที่ส่งผลต่อคะแนน โดยจำแนกตามทักษะของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการ 2018 FIVB Volleyball Women's World Championship จำนวน 9 แมตช์การแข่งขัน พบว่าในทักษะที่ได้มาซึ่งคะแนนนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยใช้ทักษะการตบที่ส่งผลต่อการทำคะแนนมากที่สุดโดยทักษะการตบได้คะแนน 484 คะแนน ค่าเฉลี่ย 34.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 12.02 ทักษะการบล็อกได้คะแนน 59 คะแนน ค่าเฉลี่ย 4.21 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.97 ทักษะการเสิร์ฟได้คะแนน 49 คะแนน ค่าเฉลี่ย 3.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.54 ทักษะการเซตได้คะแนน 8 คะแนน ค่าเฉลี่ย 0.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.78 และได้คะแนนจากผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเองโดยได้คะแนน 176 คะแนน ค่าเฉลี่ย 12.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.09 ส่วนในทักษะส่งผลต่อการเสียคะแนนมากที่สุด คือ การตบติดบล็อกและฟาวล์เสียคะแนน 100 คะแนน ค่าเฉลี่ย 7.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.48 การตบออกข้างสนามเสียคะแนน 59 คะแนน ค่าเฉลี่ย 4.21 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.96 การเสิร์ฟเสียเสียคะแนน 75 คะแนน ค่าเฉลี่ย 5.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.55 การรับบอลเสิร์ฟไม่ได้เสียคะแนน 47 คะแนน ค่าเฉลี่ย 3.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.54 และการเซตบอล 2 จังหวะเสียคะแนน 10 คะแนน ค่าเฉลี่ย 0.71 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.62 เป็นทักษะทั้งหมดกีฬาวอลเลย์บอลที่ส่งผลการคะแนน ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการวิเคราะห์ทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่ส่งผลต่อการทำคะแนน กรณีศึกษานักกีฬาวอลเลย์หญิงทีมชาติไทย (รวม 9 เกมส์การแข่งขัน)

ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล	จำนวนครั้งที่ได้คะแนน	ค่าคะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1. ทักษะการตบ (Spike)	484	34.57	12.02
2. ทักษะบล็อก (Block)	59	4.21	3.97
3. ทักษะการเสิร์ฟ (Serve)	49	3.50	3.54
4. ทักษะการเซต (Set)	8	0.57	0.78
5. ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเอง	176	12.57	6.09
ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล	**จำนวนครั้งที่เสียคะแนน**	**ค่าคะแนนเฉลี่ย**	**ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน**
1. การตบออกข้างสนาม	59	4.21	2.96
2. การตบติดบล็อกและฟาวล์	100	7.14	4.48
3. การเสิร์ฟเสีย	75	5.36	2.55
4. การรับบอลเสิร์ฟไม่ได้	47	3.36	2.54
5. การเซตบอล 2 จังหวะ	10	0.71	1.62

5. อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยมีประเด็นในการอภิปรายผลการวิเคราะห์ทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่ส่งผลต่อการทำคะแนน กรณีศึกษา: นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย ดังนี้

ผลจากการวิเคราะห์จำนวนครั้งและร้อยละในแต่ละทักษะที่ส่งผลต่อการได้คะแนนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยในรายการ 2018 FIVB Volleyball Women's World Championship จำนวน 9 เกมส์การแข่งขัน พบว่า ในเกมส์การแข่งขันทั้ง 9 เกมส์การแข่งขัน นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยมีรูปแบบการเล่นคล้ายกัน โดยใช้ทักษะการตบ เป็นทักษะที่ได้คะแนนมากที่สุด และได้คะแนนจากผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเอง ทักษะการบล็อก ทักษะการเสิร์ฟ และทักษะการเซต เป็นทักษะที่ได้คะแนนรองลงมา ตามลำดับ ส่วนทักษะที่เสียคะแนนมากที่สุด ได้แก่ การตบติดบล็อกและฟาวล์ ส่วนการเสิร์ฟเสีย การตบออกข้างสนาม การรับบอลเสิร์ฟไม่ได้ และการเซตบอล 2 จังหวะ เป็นทักษะที่เสียคะแนนรองลงมา ตามลำดับ เพราะการตบลูกวอลเลย์บอลที่เซ็ทไปทางด้านหน้าของตัวเซ็ท มีความสูงจากตาข่ายมากกว่า 1 เมตร วิถีของลูกจะสูงและลอยโค้งมายังตำแหน่งหัวเสา โดยผู้ตบจะออกแรงตบอย่างรุนแรงมากที่สุด [11] สอดคล้องกับงานวิจัยของ อนุสรา หัสกุล, ณัฐสุดา ดีขุนทด, วรเมธ ประจงใจ และณัฐธิดา บังเมฆ [1] ที่ได้ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์ทักษะกีฬาแบดมินตันที่ส่งผลต่อการทำคะแนนกรณีศึกษา: นักกีฬาแบดมินตันประเภทหญิงเดี่ยวทีมชาติไทย ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาแบดมินตันประเภทหญิงเดี่ยวทีมชาติไทยมีทักษะที่ได้คะแนนและเกิดขึ้นสูงสุด ได้แก่ ลูกตบ ลูกจังหวะหรือลูกโยน ลูกหยอด ตามลำดับ และมีทักษะที่เสียคะแนนและเกิดขึ้นสูงสุด คือ รับลูกตบ รับลูกหยอด และเสิร์ฟเสีย ตามลำดับ สรุปได้ว่า นักกีฬาแบดมินตันประเภทหญิงเดี่ยวทีมชาติไทยได้คะแนนจากทักษะลูกตบเป็นหลัก และเสียคะแนนจากการรับลูกตบเป็นหลักเช่นกัน ดังนั้นสามารถนำผลการวิจัยที่ได้ไปเป็นข้อมูลพื้นฐานให้กับผู้ฝึกสอน ทำการปรับปรุงรูปแบบการฝึกข้อมให้กับนักกีฬาเพื่อให้มีความเฉพาะเจาะจงและสอดคล้องกับสถานการณ์การแข่งขันได้ต่อไป

สาเหตุที่นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย ใช้ทักษะการตบเป็นทักษะที่ได้มาซึ่งคะแนนมากที่สุด เนื่องจากในการแข่งขันวอลเลย์บอลการใช้ลูกตบถือว่าเป็นทักษะหลักในการได้มาซึ่งคะแนนที่ต้องใช้กลุ่มกล้ามเนื้อ

ทั้งร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อหัวไหล่ กล้ามเนื้อลำตัว ที่มีส่วนช่วยในการหมุนตัวลำตัวตบลูกและส่งแรงไปยังกล้ามเนื้อกล้ามเนื้อไตรยางค์แขนที่ต้องให้ลูกวอลเลย์บอลมีความเร็วและความแรงในการพุ่งลงพื้นของฝ่ายตรงข้าม ทำให้มีโอกาสในการทำคะแนนสูงสุด ดังที่ อภิศักดิ์ ขำสุข [4] ได้กล่าวว่า การตบลูกบอลเป็นวิธีการรุกที่รุนแรงกระทำได้ทั้งผู้เล่นที่อยู่แดนหน้าและแดนหลัง โดยกระโดดใช้ฝ่ามือตีลูกบอลให้ข้ามตาข่ายไปลงฝ่ายตรงข้าม ซึ่งจากผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ โรงเรียนโพธิ์คีรีราชศึกษา [3] ที่พบว่าทักษะที่สามารถสร้างคะแนนได้ดีที่สุด คือลูกตบ ซึ่งโดยส่วนใหญ่นักกีฬาวอลเลย์บอลใช้ทักษะลูกตบเพื่อให้ได้มาซึ่งคะแนนและจบการเล่นแรลลี่ครั้งนั้น ๆ ผู้ชนะในเกมการแข่งขันวอลเลย์บอล มีร้อยละการเกิดขึ้นของทักษะลูกตบมากกว่าผู้แพ้ อย่างไรก็ตามการได้คะแนนในกีฬาวอลเลย์บอลนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับลูกตบเสมอไป แต่ยังขึ้นอยู่กับทักษะอื่น ๆ ที่สร้างสรรค์แรลลี่ในแต่ละครั้งให้เกิดการได้เปรียบตามแผนการเล่นแท็กติกและคุณลักษณะหรือสไตล์การเล่นของคู่แข่งขัน ดังนั้นนักกีฬาวอลเลย์บอลต้องใช้ทักษะโดยไม่เกิดความผิดพลาดจากตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปริญญา สีเกตุ [5] ที่ได้ศึกษาเรื่องการสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ด้านความแม่นยำสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่า แบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลด้านความแม่นยำสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง สามารถนำไปใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนั้น ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยในรายการ 2018 FIVB Volleyball Women's World Championship ได้คะแนนจากการที่ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฟาวล์หรือทำเสียเอง หรือแม้กระทั่งการตบหยอดเป็นทักษะของการเล่นฝ่ายรับเพื่อมุ่งเน้นให้คู่ต่อสู้มีการเคลื่อนที่และวิ่งให้มากที่สุดรวมถึงบีบให้คู่ต่อสู้ตีโต้ลูกวอลเลย์บอลกลับมาด้วยความลำบาก มากไปกว่านั้นทักษะการบล็อก การเสิร์ฟและการเซต สามารถบ่งบอกได้อีกว่าการบล็อกหรือการสกัดกั้น การเสิร์ฟและการเซตเป็นอีกหนึ่งทักษะที่ได้คะแนนและเกิดขึ้นเป็นอันดับรอง ซึ่งอาจกล่าวได้ว่านักกีฬามีการใช้ทักษะการบล็อก การเสิร์ฟและการเซตเพื่อให้คู่แข่งขันเคลื่อนที่ไปยังตำแหน่ง ๆ ของสนามวอลเลย์บอลเพื่อสร้างโอกาสในการมาซึ่งคะแนนโดยง่ายหรือการสร้างโอกาสในการใช้ทักษะตบ และจากการวิเคราะห์จำนวนครั้งและร้อยละในแต่ละทักษะที่ส่งผลต่อการเสียคะแนนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยในรายการ 2018 FIVB Volleyball Women's World Championship จำนวน 9 เกมส์การแข่งขัน พบว่าในเกมส์การแข่งขันทั้ง 9 เกมส์การแข่งขัน นักกีฬาใช้รูปแบบการเล่นที่ใช้การตบติดบล็อกและฟาวล์เป็นทักษะที่เสียคะแนนมากที่สุด การเสิร์ฟเสีย การตบออกข้างสนาม การรับบอลไม่ได้ และการเซตบอล 2 จังหวะ เป็นทักษะที่เสียคะแนนรองลงมา ตามลำดับ มีสาเหตุมาจากการตบลูกวอลเลย์บอลในกลุ่มนักกีฬาที่มีทักษะสูง มีความแม่นยำในการตบลูกวอลเลย์บอลให้ลงพื้นเป้าหมายมากกว่านักกีฬาวอลเลย์บอลที่มีทักษะต่ำ ดังนั้นลูกที่ถูกตบมาจากฝั่งตรงข้ามจะมีความเร็ว ความแรง และแม่นยำในการพุ่งลงสู่พื้น ประกอบกับคู่ต่อสู้ตัวสูงและกระโดดได้สูง จึงทำให้นักกีฬาเสียคะแนนจากตบติดบล็อกและการตบออกข้างสนาม และมีการเสียคะแนนจากการเสิร์ฟถัดมา เนื่องจากในการแข่งขันวอลเลย์บอลทักษะการเสิร์ฟเป็นทักษะเริ่มต้นก่อนการแข่งขัน ถ้าเสิร์ฟเสียทำให้คะแนนเปลี่ยนเป็นของคู่ต่อสู้ทันที ถ้าทีมคู่ต่อสู้มีการเสิร์ฟที่ดี ทำให้ทีมวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยรับการเสิร์ฟไม่ได้ จึงเสียคะแนนจากการเซตบอล 2 จังหวะหรือเซตบอลไม่เข้าจุดตำแหน่งตัวตบ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อวยชัย นุ่มประไพ [6] ที่ได้ศึกษาเรื่องระดับทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดเทศบาลเมืองอ่างทอง ปีการศึกษา 2550 ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดเทศบาลเมืองอ่างทอง ปีการศึกษา 2550 โดยรวมอยู่ในระดับสูงมาก 2) ระดับทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดเทศบาลเมืองอ่างทอง ปีการศึกษา 2550 โดยรวมอยู่ในระดับสูงมาก ซึ่งในเรื่องของทักษะกีฬาวอลเลย์บอลมีความจำเป็นสำหรับนักกีฬาเป็นอันมาก ถ้าขาดทักษะจะทำให้เสียคะแนนได้โดยง่าย สอดคล้องกับงานวิจัยของ นภชา จั่นจุ้ย, อัจสรา เฉาเฉลิม และจุฑามาศ บัตรเจริญ [7] ที่ได้ศึกษาเรื่องการสร้างแบบทดสอบ

ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีจิตรา จังหวัดปทุมธานี พบว่า แบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอล มีค่าความเที่ยงตรงของทักษะการเคลื่อนที่ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง ทักษะการเล่นลูกบอลสองมือบน และทักษะการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล มีค่าเท่ากับ 1.00 ซึ่งสามารถวัดได้ตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง ส่วนค่าความเชื่อถือได้และค่าความเป็นปรนัยของทักษะการเล่นวอลเลย์บอลมีค่าความเป็นปรนัยอยู่ในระดับดีถึงดีมาก มีค่าเท่ากับ 0.97 สำหรับเกณฑ์มาตรฐานของทักษะกีฬาวอลเลย์บอล สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนศรีวิตรา จังหวัดปทุมธานี สามารถนำไปใช้วัดประมาณค่าทักษะวอลเลย์บอลได้จริง และด้านความเชื่อมั่น ผลการวิจัยสอดคล้องกับ เจษฎา ตาลเพชร [8] ซึ่งได้สรุปไว้ว่าความเชื่อถือได้คือ การวัดผลแบบทดสอบที่ได้ผลแน่นอนเสมอไม่เปลี่ยนแปลง แม้ว่าจะใช้แบบทดสอบชุดเดิม ทำการทดสอบกับผู้เข้ารับการทดสอบกลุ่มเดิม ผลที่ได้จะไม่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และยังสอดคล้องกับ สังคม พื้นชมพู [9] การสร้างแบบวัดภาคปฏิบัติกีฬาวอลเลย์บอล กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ผลการวิจัยพบว่า แบบสังเกตภาคปฏิบัติกีฬาวอลเลย์บอลทั้ง 6 ตอน ค่าอำนาจจำแนกเฉลี่ยตั้งแต่ 0.690 ถึง 0.740 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสังเกตตั้งแต่ 0.920 ถึง 0.940 ค่าความเชื่อมั่นของผู้สังเกต 3 คน ตั้งแต่ 0.992 ถึง 0.998 และค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างทั้ง 6 ตอน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แบบทดสอบชนิดตอบสั้น ๆ ทั้ง 6 ตอน มีค่าความยากเฉลี่ยตั้งแต่ 0.540 ถึง 0.610 ค่าอำนาจจำแนกเฉลี่ยตั้งแต่ 0.700 ถึง 0.770 ค่าความเชื่อมั่น ตั้งแต่ 0.910 ถึง 0.940 และค่าความเชื่อมั่นของผู้ตรวจให้คะแนน 3 คน ตั้งแต่ 0.983 ถึง 0.993 และความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างแบบสังเกต และแบบทดสอบชนิดตอบสั้น ๆ ทั้ง 6 ตอน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับ อรพิมล กิตติธีรโสภณ [10] ที่ได้ศึกษาการสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า แบบทดสอบทักษะการเล่นลูกวอลเลย์บอลแบบสองมือล่าง การเล่นลูกวอลเลย์บอลแบบสองมือบนและการเสิร์ฟ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก

6. สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย มีทักษะการตบที่ได้คะแนนสูงสุดในการแข่งขันวอลเลย์บอลรายการ 2018 FIVB Volleyball Women's World Championship สามารถนำผลการศึกษาวิเคราะห์ทักษะการตบลูกที่ได้คะแนน เช่น ทักษะการตบ ไปสร้างแบบฝึกเพื่อรักษามาตรฐานของนักกีฬาและสร้างแบบฝึกสำหรับพัฒนาทักษะที่เสียคะแนน เช่น ทักษะการตบติดบล็อก การเสิร์ฟเสียและการตบออกข้างสนาม เป็นต้น

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 จากผลการศึกษาในด้านทักษะการตบ พบว่า ในด้านทักษะการตบเป็นทักษะที่สามารถทำคะแนนได้ในแต่ละแมตช์การแข่งขันอยู่ในระดับมาก ดังนั้นสามารถนำผลการศึกษาวิเคราะห์ทักษะการตบลูกที่ได้คะแนน เช่น ทักษะการตบ ไปสร้างแบบฝึกเพื่อรักษามาตรฐานของนักกีฬา

7.2 จากผลการศึกษาในด้านทักษะการบล็อก พบว่า ในด้านทักษะการบล็อกของทีมนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยส่งผลทำให้เสริมการทำคะแนนจากทักษะการบล็อกของแต่ละแมตช์การแข่งขันอยู่ในระดับมาก ดังนั้นสามารถนำผลการศึกษาวิเคราะห์ทักษะการบล็อกลูกที่ได้คะแนน ไปสร้างแบบฝึกเพื่อพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

7.3 จากผลการศึกษาในด้านทักษะการเสิร์ฟ พบว่า ในด้านทักษะการเสิร์ฟของทีมนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยส่งผลทำให้เสริมการทำคะแนนจากทักษะการเสิร์ฟของแต่ละแมตช์การแข่งขันอยู่ในระดับมาก

ดังนั้นสามารถนำผลการศึกษาวิเคราะห์ทักษะการเสิร์ฟลูกที่ได้คะแนน ไปสร้างแบบฝึกเพื่อทำให้การเสิร์ฟมีความแม่นยำมากยิ่งขึ้น

7.4 ควรศึกษาเพิ่มเติมในตัวแปรที่เกี่ยวกับทิศทางหรือวิถีของแต่ละทักษะ เช่น การตีลูกตบตรง การตีลูกตบเฉียง เป็นต้น โดยวิจัยการวิเคราะห์ทักษะในครั้งนี้เป็นเพียงการวิเคราะห์ทักษะที่ดูทิศทางหรือวิถีโดยรวมของทักษะนั้น ๆ ฉะนั้นแล้วหากมีการศึกษาทิศทางเพิ่มเติมก็จะทำให้ได้รายละเอียดในทักษะนั้น ๆ มากยิ่งขึ้น

8. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ที่ให้การสนับสนุนการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัยทุกท่านที่ได้ช่วยชี้แนะแนวทางและการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินการวิจัยและที่ขาดไม่ได้คือกลุ่มตัวอย่างที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยจนสามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

[1] อนุสรา หัสกุล ณัฐสุดา ดีขุนทด วรเมธ ประจงใจ และณัฐธิดา บังเมฆ. (2565). การวิเคราะห์ทักษะกีฬาแบดมินตันที่ส่งผลต่อการทำคะแนนกรณีศึกษา: นักกีฬาแบดมินตันประเภทหญิงเดี่ยวทีมชาติไทย. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและนวัตกรรมสุขภาพ กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย, 1(1), 39-49.

[2] วัลลภ รัฐฉัตรานนท์. (2557). เทคนิควิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

[3] โรงเรียนโพธิ์คีรีราชศึกษา. (2562). วอลเลย์บอล. ปัตตานี: โรงเรียนโพธิ์คีรีราชศึกษา.

[4] อภิศักดิ์ ขำสุข. (2544). การฝึกสอนวอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร: รั้วเขียว.

[5] ปริญญา สีเกตุ. (2564). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลด้านความแม่นยำสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม (ปริญญานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.

[6] อวยชัย นุ่มประไพ. (2551). ระดับทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดเทศบาลเมืองอ่างทอง ปีการศึกษา 2550 (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

[7] นภชา จั่นจุ้ย อัจสรา เฉาเฉลิม และจุฑามาศ บัตรเจริญ. (2560). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีจิตรา จังหวัดปทุมธานี. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, 8(1), 159-168.

[8] เจษฎา ตาลเพชร. (2554). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดสุพรรณบุรี (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

[9] สังคม พื้นชมพู. (2547). การสร้างแบบวัดภาคปฏิบัติกีฬาวอลเลย์บอล กลุ่มสาระเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

[10] อรพิมล กิตติธีรโสภณ. (2552). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

[11] กฤตยา ศุภมิตร และชัชชัย โกมารทัต. (2558). การศึกษาเปรียบเทียบกลยุทธ์การตบในกีฬาวอลเลย์บอลหญิงของทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันโอลิมปิกเกมส์ 2012. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, 16(2), 1-13.

[12] ก.รวีวุฒิ ระงับเหตุ. (2565). ระบบการวิเคราะห์สมรรถนะในกีฬาวอลเลย์บอล: ตัวชี้วัดสมรรถนะกีฬาวอลเลย์บอล. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ, 14(3), 13-23.

แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม

MOTIVATION FOR CHOOSING TO PLAY FOOTBALL AMONG MALE STUDENTS MAHAWICHANUKUL SCHOOL UNDER 18, MUEANG MAHA SARAKHAM DISTRICT MAHA SARAKHAM PROVINCE

ณัฐพงศ์ ขันอาสา[1] ตระการศักดิ์ ประทุมชัย[1] ธนากร คำเหล็ก[1] และ ธนวรรณพร ศรีเมือง[1*]

Nattapong Khanarsa[1] Trakansak Prathumchai[1] Tanakon Kamlek[1] and Tanawanaphorn Srimuang[1*]

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม[1]

Department of Sports Science, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University[1]

*Corresponding Author: ouye_131@hotmail.com

ข้อมูลบทความ

ประวัติบทความ:

รับเพื่อพิจารณา: 22 พฤศจิกายน 2565

แก้ไข: 22 ธันวาคม 2565

ตอบรับ: 27 ธันวาคม 2565

คำสำคัญ:

แรงจูงใจ/ฟุตบอล

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ปีการศึกษา 2565 จำนวน 30 คน โดยเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อศึกษาแรงจูงใจในด้านสุขภาพอนามัย ด้านสังคม ด้านความต้องการ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน

Article Info

Article History:

Received: November 22, 2022

Revised: December 22, 2022

Accepted: December 27, 2022

Keywords:

motivation/football

Abstract

The purpose of this research was to study motivation for choosing to play football among male students Mahawichanukul school under 18, Mueang Maha Sarakham District Maha Sarakham Province. The samples were male students Mahawichanukul school under 18, academic year 2022, 30 people were selected by purposive sampling. The research tool was questionnaire created by the researcher to study the motivation in terms of health, sanitation, social, demand opinions about oneself and related persons. The data was analyzed by mean, standard deviation and

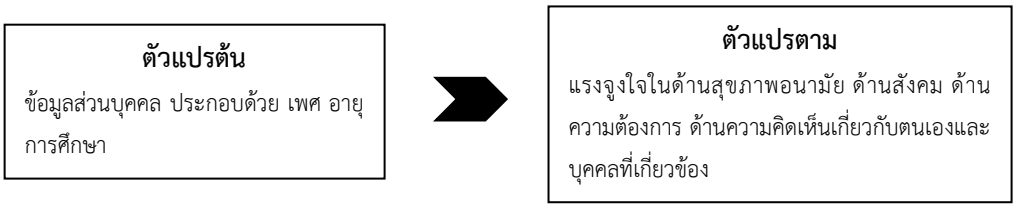
percentage. The results showed that motivation for choosing to play football among male students Mahawichanukul school under 18, Mueang Maha Sarakham District Maha Sarakham Province was at a high level in all aspects.

1. บทนำ

กีฬา มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์นับตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน ทุกเชื้อชาติ ศาสนา ล้วนแต่มีกีฬาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาด้านต่าง ๆ เช่น พัฒนาคุณภาพชีวิตการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม นอกจากนั้นกีฬายังเป็นสื่อสัมพันธ์ช่วยสร้างความเป็นมิตรไมตรีระหว่างชนชาติให้มีความสมัครสมานสามัคคีในการทำกิจกรรมร่วมกัน จะเห็นได้จากการเข้าร่วมการแข่งขันมหกรรมกีฬาในระดับต่าง ๆ ทั้งระหว่างประเทศและในประเทศ สำหรับกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาประเภททีมชายที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก มีการจัดการแข่งขันในรายการต่าง ๆ มากขึ้นทั่วโลกรวมถึงประเทศไทย มีการส่งเสริมกีฬาฟุตบอลชายโดยการให้งบประมาณสนับสนุนทั้งจากภาครัฐและเอกชน มีการจัดจ้างผู้ฝึกสอน มีการจัดการแข่งขันในระดับต่าง ๆ และมีการส่งนักกีฬาไปฝึกซ้อม มีแนวโน้มส่งเสริมให้เป็นนักกีฬาอาชีพสำหรับการแข่งขันฟุตบอลชาย [1] ซึ่งสอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ [2] กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนเมื่อต้องการจะกระทำกิจกรรมใด ๆ ให้ความสำเร็จจำเป็นต้องมีแรงจูงใจ การที่นักกีฬาตั้งใจขยันฝึกซ้อมหรือพยายามเล่นอย่างเต็มความสามารถในขณะแข่งขัน ต้องมีแรงจูงใจเป็นสาเหตุสำคัญ แรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้นให้นักกีฬาตื่นตัวทั้งในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขัน ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จทั้งในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขันสอดคล้องกับ เทเวศร์ พิริยะพฤนท์ [3] ที่กล่าวว่า องค์ประกอบที่จะทำให้นักกีฬาคนใดคนหนึ่งสามารถเล่นกีฬาได้ดีในกีฬาแต่ละประเภทมีองค์ประกอบสำคัญแตกต่างกันไป บางประเภทต้องใช้ความอดทน บางประเภทต้องใช้ความแข็งแรง โดยส่วนรวมแล้วผู้ที่ได้รับความสำเร็จในการเล่นกีฬาต้องมีแรงจูงใจความตั้งใจและการเอาจริงเอาจังในการฝึกซ้อม สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทนงศักดิ์ ลิ่มเนี่ยว และประภาส มันตะสูตร [5] ที่ได้ศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเป็นนักกีฬากรีฑาตัวแทนจังหวัดสตูล ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจในการเป็นนักกีฬากรีฑาตัวแทนจังหวัดสตูล ในภาพรวมทุกด้านมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก

ดังนั้นนักเรียนที่มีความสามารถทางด้านกีฬาฟุตบอลและอยากพัฒนาตนเองจึงเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลในโรงเรียนมหาวิชานุกูล โดยคาดหวังว่าจะประสบความสำเร็จในการเป็นนักกีฬาที่มีชื่อเสียงต่อไปในอนาคตจากการศึกษาค้นคว้าและสอบถามถึงแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาชายของโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี และทราบว่านักเรียนแต่ละคนมีแรงจูงใจหลายด้านแตกต่างกัน เช่น ต้องการความมีชื่อเสียงในการเป็นนักกีฬา ต้องการหารายได้ในการเล่นฟุตบอลอาชีพ มีความรักและชอบกีฬาฟุตบอล เชื่อว่าการเป็นนักกีฬาฟุตบอลจะทำให้สังคมยอมรับมีคนรู้จักมากยิ่งขึ้น และได้มีเพื่อนที่เป็นนักกีฬาด้วยกันมากมาย [4-5]

จากที่กล่าวมาแล้วหรือจากการที่ศึกษามานั้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม หากไม่มีแรงจูงใจจะเกิดอะไรขึ้นกับนักกีฬาฟุตบอลชาย และเมื่อมีแรงจูงใจแล้วจะส่งผลอย่างไรกับนักกีฬาฟุตบอลชาย ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยได้สรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ปีการศึกษา 2565 จำนวน 48 คน

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ปีการศึกษา 2565 จำนวน 30 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ที่มีประสบการณ์การแข่งขันฟุตบอลระดับจังหวัด

- เกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการศึกษา (Inclusion criteria)

1) เป็นนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ที่มีประสบการณ์การแข่งขันฟุตบอลระดับจังหวัด

- เกณฑ์การคัดเลือกออกจากการศึกษา (Exclusion criteria)

1) เป็นนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล มีอายุมากกว่า 18 ปี

2) เป็นนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ที่ไม่มีประสบการณ์การแข่งขันฟุตบอลระดับจังหวัด

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แบบสอบถามแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม แบ่งออกเป็น 4 ด้านดังนี้ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านสังคม ด้านความต้องการ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ดัดแปลงมาจากอังคณา บุญเสม [9] โดยกำหนดมาตราส่วนประมาณค่าคะแนนไว้ดังนี้ [6]

ระดับแรงจูงใจน้อยที่สุด	มีค่าคะแนนเท่ากับ	1
ระดับแรงจูงใจน้อย	มีค่าคะแนนเท่ากับ	2
ระดับแรงจูงใจปานกลาง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	3

ระดับแรงจูงใจมาก	มีค่าคะแนนเท่ากับ	4
ระดับแรงจูงใจมากที่สุด	มีค่าคะแนนเท่ากับ	5

การแปลความหมายค่าเฉลี่ยน้ำหนักคะแนน ผู้วิจัยให้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย แบ่งเป็น 5 ระดับดังนี้

ค่าเฉลี่ย	ระดับแรงจูงใจน้อยที่สุด	1.00 - 1.50
ค่าเฉลี่ย	ระดับแรงจูงใจน้อย	1.51 - 2.50
ค่าเฉลี่ย	ระดับแรงจูงใจปานกลาง	2.51 - 3.50
ค่าเฉลี่ย	ระดับแรงจูงใจมาก	3.51 - 4.50
ค่าเฉลี่ย	ระดับแรงจูงใจมากที่สุด	4.51 - 5.00

2) จากการประเมินความเหมาะสมของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน มีค่าความสอดคล้อง เท่ากับ 0.81 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.5 มีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้จริง [7]

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยจัดเตรียมแบบสอบถาม เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัย อธิบายการกรอกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างจนเป็นที่เข้าใจ

3) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปแจกกับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองช่วงหลังการฝึกซ้อม

4) ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามที่ได้กลับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์

5) ผู้วิจัยนำผลมาวิเคราะห์ทางสถิติ

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคล และแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม แบงออกเป็น 4 ด้านคือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านสังคม ด้านความต้องการ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง เป็นรายด้าน

4. ผลการวิจัย

4.1 ข้อมูลทั่วไปกลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 30 คน เป็นเพศชาย จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยมีอายุ 13 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 มีอายุ 14 ปี จำนวน 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0 มีอายุ 15 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 มีอายุ 16 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 มีอายุ 17 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30 มีอายุ 18 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 การศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (n=30)

รายการ	ความถี่	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	30	100
2. อายุ		
13 ปี	2	6.67
14 ปี	0	0
15 ปี	5	16.67
16 ปี	4	13.33
17 ปี	9	30
18 ปี	10	33.33
3. การศึกษา		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	2	6.67
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	0	0
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	5	16.67
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	4	13.33
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	11	36.67
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	8	26.67

4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม ด้านสุขภาพอนามัยเป็นรายข้อมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากทุกข้อ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.18 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.63 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม ด้านสุขภาพอนามัยเป็นรายข้อ

ด้านสุขภาพอนามัย	นักกีฬาฟุตบอล (n=30)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ทำให้นักกีฬาฟุตบอลมีร่างกายแข็งแรง	4.40	0.51	มาก
2. ทำให้นักกีฬาฟุตบอลสุขภาพจิตดี	4.30	0.61	มาก
3. ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายของนักกีฬาฟุตบอลมีความคล่องตัวมากขึ้น	4.20	0.63	มาก
4. ทำให้นักกีฬาฟุตบอลลดความตึงเครียด	3.90	1.02	มาก
5. ทำให้นักกีฬาฟุตบอลมีรูปร่าง ทรวดทรงที่สวยงาม ได้สัดส่วน	4.10	0.42	มาก
เฉลี่ยรวม	4.18	0.63	มาก

4.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม ด้านสังคมเป็นรายข้อ มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากทุกข้อ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.09 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.74 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม ด้านสังคมเป็นรายข้อ

ด้านสังคม	นักกีฬาฟุตบอล (n=30)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. นักกีฬาฟุตบอลได้รับการยอมรับจากผู้อื่น	3.87	0.85	มาก
2. นักกีฬาฟุตบอลต้องการมีเพื่อน มีมิตรภาพ	4.27	1.00	มาก
3. การเล่นกีฬาฟุตบอลเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม	4.23	0.58	มาก
4. นักกีฬาฟุตบอลต้องการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬา ออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่น	4.33	0.56	มาก
5. นักกีฬาฟุตบอลต้องการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้านกีฬาฟุตบอล	3.77	0.71	มาก
เฉลี่ยรวม	4.09	0.74	มาก

4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม ด้านความต้องการเป็นรายข้อ มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากทุกข้อ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.96 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79 ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม ด้านความต้องการเป็นรายข้อ

ด้านความต้องการ	นักกีฬาฟุตบอล (n=30)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. นักกีฬามีความต้องการในการเป็นนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ	4.10	0.76	มาก
2. นักกีฬามีความต้องการเล่นกีฬาฟุตบอลเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	4.17	0.61	มาก
3. นักกีฬามีความต้องการให้ครอบครัวและคนใกล้ชิดภาคภูมิใจในความมีชื่อเสียง	3.77	0.65	มาก
4. นักกีฬามีความต้องการหารายได้จากฟุตบอลอาชีพ	3.83	1.07	มาก
5. นักกีฬามีความต้องการเป็นนักกีฬาฟุตบอลที่เป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักกีฬาทั่วไป	3.97	0.90	มาก
เฉลี่ยรวม	3.96	0.79	มาก

4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง

และบุคคลที่เกี่ยวข้องเป็นรายข้อ มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากทุกข้อ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.94 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.94 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องเป็นรายข้อ

ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	นักกีฬาฟุตบอล (n=30)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. นักกีฬามีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนว่า จะประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาฟุตบอล	3.83	0.94	มาก
2. นักกีฬามีความคิดว่าการเป็นนักกีฬาฟุตบอล เป็นกีฬาที่ท้าทายความสามารถ	3.87	0.98	มาก
3. นักกีฬามีความเชื่อว่ากีฬาฟุตบอลมีส่วนช่วยในการพัฒนาบุคลิกภาพของตนได้	3.97	0.70	มาก
4. เป็นกีฬาที่ได้แสดงออกถึงความสามารถของตนเอง	3.87	1.05	มาก
5. นักกีฬาเชื่อว่ากีฬาฟุตบอลเพิ่มพูนความแข็งแรงและเสริมสร้างความอดทนให้เพิ่มขึ้น	4.17	1.07	มาก
เฉลี่ยรวม	3.94	0.94	มาก

4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม เป็นรายด้าน 4 ด้าน มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากทุกข้อ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.04 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.78 ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม เป็นรายด้าน 4 ด้าน

รายการ	นักกีฬาฟุตบอล (n=30)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านสุขภาพอนามัย	4.18	0.63	มาก
2. ด้านสังคม	4.09	0.74	มาก
3. ด้านความต้องการ	3.96	0.79	มาก
4. ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	3.94	0.94	มาก
เฉลี่ยรวม	4.04	0.78	มาก

5. อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยมีประเด็นในการอภิปรายผลแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม แบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1) ด้านสุขภาพอนามัย พบว่า นักกีฬาชายที่เลือกเล่นกีฬาฟุตบอลโรงเรียนมหาวิชานุกูล มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาฟุตบอล ต่างมีแรงจูงใจในด้านสุขภาพอนามัยมีผลโดยรวมอยู่ในระดับมาก ตัวแปรย่อยที่เป็นแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลเลือกมากที่สุดคือ การออกกำลังกายทำให้นักกีฬาฟุตบอลมีร่างกายแข็งแรง เพราะนักกีฬาต้องการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรงและต้องการเรียนรู้ทักษะและความชำนาญใหม่ ๆ ของกีฬาฟุตบอล สอดคล้องกับ ธร สุนทรายุทธ [8] ที่ได้กล่าวถึงหลักการของแรงจูงใจไว้ว่า บุคคลที่มีความสนใจในสิ่งใดก็มักจะเลือกแสดงพฤติกรรมที่มีความพอใจนั้น และความต้องการจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำกิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการให้มีสุขภาพแข็งแรงและแข่งขันได้ทุกรายการ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อังคณา บุญเสม [9] ที่ได้ศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเลือกเล่นฟุตบอลของนักกีฬาผู้หญิงในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34 ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนหญิงในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34 ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและงานบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียงในด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในการอนาคต โดยรวมอยู่ในระดับมาก

2) ด้านสังคม พบว่า นักกีฬาชายที่เลือกเล่นกีฬาฟุตบอลโรงเรียนมหาวิชานุกูล มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาฟุตบอล โดยรวมอยู่ในระดับมาก ตัวแปรย่อยที่เป็นแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลเลือกมากที่สุดคือ นักกีฬาฟุตบอลต้องการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬา ออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่น เพราะการเล่นกีฬาฟุตบอลเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม และกีฬาฟุตบอลต้องมีน้ำใจนักกีฬารู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย สอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ [2] ได้กล่าวถึงแรงจูงใจภายในไว้ว่าเป็นสภาวะของบุคคลที่มีความต้องการและอยากจะแสดงพฤติกรรมบางสิ่งบางอย่างด้วยเหตุผลและความชอบของตนเอง ทำให้สังคมยอมรับและให้ความสำคัญทุกครั้งที่ลงแข่งขัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ จารุรนต์ ลิ่นหัน และภาคภูมิ รัตนโรจนากุล [10] ที่ได้ศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการตัดสินใจเล่นกีฬาฟุตซอลอาชีพ ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจของนักกีฬาฟุตซอลอาชีพที่ลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขันเอไอเอสฟุตซอลไทยลีกและดิวิชั่น 1 ปี 2018 มีแรงจูงใจภายในอยู่ในระดับมาก

3) ด้านความต้องการ พบว่า นักกีฬาชายที่เลือกเล่นกีฬาฟุตบอลโรงเรียนมหาวิชานุกูล มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาฟุตบอล ต่างมีแรงจูงใจในด้านความต้องการ มีผลโดยรวมอยู่ในระดับมาก ตัวแปรย่อยที่เป็นแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลเลือกมากที่สุดคือ นักกีฬามีความต้องการเล่นกีฬาฟุตบอลเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เพราะเป็นกีฬาที่ช่วยฝึกฝนให้ผู้เล่นมีไหวพริบที่ชาญฉลาดและแก้ปัญหาอย่างฉับพลันได้ดีและอีกอย่างนักกีฬามีความต้องการในการเป็นนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ เพราะมีใจรักในการเล่นกีฬาฟุตบอลเพื่อที่จะหารายได้จากการเล่นฟุตบอลมาเพื่อเลี้ยงดูครอบครัว ดังที่ พิชิต เมืองนาโพธิ์ [11] ได้กล่าวถึงลักษณะนิสัยของนักกีฬาที่จะประสบความสำเร็จไว้ว่า นักกีฬาต้องมีความกังวลใจน้อย สมาธิดี เชื่อมั่นในตนเอง มองผลงานของตนเองเป็นเรื่องใหญ่ที่สุด และมีแรงจูงใจมาก ดังนั้นพลังแรงจูงใจจึงเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนควรคำนึงถึงเป็นอย่างมากและเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนที่จะต้องหาวิธีกระตุ้นหรือสร้างแรงจูงใจให้เกิดกับนักกีฬาของตน สอดคล้องกับงานวิจัยของ คุณัตว์ พิธพรชัยกุล [12] ได้ทำการพัฒนาและวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบสอบถามแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 ในปี 2545 ฉบับภาษาไทย ซึ่งพัฒนามาจากแบบสอบถามแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาของ Gill, Gross & Huddleston (1983) การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นภายในของแบบสอบถามและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ผลการวิจัยพบว่า ด้านใฝ่สัมฤทธิ์/การยอมรับ ด้านการทำงานเป็นทีม

ด้านสมรรถภาพ ด้านกิจกรรมทางสังคม ด้านความตื่นเต้น/สนุกสนาน ด้านการแสดงออก ด้านการมีส่วนร่วมและด้านการพัฒนาทักษะ โดยรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน

4) ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง พบว่า นักกีฬาชายที่เลือกเล่นกีฬาฟุตบอลโรงเรียนมหาวิชานุกูล มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาฟุตบอล ต่างมีแรงจูงใจในด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง มีผลโดยรวมอยู่ในระดับมาก ตัวแปรย่อยที่เป็นแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลเลือกมากที่สุด คือ นักกีฬาเชื่อว่ากีฬาฟุตบอลเพิ่มพูนความแข็งแรงและเสริมสร้างความอดทนให้เพิ่มขึ้น สอดคล้องกับทฤษฎีของ Maslow [13] ได้กล่าวว่า หลักการที่สำคัญเกี่ยวกับแรงจูงใจ โดยเน้นในเรื่องลำดับขั้นความต้องการมนุษย์มีแนวโน้มที่จะมีความต้องการอันใหม่ที่สูงขึ้นเมื่อความต้องการพื้นฐานได้รับการสนอง แรงจูงใจของคนเรามาจากความความคิดเห็นพฤติกรรมของคนเรามุ่งไปสู่การตอบสนองความพอใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เพ็ญพรรณ มูลมงคล [14] ที่ได้ศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาปีการศึกษา 2547 ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักอยู่ในระดับมาก 5 ด้านตามลำดับคือ ด้านเกียรติยศและชื่อเสียง ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และผลประโยชน์และด้านสุขภาพและอนามัย

6. สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายโรงเรียนมหาวิชานุกูล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม 4 ด้านคือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านสังคม ด้านความต้องการ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน ทำให้สามารถรู้สภาพปัญหาและผลที่เกิดกับนักกีฬาฟุตบอลในระดับจังหวัดว่าต้องการทุก ๆ ด้าน เช่น เงินรางวัล การสนับสนุนจากภาครัฐและเอกชน เป็นต้น

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ผู้ฝึกสอน บุคคล และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการปลูกฝังให้นักกีฬามีแรงจูงใจด้านสุขภาพอนามัย ด้านสังคม ด้านความต้องการ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องให้มากขึ้น เพราะแรงจูงใจในแต่ละด้านเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้นักเรียนนักกีฬาหรือบุคคลทั่วไปหันมาสนใจกีฬาฟุตบอลมากยิ่งขึ้น และควรนำผลจากการวิจัยนี้ไปใช้เป็นข้อมูลในการส่งเสริม สนับสนุนนักกีฬาฟุตบอลชายของโรงเรียนต่าง ๆ ในการพัฒนาขีดความสามารถให้สูงขึ้นไป

7.2 ควรทำวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาหญิงตามโรงเรียนกีฬา หรือมหาวิทยาลัย

7.3 ควรทำการวิจัยเปรียบเทียบแรงจูงใจของนักกีฬาฟุตบอลชาย และนักกีฬาฟุตบอลหญิงที่เลือกเล่นกีฬาฟุตบอล

7.4 ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอกในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาชาย

8. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ที่ให้การสนับสนุนการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัยทุกท่านที่ได้ช่วยชี้แนะแนวทางและการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินการวิจัยและที่ขาดไม่ได้คือกลุ่มตัวอย่างที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยจนสามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

[1] ประโยค สุทธิสง่า. (2541). แบบทดสอบมาตรฐานทักษะฟุตบอล. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

[2] สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2544). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

[3] เทเวศร์ พิริยะพฤนท์. (2529). หลักการฝึกว่ายน้ำ. กรุงเทพมหานคร: สยามบรรณาธิการพิมพ์.

[4] สิปปนนท์ เกตุทัต. (2538). การศึกษาไทยในยุคโลกาภิวัตน์. ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

[5] ทนงศักดิ์ ลิ่มเนี่ยว และประภาส มันตะสูตร. (2561). แรงจูงใจในการเป็นนักกีฬากรีฑาตัวแทนจังหวัดสตูล. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต, 13(2), 75-84.

[6] บุญชม ศรีสะอาด. (2553). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.

[7] วัลลภ รัฐฉัตรานนท์. (2557). เทคนิควิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

[8] ธร สุนทรายุทธ. (2553). การบริหารจัดการเชิงจิตวิทยา หลักการ การประยุกต และกรณีศึกษา. กรุงเทพมหานคร: เนติกุลการพิมพ.

[9] อังคณา บุญเสม. (2550). แรงจูงใจในการเลือกเล่นฟุตบอลของนักกีฬาหญิงในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34 (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

[10] จาตุรนต์ ลิ่มหัน และภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. (2562). แรงจูงใจในการตัดสินใจเล่นกีฬาฟุตซอลอาชีพ. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 45(1), 1-13.

[11] พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). เอกสารประกอบการสอน พล 437 จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

[12] คุณัตว์ พิธพรชัยกุล. (2548). การพัฒนาและวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบสอบถามแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาฉบับภาษาไทย สำหรับนักกีฬาระดับอุดมศึกษา. วารสารคณะพลศึกษา, 8(1-2), 100-112.

[13] Maslow, AH. (1970). Motivation and Personality. New York: Harper & Row.

[14] เพ็ญพรรณ มูลมงคล. (2548). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬาโรงเรียนกีฬา ปีการศึกษา 2547 (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

การศึกษาแรงจูงใจในการเลือกศึกษาต่อในหลักสูตรวิทยาศาสตร์การกีฬา ของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

A STUDY OF MOTIVATION FOR STUDYING IN SPORTS SCIENCE PROGRAM OF CHANDRAKASEM RAJABHAT UNIVERSITY

วิทวัส ยุคะรัง[1] ภูมิพิพัฒน์ คงดำ[1] พชร ชินสีห์[1] ธเนษฐ์พงษ์ สุขวงศ์[1] และณัฐธิดา บังเมฆ[1*]

Witthawat Yukarung[1] Bhummibhat Khongdam[1] Potchara Chinnasee[1]
Thanatpong Sukwong[1] and Natthida Bangmek[1*]

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม[1]

Department in Sports and Exercises Science, Faculty of Science, Chandrakasem Rajabhat University, Bangkok[1]

*Corresponding Author: bee_bangmek@hotmail.com

ข้อมูลบทความ

ประวัติบทความ:
รับเพื่อพิจารณา: 15 ธันวาคม 2566
แก้ไข: 8 กุมภาพันธ์ 2566
ตอบรับ: 12 กุมภาพันธ์ 2566

คำสำคัญ:
แรงจูงใจ/วิทยาศาสตร์การกีฬา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาในระดับชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 217 คน จากจำนวนนักศึกษาทั้งหมด 497 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ คือ แบบสอบถามแรงจูงใจในการเลือกเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ประกอบด้วย 5 ด้าน จำนวน 38 ข้อ สถิตที่ใช้ในการวิเคราะห์คือสถิติเชิงพรรณนา (ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจในการเลือกเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม สามารถจัดลำดับแรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดได้ดังนี้ ด้านสุขภาพอนามัย (4.33±0.78 คะแนน) ด้านผลประโยชน์ เศรษฐกิจและรายได้ (4.08±0.94 คะแนน) ด้านโอกาสที่ได้รับความก้าวหน้าในอนาคต (4.05±0.89 คะแนน) ด้านเกียรติยศ (3.92±1.09 คะแนน) และด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ (3.72±1.08 คะแนน) ตามลำดับ และจากงานวิจัยยังพบว่าช่องทางการรู้จักสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม อันดับที่ 1 รู้จักสาขาผ่านทาง เพื่อน ๆ พี่น้อง อันดับที่ 2 คือการรู้จักผ่านทาง Social Media อันดับที่ 3 คือการใช้งานผ่าน Website on Google และอันดับ 4 คือรับฟังจากอาจารย์แนะแนวในโรงเรียนมัธยม ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถไปใช้ประโยชน์หรือประกอบการตัดสินใจในการพัฒนากิจกรรมหรือหลักสูตรรวมถึงช่องทางการประชาสัมพันธ์ได้

Article Info

Article History:

Received: December 15, 2022

Revised: February 8, 2023

Accepted: February 12, 2023

Keywords:

Motivation/sports science

Abstract

The purpose of this research was to study the motivation for studying in sports science at Chandrakasem Rajabhat University. The subjects were recruited 217 from a total of 497 sports science students in grades 1-4 by purposive sampling. The questionnaire was used to collect data which was consisted of 5 aspects in 38 items for asking about the motivation of choosing to study sports science program, Chandrakasem Rajabhat University. Descriptive statistics (frequency, percentage, mean and standard deviation) were used to analyze the data. The results revealed that the motivation for choosing to study sports science at Chandrakasem Rajabhat University, which highest to less ranking were health (4.33±0.78 score), benefit economy and income aspects (4.08±0.94 score) followed by opportunities for future advancement (4.05±0.89 score), honor (3.92±1.09 score) and love , aptitude and interest aspects (3.72±1.08 score) respectively. This research also found that the channel for knowing sports science Chandrakasem Rajabhat University were the 1st rank knowing from friends, the 2nd rank knowing from social media, the 3rd rank knowing from the website and the 4th knowing from guidance teachers. This finding could be utilized or used for decision making in the development of activities or courses, including public relations channels.

1. บทนำ

การศึกษามีความเกี่ยวข้องกันโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพเศรษฐกิจ สังคม การดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดอัตราการแข่งขันที่สูงและเพิ่มมากขึ้นทุกวัน ดังนั้นการศึกษาจึงจำเป็นต่อบุคลากรในการพัฒนาองค์ความรู้ให้ก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงและเป็นพลเมืองที่ดีต่อสังคม พัฒนาตนให้มีคุณภาพ มีความคิดสร้างสรรค์ เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ นอกจากนั้นยังเป็นกระบวนการที่จัดตั้งขึ้นเพื่อส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้ของมนุษย์ให้ได้ดียิ่งขึ้น รวดเร็ว และใช้ประโยชน์ในชีวิตได้มากขึ้น มหาวิทยาลัยจึงเป็นสถานที่ที่มีบทบาทสำคัญในทุกประเทศ เป็นแหล่งความรู้ในด้านต่าง ๆ ให้กับผู้เรียน เพื่อให้มีความพร้อมที่จะออกไปอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันการศึกษายังเป็นกลไกหลักในการพัฒนาคนและพัฒนาประเทศที่มีการเชื่อมโยงกับการเมือง การปกครอง วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สังคม จนไปถึงวัฒนธรรม มีการวิวัฒนาการของศาสตร์ต่าง ๆ อย่างไม่หยุดยั้งด้วยความรู้ความสามารถของมนุษย์ที่ผ่านกระบวนการศึกษาต่อยอดและการศึกษานั่นเองที่หวนกลับมาพัฒนาศาสตร์แต่ละศาสตร์ เป็นวงจรต่อเนื่องกันไปเป็นวัฏจักร

การศึกษาระดับปริญญาตรีเป็นการศึกษาที่สูงขึ้นจากระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีวัตถุประสงค์ให้นักศึกษามีความรู้ความสามารถเฉพาะทางมากยิ่งขึ้น การศึกษาต่อส่วนบุคคลที่มีความต้องการศึกษาต่อในระดับปริญญาตรีเพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะเฉพาะทางเพื่อให้เกิดความก้าวหน้าทางวิชาการและวิชาชีพ แรงจูงใจในเรื่องดังกล่าวคือ ฐานะสังคมและเศรษฐกิจ อายุ และการศึกษาที่ได้รับ นับว่าทุกเรื่องมีความสำคัญแต่ข้อเท็จจริงที่สำคัญอย่างยิ่งคือ ระดับที่จะเข้าเรียนกับความรู้ที่ได้เรียนมาก่อนคำกล่าวข้างต้นเป็นไปในทำนองเดียวกันกับผลวิจัยของ Messineo, et al. [1] ที่ได้ทำการศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเรียนพยาบาลซึ่งความสำคัญของการศึกษานี้ทำให้เข้าใจแรงจูงใจของนักศึกษา สามารถนำเสนอข้อมูลที่เป็นประโยชน์จากนักการศึกษามาใช้ในการวางแผนกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพ รวมทั้งการเสริมแรงจูงใจของนักเรียนที่จะเลือกเรียนพยาบาล ทำให้จำนวนผู้เรียนเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังสนับสนุนการเรียนเพื่อให้สำเร็จการศึกษาและเข้าสู่อาชีพต่อไป นักวิชาการหลายท่านได้ศึกษาวิเคราะห์เหตุจูงใจในการศึกษาต่อและแสดงข้อคิดเห็นไว้ว่า แรงจูงใจในการศึกษาของบุคคลในแต่ละระดับจะแตกต่างกัน ตามวัย ตามโอกาสและปัจจัยอื่น ๆ อีกหลายด้านและนอกจากนี้แรงจูงใจในการศึกษาต่ออาจจะมุ่งประเด็นไปสู่ผลทางเศรษฐกิจเป็นสำคัญ เช่น เรียนในสาขาที่หางานง่าย มีรายได้ดี และที่สำคัญคือ ต้องเป็นงานประเภทที่ตนมีใจรักและชอบที่จะทำด้วยเป็นต้น บางครั้งการเลือกเรียนสาขาวิชาต่าง ๆ ของผู้เรียนมักขึ้นอยู่กับค่านิยมของ พ่อ แม่ พี่ น้อง เพื่อน โดยไม่คำนึงถึงความสามารถของผู้เรียน

สำหรับการสนับสนุนของครอบครัว ครอบครัวใดมีฐานะทางเศรษฐกิจดีมักพยายามส่งเสียบุตรหลานให้เรียนต่อในระดับสูงสุดเท่าที่สติปัญญาจะเอื้ออำนวยให้เรียนได้ อาจเรียนจนถึงระดับปริญญาเอก ส่วนครอบครัวใดที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดีไม่อาจส่งบุตรหลานให้เรียนถึงระดับอุดมศึกษาได้ ก็จำเป็นต้องให้ไปประกอบอาชีพช่วยเหลือครอบครัวก่อน เมื่อมีโอกาสในภายหน้าและถ้ามีความสนใจจึงจะกลับเข้าไปศึกษาต่อใหม่ ก็มักจะเลือกเรียนในสิ่งที่ตนสนใจและเพื่อเพิ่มพูนวิทยฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจด้วย คณะวิทยาศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ได้เริ่มจัดการเรียนในระดับปริญญาตรีขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2536 เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน มีหลักสูตรระดับปริญญาตรีที่ได้ปรับปรุงหลักสูตรตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา แต่เนื่องจากมีการปฏิรูปการศึกษาและพัฒนาหลักสูตรเป็นประจำทั่วภูมิภาครวมถึงสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาของมหาวิทยาลัยแห่งอื่นทั่วประเทศไทยที่ได้เกิดขึ้นตามมา ส่งผลให้จำนวนผู้สมัครเข้าศึกษาในแต่ละสถาบันถูกแบ่งพื้นที่ทางการตลาดมากขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สถาบันอุดมศึกษาต่าง ๆ จึงต้องใช้กลยุทธ์ด้านต่าง ๆ เพื่อรับบุคคลเข้าศึกษาต่อให้บรรลุตามเป้าหมายแผนการรับนักศึกษาแต่ละสถาบันการศึกษา

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจในการศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมของนักศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 - 4 เนื่องจากเป็นที่ทราบกันดีว่าวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นศาสตร์ที่มีความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพและช่วยพัฒนาขีดความสามารถของมนุษย์ด้านการเคลื่อนไหวโดยเฉพาะการออกกำลังากายและการกีฬา ดังนั้นผลการศึกษาครั้งนี้จะเป็นข้อมูลในการนำไปใช้ในการพัฒนานักศึกษาที่สนใจทางด้านวิทยาศาสตร์กีฬา หรือเป็นประโยชน์ทางด้านการประชาสัมพันธ์รวมทั้งเป็นข้อมูลแนวทางของสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของนักศึกษาได้ดีมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมของนักศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 - 4

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยทั้งหมด คือ นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ปี 1 - 4 (พ.ศ. 2562 - พ.ศ. 2565) จำนวน 497 คน

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ปี 1 - 4 จำนวน 217 คน ซึ่งได้มาจากสูตรการคำนวณหาตัวอย่างของ Krejcie & Morgan [2] จากนั้นผู้วิจัยได้ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยสามารถคำนวณร้อยละได้ ดังนี้

- ปีที่ 1 มีจำนวน 61 คน เท่ากับ 28%
- ปีที่ 2 มีจำนวน 65 คน เท่ากับ 30%
- ปีที่ 3 มีจำนวน 41 คน เท่ากับ 19%
- ปีที่ 4 มีจำนวน 50 คน เท่ากับ 23%

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามแรงจูงใจในการเลือกเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่ผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาจาก ไพโรจน์ สายแก้ว [3] แบ่งออกได้เป็น 2 ตอนได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลที่เป็นส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามแรงจูงใจในการเลือกเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เป็นแบบสอบถามลักษณะมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) แบ่งเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1) ด้านสุขภาพอนามัย
2) ด้านความรัก ความถนัด ความสนใจ
3) ด้านชื่อเสียงและเกียรติยศ
4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้
5) ด้านโอกาสที่ได้รับความก้าวหน้าในอนาคต

เกณฑ์ในการแปลผล

5 คะแนน คือ ผู้ตอบแบบสอบถามมีแรงจูงใจมากที่สุด
4 คะแนน คือ ผู้ตอบแบบสอบถามมีแรงจูงใจมาก
3 คะแนน คือ ผู้ตอบแบบสอบถามมีแรงจูงใจปานกลาง
2 คะแนน คือ ผู้ตอบแบบสอบถามมีแรงจูงใจน้อย
1 คะแนน คือ ผู้ตอบแบบสอบถามมีแรงจูงใจน้อยมาก

ในการแปลความหมายผู้วิจัยได้แทนค่าความคิดเห็นของนักศึกษาที่กำลังศึกษาในสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม และแปลผลคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.51 - 5.00 หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามมีแรงจูงใจมากที่สุด
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.51 - 4.50 หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามมีแรงจูงใจมาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51 - 3.50 หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามมีแรงจูงใจปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.51 - 2.50 หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามมีแรงจูงใจน้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.50 หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามมีแรงจูงใจน้อยที่สุด

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามจาก ไพโรจน์ สายแก้ว [3] ซึ่งผ่านการหาค่าความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น (α - Coefficient = 0.85) เป็นที่เรียบร้อยแล้วจึงนำมาพัฒนาเป็นแบบสอบถามออนไลน์ในครั้งนี้

2) การขออนุญาตจากกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูล

3) ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์จากประธานหลักสูตรสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เพื่อเข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูล

4) ผู้วิจัยแจกคิวอาร์โค้ดและ Link แบบสอบถามให้กับนักศึกษาพร้อมทั้งอธิบายวัตถุประสงค์ของงานวิจัยและคำชี้แจง

5) นักศึกษาตอบแบบสอบถามประมาณ 10 - 15 นาที

6) ฝากคิวอาร์โค้ดและ Link แบบสอบถามกับอาจารย์ผู้สอนสำหรับนักศึกษาที่ขาดการเข้าเรียนหรือติดภารกิจ และติดตามเก็บรวบรวมข้อมูลในภายหลังไม่เกิน 1 สัปดาห์

7) ผู้วิจัยนำข้อมูลการตอบแบบสอบถามออนไลน์มารวบรวมและนำมาวิเคราะห์ผลวิจัย

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติ ดังนี้

1) นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ซึ่งเป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบนำมาแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage)

2) นำผลลัพธ์จากแบบสอบถามแรงจูงใจในการเลือกเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ทั้ง 5 ด้านที่ได้สอบถาม คือ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านความรักความถนัดความสนใจ ด้านชื่อเสียงและเกียรติยศ ด้านเศรษฐกิจและรายได้ สุดท้ายคือด้านโอกาสที่ได้รับความก้าวหน้าในอนาคต โดยนำแต่ละด้านมาหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

4. ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมปีที่ 1 - 4 ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 217 ชุดที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วนำมาทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติโดยมีการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ข้อมูลที่เป็นส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามโดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ (n = 217)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชั้นปี		
ปีที่ 1	61	28.00
ปีที่ 2	65	30.00
ปีที่ 3	41	19.00
ปีที่ 4	50	23.00
จังหวัดที่จบการศึกษา		
กรุงเทพมหานคร	153	70.00
จังหวัดอื่นๆ	64	30.00
อาชีพบิดา		
รับจ้างทั่วไป	123	56.50
ค้าขาย	46	21.30
รับราชการ	26	12.00
เกษตรกรรม	22	10.20
อาชีพมารดา		
รับจ้างทั่วไป	119	54.80
ค้าขาย	59	27.20
รับราชการ	21	9.70
เกษตรกรรม	18	8.30
รายได้รวมบิดาและมารดา		
10,000 - 20,000 บาท	87	40.30
20,000 - 30,000 บาท	72	33.30
30,000 - 40,000 บาท	48	22.20
50,000 บาทขึ้นไป	10	4.20
ช่องทางการรู้จักสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม (ตอบได้มากกว่าหนึ่งคำตอบ)		
เพื่อน ๆ และพี่น้อง	127	58.53
Social Media (Facebook, Line, Youtube)	122	56.22
Website on Google	57	26.27
ครูแนะแนว	41	18.89

จากตารางที่ 1 ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 217 คน ศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ 1 จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 28 ศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ 2 จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 30 ศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ 3 จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 19 และศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ 4 จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 23

จังหวัดที่จบการศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม จบการศึกษาในกรุงเทพมหานครเป็นจำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 70 จบการศึกษาจากจังหวัดอื่น ๆ 64 คน คิดเป็นร้อยละ 30

อาชีพบิดาของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่บิดาประกอบอาชีพ รับจ้างทั่วไป จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 56.50 รองลงมาเป็นอาชีพค้าขายจำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 21.30 อาชีพรับราชการ มีจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 12 และน้อยที่สุดคืออาชีพเกษตรกรรม จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 10.20

อาชีพมารดาของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มารดาประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 54.80 รองลงมาอาชีพค้าขาย จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 27.20 อาชีพรับราชการ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 9.70 อาชีพเกษตรกรรม จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 8.30

รายได้รวมบิดาและมารดาของผู้ตอบแบบสอบถาม 10,000 - 20,000 บาท จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 40.30 รองลงมา 20,000 - 30,000 บาท จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 33.30 ถัดมา 30,000 - 40,000 บาท จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 22.20 เงินเดือน 50,000 บาทขึ้นไป มีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 4.20

ช่องทางการรู้จักสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จากคำตอบทั้งหมด 347 คำตอบ โดยมีผู้ตอบทั้งสิ้น 217 คน (ตอบได้มากกว่าหนึ่งคำตอบ) โดยชี้ให้เห็นว่าเหตุผลอันดับที่ 1 รู้จักสาขาผ่านทางเพื่อน ๆ พี่น้อง 127 คำตอบ อันดับที่ 2 คือการรู้จักผ่านทาง Social Media เป็นจำนวน 122 คำตอบ อันดับที่ 3 คือการใช้งานผ่าน Website on Google เป็นจำนวน 57 และอันดับ 4 คือรับฟังจากอาจารย์แนะแนวในโรงเรียนมัธยมเป็นจำนวน 41 คำตอบ

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามแรงจูงใจในการเลือกเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ในหัวข้อแรงจูงใจด้านสุขภาพอนามัย

แรงจูงใจด้านสุขภาพอนามัย	Mean	S.D.	ระดับของแรงจูงใจ
เชื่อว่าการเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาจะทำให้รู้แนวทางในการสร้างสุขภาพที่ดี	4.47	0.74	มาก
เชื่อว่าการเรียนสาขาวิทยาศาสตร์กีฬาจะทำให้รู้แนวทางในการสร้างรูปร่างที่ดูดี	4.45	0.70	มาก
เรียนสาขาวิทยาศาสตร์กีฬาเพราะต้องการพัฒนาสมรรถภาพอยู่เสมอ	4.29	0.81	มาก
เรียนสาขาวิทยาศาสตร์กีฬาเพราะต้องการดูแลสุขภาพตนเองอยู่เสมอ	4.29	0.81	มาก
เชื่อว่าการเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาจะทำให้รู้แนวทางในการสร้างสุขภาพจิตที่ดี	4.27	0.78	มาก
เชื่อว่าการเรียนสาขาวิทยาศาสตร์กีฬาทำให้มีความมั่นใจในตนเอง	4.20	0.82	มาก
รวม	**4.33**	**0.78**	**มาก**

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มีแรงจูงใจด้านสุขภาพอนามัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.33 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.78 และเมื่อแยกเป็นรายข้อพบว่าแรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดใกล้เคียงกันคือ การทำให้รู้แนวทางในการสร้างสุขภาพที่ดี ค่าเฉลี่ย 4.47 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.74 และการทำให้รู้แนวทางการรูปร่างที่ดูดี ค่าเฉลี่ย 4.45 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.70

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามแรงจูงใจในการเลือกเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ในหัวข้อแรงจูงใจด้านความรัก ความถนัด ความสนใจ

แรงจูงใจด้านความรัก ความถนัด ความสนใจ	**Mean**	**S.D.**	**ระดับของแรงจูงใจ**
ต้องการประกอบอาชีพที่เกี่ยวกับสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา	4.07	0.91	มาก
มีความสนใจและต้องการที่จะเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา	4.06	0.91	มาก
ชื่นชอบในชื่อเสียงสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม	3.97	0.95	มาก
สถานที่ศึกษาตรงกับความชอบความถนัด	3.92	0.89	มาก
มีความสนใจและต้องการที่จะเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมโดยเฉพาะ	3.91	0.95	มาก
ครอบครัวสนับสนุนให้เรียนในสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา	3.84	1.08	มาก
รู้จักนักศึกษาที่ประสบความสำเร็จจากสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา	3.63	1.25	มาก
ญาติ มิตร สนับสนุนให้เลือกเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา	3.63	1.05	มาก
ได้รับคำชวนจากเพื่อนที่เป็นนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา	3.40	1.36	ปานกลาง
ครูแนะแนวแนะนำให้เรียน	2.97	1.49	ปานกลาง
รวม	**3.72**	**1.08**	**มาก**

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมมีแรงจูงใจด้านความรัก ความถนัด ความสนใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.72 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.08 และเมื่อแยกเป็นรายข้อพบว่าแรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยใกล้เคียงกันมากที่สุดคือ ต้องการประกอบอาชีพที่เกี่ยวกับสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ค่าเฉลี่ย 4.07 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.91 และมีความสนใจและต้องการที่จะเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ค่าเฉลี่ย 4.06 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.91 และรายข้อที่พบว่าแรงจูงใจมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดได้แก่ ครูแนะแนวแนะนำให้เรียนซึ่งมีค่าเฉลี่ย 2.97 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.49

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามแรงจูงใจในการเลือกเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ในหัวข้อแรงจูงใจด้านชื่อเสียงเกียรติยศ

แรงจูงใจด้านชื่อเสียงเกียรติยศ	Mean	S.D.	ระดับของแรงจูงใจ
เชื่อว่าการเป็นนักศึกษาจากสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจ	4.07	0.99	มาก
ต้องการได้การยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ	3.97	1.07	มาก
ต้องการได้รับการชื่นชมจากสังคมและยอมรับว่าเป็นผู้มีความสามารถทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา	3.96	1.03	มาก
ต้องการเป็นนักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีชื่อเสียง	3.90	1.04	มาก
ต้องการสร้างชื่อเสียงให้กับวงศ์ตระกูล	3.85	1.25	มาก
ต้องการเป็นนักวิทยาศาสตร์การกีฬาให้กับนักกีฬาทีมชาติ	3.83	1.16	มาก
มีโอกาสได้รับสิทธิพิเศษต่าง ๆ ในสังคม	3.83	1.12	มาก
รวม	**3.92**	**1.09**	**มาก**

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มีแรงจูงใจด้านชื่อเสียงเกียรติยศโดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.92 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.09 และเมื่อแยกเป็นรายข้อข้อพบว่าแรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ เชื่อว่าการเป็นนักศึกษาจากสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจ ค่าเฉลี่ย 4.07 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.99 รองลงมาคือการต้องการได้การยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ ค่าเฉลี่ย 3.97 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.07

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามแรงจูงใจในการเลือกเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ในหัวข้อแรงจูงใจด้านผลประโยชน์ เศรษฐกิจและรายได้

แรงจูงใจด้านผลประโยชน์ เศรษฐกิจและรายได้	Mean	S.D.	ระดับของแรงจูงใจ
ต้องการหารายได้จากการประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์การกีฬา	4.19	0.87	มาก
เชื่อว่าการเรียนจบสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา สามารถหารายได้ได้ดี	4.16	0.87	มาก
มีโอกาสรู้จักคนต่าง ๆ สร้างคอนเนคชันได้มากขึ้น	4.10	0.93	มาก
ต้องการเข้าทำงานหรือหน่วยงานที่ให้การสนับสนุนเรื่องวิทยาศาสตร์การกีฬา	4.10	0.90	มาก
ต้องการเข้าทำงานที่สถานออกกำลังกายที่มีชื่อเสียง	4.04	0.98	มาก
มีโอกาสเป็นตัวแทนธุรกิจด้านการกีฬา	3.99	1.04	มาก
มีโอกาสหารายได้ระหว่างเรียนจากความรู้และทักษะวิทยาศาสตร์การกีฬา	3.97	1.01	มาก
รวม	**4.08**	**0.94**	**มาก**

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มีแรงจูงใจด้านผลประโยชน์ เศรษฐกิจและรายได้โดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.08 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.94 และเมื่อแยกเป็นรายข้อข้อพบว่าแรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดใกล้เคียงกันคือ ต้องการหารายได้จากการประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์การกีฬา ค่าเฉลี่ย 4.19 และ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.87 และเชื่อว่าการเรียนจบสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา สามารถหารายได้ได้ดี ค่าเฉลี่ย 4.16 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.87 และรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ มีโอกาสรู้จักคนต่าง ๆ สร้างคอนเนคชันได้มากขึ้น ค่าเฉลี่ย 4.10 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.93 กับต้องการเข้าทำงานหรือหน่วยงานที่ให้การสนับสนุนเรื่องวิทยาศาสตร์การกีฬา ค่าเฉลี่ย 4.10 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.90

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามแรงจูงใจในการเลือกเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ในหัวข้อแรงจูงใจด้านโอกาสที่ได้รับความก้าวหน้าในอนาคต

แรงจูงใจด้านโอกาสที่ได้รับความก้าวหน้าในอนาคต	Mean	S.D.	ระดับของแรงจูงใจ
มีโอกาสได้ตำแหน่งงานที่รายได้ดี	4.21	0.87	มาก
เชื่อว่าการเป็นนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ทำให้มีโอกาสใช้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มประสิทธิภาพ	4.16	0.82	มาก
มีโอกาสก้าวหน้าในหน้าที่การงาน	4.12	0.84	มาก
มีโอกาสได้งานที่มั่นคง	4.11	0.86	มาก
มีโอกาสที่ได้รับงานเสริมเข้ามาเป็นประจำ	4.08	0.93	มาก
มีหน่วยงานหลายแห่งรับนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้าทำงาน	3.97	0.90	มาก
นักศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬา มีโอกาสหางานได้มากกว่านักศึกษาสาขาอื่น	3.85	1.00	มาก
นักศึกษาที่เรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬามีโอกาสในการเรียนต่อในระดับที่สูงมากขึ้น	3.85	0.94	มาก
รวม	**4.05**	**0.89**	**มาก**

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มีแรงจูงใจด้านโอกาสที่ได้รับความก้าวหน้าในอนาคตโดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.05 และ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.89 เมื่อแยกเป็นรายข้อพบว่าแรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ มีโอกาสได้ตำแหน่งงานที่รายได้ดี ค่าเฉลี่ย 4.21 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.87 และแรงจูงใจรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยใกล้เคียงกันคือ เชื่อว่าการเป็นนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ทำให้มีโอกาสใช้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มประสิทธิภาพ ค่าเฉลี่ย 4.16 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.82 อันดับต่อมาคือ มีโอกาสก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ค่าเฉลี่ย 4.12 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.84 มีโอกาสได้งานที่มั่นคง ค่าเฉลี่ย 4.11 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.86

5. อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ของนักศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 - 4 สามารถอภิปรายผลตามประเด็นสำคัญในด้านต่าง ๆ ดังนี้

5.1 ด้านสุขภาพอนามัย

นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มีแรงจูงใจด้านสุขภาพอนามัย โดยรวมอยู่ที่ระดับมาก แรงจูงใจรายข้อที่เป็นแรงจูงใจในการเลือกเรียนมากที่สุดคือ เชื่อว่าเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาจะทำให้รู้แนวทางในการสร้างสุขภาพที่ดี และเชื่อว่าการเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาจะทำให้รู้แนวทางในการสร้างรูปร่างที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ Elijah and Eric [4] ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างเพศที่มีต่อการจูงใจในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาระดับมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬารับรู้สภาพร่างกายของตนเอง สถานะสุขภาพและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายทั้งนักศึกษาชายและหญิง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้คนในสังคมปัจจุบันมีแนวโน้มในการรักษาสุขภาพกันมากขึ้นเพื่อหนีห่างจากโรคภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นโรค covid-19 ในปัจจุบันหรืออาการ office syndrome ในหมู่คนวัยรุ่น วัยทำงาน เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย กุลธิดา เหมาเพชรและคณะ [5] ที่ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่อภิปรายผลได้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติในการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ซึ่งมีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพ และสิ่งต่อมาเมื่อมีการรักษาสุขภาพที่ดีได้ คือการมีรูปร่างที่ดี ซึ่งทั้งสองสิ่งนี้มีความเกี่ยวข้องกันอย่างหลีกเลี่ยงได้ยาก ไม่ว่าจะเป็นกระบวนการการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ อย่างเช่น Aerobic, Weight training รวมทั้งสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่สามารถเป็นแรงจูงใจได้อย่างดี เช่น ยิม ฟิตเนสเซ็นเตอร์ สนามกีฬาต่าง ๆ ซึ่งเป็นสถานที่ที่คนชื่นชอบในการรักษาสุขภาพและคนที่มีรูปร่างที่ดีใช้ในการออกกำลังกายประจำ ดังนั้นผู้คนส่วนใหญ่จึงอยากมีรูปร่างที่ดีร่วมด้วย และเมื่อสามารถเรียนรู้วิธีการที่ทำให้เกิดสุขภาพที่ดีและรูปร่างที่ดีได้ จึงทำให้แรงจูงใจรายข้อทั้งสองนี้เป็นเหตุผลให้มีผู้คนสนใจมากที่สุด สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีความต้องการความปลอดภัยและมั่นคงของมาสโลว์ (Maslow) [6] ที่ว่าเมื่อมนุษย์สามารถตอบสนองความต้องการทางร่างกายได้แล้ว มนุษย์ก็จะเพิ่มความต้องการในระดับที่สูงขึ้นต่อไป เช่น ความต้องการความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

5.2 ด้านความรัก ความถนัด ความสนใจ

นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มีแรงจูงใจด้านความรัก ความถนัด ความสนใจ โดยรวมอยู่ที่ระดับมาก แรงจูงใจรายข้อที่เป็นแรงจูงใจในการเลือกเรียนมากที่สุดคือ มีความสนใจและต้องการที่จะเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา และต้องการประกอบอาชีพที่เกี่ยวกับสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มีหลักสูตรการสอนที่มีคุณภาพ มีหลักการ มีคุณประโยชน์ และมีตรรกะและเหตุผลตามหลักวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ให้เห็นในด้านสุขภาพและการกีฬาได้อย่างชัดเจน อีกทั้งเทรนด์ในปัจจุบันผู้คนมากมายหันมาสนใจในด้านสุขภาพกันอย่างล้นหลาม จึงทำให้เกิดความต้องการในตลาดอาชีพที่ทางสาขาสามารถตอบโจทย์ได้ เช่น ผู้ฝึกสอนออกกำลังกาย นักวิทยาศาสตร์การกีฬา โค้ชทีมกีฬา เป็นต้น ซึ่งอาชีพในจุดนี้สามารถเข้ามาเสริมแนวทางในการออกกำลังกายและการฝึกสมรรถภาพได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย รวมไปถึงเป้าหมายตามหลักวิทยาศาสตร์ อีกทั้งผู้ที่มีความรู้ในศาสตร์ด้านนี้สามารถนำไปต่อยอดพัฒนาศักยภาพตนเองทั้งภายในและภายนอกได้อย่างสม่ำเสมอ เช่นเดียวกับการศึกษาของ วสินี ไขว้พันธุ์ และสมปรารถ ขำเมือง [7] ได้ศึกษาแรงจูงใจที่มีผลต่อการเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรี คณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า ด้านความถนัดและสนใจในอาชีพ มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง Boydell [8] กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการพัฒนาตนเอง

ต้องการที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ หรือสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง เพื่อความก้าวหน้าในอาชีพการงาน เพื่อความมั่นคงของรายได้

5.3 ด้านชื่อเสียงเกียรติยศ

นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มีแรงจูงใจด้านชื่อเสียงเกียรติยศโดยรวมอยู่ที่ระดับมาก แรงจูงใจรายข้อที่เป็นแรงจูงใจในการเลือกเรียนมากที่สุดคือ เชื่อว่าการเป็นนักศึกษาจากสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการเรียนในหลักสูตรสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มีการนำเอาความรู้หลาย ๆ ศาสตร์เข้ามาใช้ในการเรียนการสอน เช่น กายวิภาคศาสตร์ (Anatomy) สรีรวิทยา (Physiology) ชีวกลศาสตร์ (Biomechanics) และอื่น ๆ อีกมากมาย โดยในแต่ละรายวิชาจะต้องใช้เวลาในการเรียนรู้ ใช้เวลาทำความเข้าใจในหลักการของแต่ศาสตร์ที่มีความยากเฉพาะตัว เพื่อจะได้นำมาพัฒนาตนเอง พัฒนาผู้อื่นและใช้ประกอบอาชีพในอนาคตหลังจากสำเร็จการศึกษาซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการได้รับการนับถือยกย่องของมาสโลว์ [9] กล่าวว่า มนุษย์ต้องการที่จะได้รับความนับถือยกย่องออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะแรกเป็นความต้องการนับถือตนเอง คือ ความต้องการมีอำนาจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความแข็งแรง มีความสามารถในตนเอง มีผลสัมฤทธิ์ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น และมีความเป็นอิสระ ทุกคนต้องการที่จะรู้สึกว่าเขามีคุณค่าและมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในงานภาระกิจต่าง ๆ และมีชีวิตที่เด่นดัง ลักษณะที่สองเป็นความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น คือ ความต้องการมีเกียรติยศ การได้รับยกย่อง ได้รับการยอมรับ ได้รับความสนใจ มีสถานภาพ มีชื่อเสียงเป็นที่กล่าวขาน และเป็นที่ชื่นชมยินดี มีความต้องการที่จะได้รับความยกย่องชมเชยในสิ่งที่เขากระทำซึ่งทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าว่าความสามารถของเขาได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

5.4 ด้านผลประโยชน์ เศรษฐกิจและรายได้

นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มีแรงจูงใจด้านผลประโยชน์เศรษฐกิจและรายได้ โดยรวมอยู่ที่ระดับมาก แรงจูงใจรายข้อที่เป็นแรงจูงใจในการเลือกเรียนมากที่สุดคือ ต้องการหารายได้จากการประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์การกีฬา และเชื่อว่าการเรียนจบสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา สามารถหารายได้ได้ดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นการทำงานเกี่ยวกับสุขภาพสมรรถภาพของร่างกายมนุษย์ ซึ่งมนุษย์ทุก ๆ คนย่อมอยากมีพัฒนาการไปในทางที่ดีขึ้นและไม่มีใครต้องการความเจ็บป่วยหรือโรคภัยมาเบียดเบียน ผู้คนจึงสามารถจ่ายเงินให้กับสุขภาพของตนเองได้เสมอ ไม่มากก็น้อย สอดคล้องกับทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม (Orem) [10] กล่าวว่า การปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและกระทำด้วยตนเองเพื่อดำรงไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพและความผาสุก ดังนั้นการประกอบอาชีพที่เกี่ยวกับการพัฒนาและรักษาสุขภาพของมนุษย์จึงยังคงเป็นที่ต้องการและสามารถหารายได้ตามความสามารถของตนได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐวุฒิ คูดำรงสวัสดิ์ [11] ที่ศึกษาการเลือกอาชีพของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน โดยอภิปรายผลว่านักศึกษาให้ความสำคัญต่อปัจจัยจูงใจด้านผลตอบแทนในระดับมาก ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า ความเหมาะสมของเงินเดือนที่ได้รับกับระดับผลการศึกษาและความรู้ความสามารถ จำนวนโบนัส อัตราการปรับเพิ่มขึ้นของเงินเดือน ค่าล่วงเวลา เบี้ยเลี้ยง เงินเดือนที่ได้รับกับความรับผิดชอบ สวัสดิการต่าง ๆ หากองค์กรใดให้ผลตอบแทนที่เหมาะสมต่อความรู้ ความสามารถ และหน้าที่ความรับผิดชอบของตน ย่อมส่งผลให้ผู้สำเร็จการศึกษาตัดสินใจเลือกทำงานกับองค์กรนั้น

5.5 ด้านโอกาสที่ได้รับความก้าวหน้าในอนาคต

นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มีแรงจูงใจด้านโอกาสที่ได้รับความก้าวหน้าในอนาคต โดยรวมอยู่ที่ระดับมาก แรงจูงใจรายข้อที่เป็นแรงจูงใจในการเลือกเรียนมากที่สุดคือ มีโอกาสได้ตำแหน่งงานที่รายได้ดี และเชื่อว่าการเป็นนักวิทยาศาสตร์การกีฬาทำให้มีโอกาสใช้ความสามารถของ

ตนเองอย่างเต็มประสิทธิภาพ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตที่มนุษย์ทุกคนมีความต้องการคือ เงิน ซึ่งปฏิเสธไม่ได้ว่าการเงินอยู่ในทุกกิจกรรมในการใช้ชีวิตอย่างแท้จริง ไม่ว่าจะเป็น การอยู่อาศัย การศึกษา การเดินทาง การบริโภค เป็นต้น ซึ่งถ้ามีเงินคุณภาพชีวิตจะดีขึ้นตาม สอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการทางร่างกายของมาสโลว์ [6] กล่าวว่า ความต้องการขั้นพื้นฐานที่มีอำนาจมากที่สุดและสังเกตเห็นได้ชัดที่สุดจากความต้องการทั้งหมดเป็นความต้องการที่ช่วยการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำดื่ม ออกซิเจน การพักผ่อนนอนหลับ และการที่บุคคลนำทักษะความรู้มาเพิ่มรายได้ให้ได้มากขึ้นอีกขั้น นั่นถือว่าเป็นผู้มีความชำนาญในสายอาชีพที่แท้จริง สอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการที่จะรู้จักตนเองและพัฒนาตนเองตามศักยภาพอย่างแท้จริงของมาสโลว์ [6] ที่กล่าวว่า เป็นความปรารถนาในทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งบุคคลสามารถจะได้รับอย่างเหมาะสม บุคคลที่ประสบผลสำเร็จในขั้นสูงสุดนี้ จะใช้พลังอย่างเต็มที่ในสิ่งที่ท้าทายความสามารถและศักยภาพของเขา และมีความปรารถนาที่จะปรับปรุงตนเอง

โดยภาพรวมแรงจูงใจในการเลือกเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมอยู่ในระดับมากในทุกด้าน สอดคล้องกับผลการศึกษาของ รตวรรณ ประวิรัตน์ และสมบัติ ท้ายเรือคำ [12] ได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบแรงจูงใจในการเลือกเรียนระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่า 1) องค์ประกอบแรงจูงใจในการเลือกเรียนระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ ด้านสภาพแวดล้อมและการบริการ ด้านการประชาสัมพันธ์และค่านิยม ด้านหลักสูตร ด้านภาพลักษณ์ของมหาวิทยาลัย ด้านสื่อและอุปกรณ์การเรียน และด้านอาจารย์ผู้สอน 2) ระดับแรงจูงใจในการเลือกเรียนระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามในภาพรวม อยู่ในระดับสูงและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์แสดงว่าโมเดลมีความตรงเชิงโครงสร้าง อย่างไรก็ตามยังไม่มีการศึกษาต่อไปเมื่อนักศึกษาเลือกเรียนแล้วยังมีแรงจูงใจในการศึกษาในสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือไม่ ซึ่งมีความน่าสนใจว่าเมื่อเข้าสู่ระบบการศึกษาแล้ว นักศึกษามีระดับของแรงจูงใจต่อการศึกษาตลอดระยะเวลาของหลักสูตรอย่างไร ดังผลการศึกษาของ Nilsson & Warrén [13] ได้ทำการศึกษาแรงจูงใจของนักศึกษาพยาบาลต่อการเรียน ซึ่งจะทำให้ข้อมูลที่ได้มีประโยชน์ต่อการบริหารหลักสูตรฯ ในอนาคต

6. สรุปผลการวิจัย

แรงจูงใจในการเลือกเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ส่วนใหญ่จะมาจากแรงจูงใจด้านสุขภาพอนามัย ด้านผลประโยชน์ เศรษฐกิจและรายได้ ด้านโอกาสที่ได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ด้านเกียรติยศ และด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ตามลำดับ และจากผลการวิจัยยังพบว่านักศึกษาจะรู้จักสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ผ่านทาง เพื่อน ๆ พี่น้อง Social Media การใช้งานผ่าน Website on Google และฟังจากอาจารย์แนะแนวในโรงเรียนมัธยม ซึ่งผลการวิจัยนี้สามารถไปใช้ประโยชน์หรือประกอบการตัดสินใจในการพัฒนากิจกรรมหรือหลักสูตรรวมถึงช่องทางการประชาสัมพันธ์หลักสูตรต่อไปได้

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

จากการศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมของนักศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 - 4 ครั้งนี้ พบว่าแรงจูงใจโดยรวมทั้งหมด 5 ด้านอยู่ที่ ระดับมาก ซึ่งถือว่าแรงจูงใจเป็นส่วนหนึ่งในการเลือกเรียนสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นคณะอาจารย์ผู้ฝึกสอนสามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์หรือประกอบการตัดสินใจในการพัฒนากิจกรรมหรือหลักสูตรได้

7.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรทำการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเลือกอาชีพหลังจากจบการศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา

2) ควรทำการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคในการศึกษาของนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาเปรียบเทียบกับนักศึกษาสาขาอื่น ๆ

8. กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยและคณาจารย์สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ตลอดการศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายทุกคนที่เสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถาม จนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์

เอกสารอ้างอิง

[1] Messineo, L., Allegra, M. and Seta, L. (2019). Self-reported motivation for choosing nursing studies: a self-determination theory perspective. BMC Med Educ, 19, 192. https://doi.org/10.1186/s12909-019-1568-0

[2] Krejcie, RV. & Morgan, DW. (1970). Determining sample size for research activities. Educational and Psychological Measurement, 30(3), 607–610.

[3] ไพโรจน์ สายแก้ว. (2553). แรงจูงใจในการเลือกเรียนโรงเรียนกีฬา ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

[4] Elijah, GR., & Eric, DKN. (2012). Motivational gender differences in sport and exercise participation among university sport science students. Journal of Physical Education and Sport, 12(2), 180-187.

[5] กุลธิดา เหมาเพชร และคณะ. (2556). พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. การประชุมวิชาการแห่งชาติ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ครั้งที่ 10 (น. 3065-3080). นครปฐม: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.

[6] Maslow, A. (1970). Human needs theory: Maslow's hierarchy of human needs. In Craven, RF. & Hirnle, CJ. (Eds.), Fundamental of Nursing: Human Health and Function. 3rd ed. Philadelphia: Lippincott.

[7] วสินี ไขว้พันธุ์ และสมปรารถ ขำเมือง. (2564). แรงจูงใจที่มีผลต่อการเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรี คณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 49(2), 1-15.

[8] Boydell, T. (1985). Management self-development: A guide for managers, organizations and institution. Geneva : International Labour Office.

[9] วิบูลย์ จุง. (2550). ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ Maslow's Hierarchical Theory of Motivation. สืบค้น 15 กันยายน 2565, จาก https://www.bloggang.com/mainblog.php?id=wbj&month=07-12-2007&group=29&gblog=

[10] Orem, DE. (1985). Nursing: concepts of practice. 3nd ed. New York: McGraw-hill.

[11] ณัฐวุฒิ คูดำรงสวัสดิ์. (2563). การเลือกอาชีพของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปี ที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน. โครงการบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต รุ่นที่ 12. สืบค้น 15 กันยายน 2565, จาก https://mmm.ru.ac.th/MMM/IS/ismmm/ismmm.php?id=19

[12] รตวรรณ ประวิรัตน์ และสมบัติ ท้ายเรือคำ. (2561). การวิเคราะห์องค์ประกอบแรงจูงใจในการเลือกเรียนระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยมหาสารคาม. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 37(4), 142-153.

[13] Nilsson, KE. & Warrén Stomberg, MI. (2008). Nursing students motivation toward their studies – a survey study. BMC Nurs, 7, 6. https://doi.org/10.1186/1472-6955-7-6

ความเครียด และคุณภาพชีวิตในสถานการณ์ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

STRESS AND QUALITY OF LIFE DURING THE CORONAVIRUS DISEASE 2019 PANDEMIC OF UNDERGRADUATE STUDENTS, PROGRAM IN SPORTS SCIENCE, SISAKET RAJABHAT UNIVERSITY

อธิวัฒน์ สายทอง[1] วารี นันทสิงห์[1] ธนิตา พรมชุลี[1] ประภัสสร สัมพันธ์พงษ์[1] อุทัยทิพย์ ลินไธสง[1] ชัชพงศ์ ประทุมทอง[1] และ วนิดา สายทอง[2*]

Athiwat Saitong[1], Waree Nantasing[1], Tanita Promshuree[1], Prapatsorn Sampanpong[1], Uthaithip Linthaisong[1], Chatchapong Prathumthong[1], and Wanida Saitong[2*]

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ[1]

Department of Sports Science, Faculty of Liberal Arts and Science, Sisaket Rajabhat University[1]

สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี[2]

Department of Adult and Gerontological Nursing, Faculty of Nursing, Ratchathani University[2]

*Corresponding Author: wanida.h@rtu.ac.th

ข้อมูลบทความ

ประวัติบทความ:
รับเพื่อพิจารณา: 21 ธันวาคม 2565
แก้ไข: 24 มีนาคม 2566
ตอบรับ: 25 มีนาคม 2566

คำสำคัญ:
ความเครียด/คุณภาพชีวิต/
นักศึกษา/โรคโควิด-19

บทคัดย่อ

สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด-19 ทำให้นักศึกษาต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนเป็นแบบออนไลน์และการดำเนินชีวิตทำให้เกิดความเครียดกับนักศึกษาได้ย่อมส่งผลต่อคุณภาพชีวิต การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและคุณภาพชีวิต และความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬา ในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 จำนวน 290 คน โดยการสุ่มตัวอย่างตามความสะดวก เครื่องมือในการเก็บข้อมูลคือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดระดับความเครียดสวนปรุง และแบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความสัมพันธ์โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์สเปียร์แมน ผลการศึกษาพบว่า 1) นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 42.1 รองลงมามีความเครียดอยู่ในระดับระดับรุนแรง ร้อยละ 41.7 2) นักศึกษามีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับกลาง ร้อยละ 57.2 รองลงมามีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับระดับดี ร้อยละ 41.4 3) ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียด และคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับคุณภาพชีวิต ($r = -0.162$, $p = 0.007$)

สรุปผลการศึกษา นักศึกษาที่มีระดับความเครียดเพิ่มมากขึ้นจะส่งผลให้คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับต่ำลง

Article Info

Article History:

Received: December 21, 2022

Revised: March 24, 2023

Accepted: March 25, 2023

Keywords:

stress/quality of life/ undergraduate student/ COVID-19

Abstract

The Coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic situation directly affects quality of life and stress in undergraduate students via online education and lifestyle changes. The aims of this research were to demonstrate stress levels, quality of life levels, and related stress and quality of life in students' Sport Science program during the COVID-19 pandemic situation. 290 participants sampled by using Convenience sampling were replied to the questionnaires included general characteristics data, Suanprung stress test (SPST-20), and World Health Organization Quality of Life Brief – Thai version (WHOQOL-BREF-THAI). The statistics of frequency, percentages, mean, standard deviation, and Spearman correlation test that indicated the data. The results showed. 1) High stress level and extreme stress level were 42.1% and 41.7 %, respectively. 2) Quality of life at medium and good stages were 57.2% and 41.1 %, respectively. 3) Quality-of-life scores were associated with corresponding negative changes in stress scores (r = - 0.162, p = 0.007).

In conclusion, students who reported high stress level are ssociated with poorer quality of life.

1. บทนำ

การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด-19 (COVID-19) ที่มีการระบาดใหญ่ไปทั่วโลก (Pandemic) ตั้งแต่ปลายปี พ.ศ. 2562 เป็นต้นมา ประเทศไทยมีการแพร่ระบาดมากขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 ถึงปัจจุบัน รัฐบาลมีนโยบายในการปิดสถานที่ที่มีคนมารวมตัวกัน รวมถึงสถาบันการศึกษา และงดการจัดกิจกรรมรวมคนจำนวนมากที่มีความเสี่ยงสูงต่อการแพร่ระบาดของโรค เช่น การแข่งขันกีฬา งานบันเทิง งานอบรมสัมมนา ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน และประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินในทุกเขตท้องที่ราชอาณาจักร [1] ซึ่งบริบทการดำเนินชีวิตของนักศึกษามีความเสี่ยงต่อการติดโรคโควิด-19 ที่อาจจะเกิดขึ้นจากการเรียนร่วมกันในชั้นเรียน การพักอาศัยร่วมกัน การนั่งรับประทานอาหาร และทำงานกลุ่มร่วมกันอย่างใกล้ชิดโดยไม่สวมหน้ากากอนามัย นอกจากนี้นักศึกษามีการเดินทางมาจากต่างภูมิลำเนาโดยใช้รถโดยสาร ทำให้มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ส่งผลกระทบต่อด้านการเรียนหากมีการติดเชื้อ ทำให้ต้องหยุดเรียนและเรียนไม่ทันตามเนื้อหารายวิชา แต่ละสถาบันการศึกษาจึงปรับการเรียนการสอนโดยการจัดการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ท้าทายอย่างยิ่งต่อสถาบันการศึกษาที่ต้องพยายามรักษามาตรฐานในการจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์จำกัดของการระบาดของโรคโควิด-19 นี้ ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคอุบัติใหม่นี้ จึงทำให้มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

ประกาศแนวทางเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในสถานศึกษา โดยให้ดำเนินการจัดการเรียนการสอนรายวิชาในรูปแบบออนไลน์จนกว่าสถานการณ์จะเข้าสู่ภาวะปกติ นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการจัดการเรียนการสอน จากการจัดการเรียนการสอนในห้องเรียนเป็นการเรียนในรูปแบบออนไลน์โดยการใช้แอพพลิเคชันต่าง ๆ ที่พัฒนามาเพื่อช่วยในการเรียนการสอนในห้องเรียนนั้นเสมือนจริงมากที่สุด แต่การเรียนการสอนออนไลน์ก็มีข้อจำกัดมากมาย ทั้งในด้านอุปกรณ์ที่ใช้ในการสื่อสาร สัญญาณอินเทอร์เน็ต สถานที่ ทำให้ต้องมีการปรับตัวทั้งในการใช้โปรแกรม อุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนการสอน การติดต่อสื่อสารกับอาจารย์ การส่งงาน ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้และผลลัพธ์ทางการศึกษา ทำให้ผู้สอนและผู้เรียนต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ อาจทำให้นักศึกษาส่วนหนึ่งเกิดความเครียดได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่และช่วงเวลาที่ศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ Moawad (2020) [2] พบว่า การเรียนการสอนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 เป็นเรื่องใหม่ผู้เรียนต้องมีการปรับตัวจนอาจทำให้เกิดความเครียด หากความเครียดที่เพิ่มมากจนไม่สามารถปรับตัวได้ย่อมส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยเช่นกัน วิถีชีวิตแบบใหม่ (New Normal) ในช่วงที่ต้องเว้นระยะห่างทางสังคม เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 โอกาสที่จะเกิดการติดเชื้อเพิ่มมากขึ้น ข้อมูลการป้องกันและรักษาที่การเปลี่ยนแปลงและข้อกำหนดที่ต้องปฏิบัติในการใช้ชีวิตเช่น เขตพื้นที่การระบาด การจำกัดการเดินทาง การป้องกันโดยการฉีดวัคซีน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมส่งผลต่อความเครียด

ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีววิทยาร่างกายจากสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบทั้งภายในและภายนอก ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมและการดำเนินชีวิต ทั้งนี้นักศึกษาเป็นช่วงวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสังคมเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ที่อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียดที่เพิ่มมากขึ้น อาจกระทบทางร่างกายที่เกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดท้อง อ่อนเพลีย ด้านจิตใจความสามารถในการแก้ปัญหาลดลง การแสดงอารมณ์ไม่เหมาะสม โกรธ และหงุดหงิดง่าย อาจทำให้สูญเสียความเชื่อมั่นและความสามารถที่จะจัดการกับตนเองได้ ย่อมส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี [3] ทั้งนี้คุณภาพชีวิตของบุคคลได้รับอิทธิพลจากการดำเนินชีวิตและสภาพแวดล้อมโดยอาศัยการรับรู้ผ่านวิถีชีวิตจากประสบการณ์ในอดีตและในชีวิตประจำวัน การมีคุณภาพชีวิตที่ดีต้องประกอบด้วยความสมบูรณ์พร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม การศึกษาถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ แต่ก็ต้องมีการลงทุนทรัพยากรจำนวนมาก โดยเฉพาะการศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายต่าง ๆ เช่น ค่าธรรมเนียมการศึกษาที่จะให้มหาวิทยาลัยใช้ในกระบวนการจัดการศึกษาที่มีคุณภาพ ค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาจะต้องจ่ายขณะที่ใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัย เป็นต้น ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ ในกระบวนการศึกษาส่งผลต่อกระบวนการเรียนรู้ [4-5] และจากสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อการดำเนินชีวิตตามมาตรการต่าง ๆ ของภาครัฐเพื่อป้องกันการแพร่ระบาด ซึ่งอาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดที่เพิ่มขึ้นและการลดลงของคุณภาพชีวิตได้

ในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 และทำให้สถาบันการศึกษาต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ สิ่งเหล่านี้อาจมีผลกระทบต่อความเครียดและคุณภาพชีวิตของนักศึกษา โดยเฉพาะนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีการเรียนการสอนในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ดังนั้นคณะผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของผลกระทบจากสถานการณ์ดังกล่าวจึงสนใจที่จะศึกษาความเครียดและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ในสถานการณ์โควิด-19 เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนหาแนวทางป้องกันและลดสาเหตุของการเกิดความเครียดของนักศึกษา นอกจากนั้นคณะผู้วิจัยจะได้มีข้อมูลในการสร้างแนวทางในการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุก ๆ ด้านของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาในโอกาสต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาระดับความรุนแรงของความเครียดและระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

2.2 เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาชั้นปีที่ 1 - 4 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จำนวน 422 คน [18]

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ชั้นปีที่ 1 - 4 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ที่สมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 290 คน โดยการสุ่มตัวอย่างตามความสะดวก (Convenience sampling) โดยกำหนดเกณฑ์ ดังนี้

- เกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการศึกษา (Inclusion criteria)

1) นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ชั้นปีที่ 1 - 4

2) สามารถทำแบบสอบถามออนไลน์ผ่านอุปกรณ์ที่สามารถใช้ google form ได้

3) เข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจและยินยอมใน google form

- เกณฑ์การคัดเลือกออกจากการศึกษา (Exclusion criteria)

1) ตอบแบบสอบถามออนไลน์ไม่ครบถ้วนสมบูรณ์

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามออนไลน์ชนิดตอบเอง ซึ่งผู้วิจัยใช้แบบประเมินมาตรฐานที่ได้รับการรับรองจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข [6] แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัย ประกอบด้วย ชั้นปีที่ศึกษา อายุ เพศ ภูมิลำเนา ประวัติการติดเชื้อโรคโควิด-19

ส่วนที่ 2 แบบวัดระดับความเครียดสวนปรุง Suanprung stress test-20 (SPST-20) ประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ แต่ละข้อเลือกตอบได้ 5 ระดับ ได้แก่ ไม่รู้สึกเครียด รู้สึกเครียดเล็กน้อย รู้สึกเครียดปานกลาง รู้สึกเครียดมาก และรู้สึกเครียดมากที่สุด คะแนนรวมมีค่า 23 - 100 คะแนน มีเกณฑ์แปลผลคะแนนรวมแบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้

0 - 23 คะแนน	หมายถึง เครียดเล็กน้อย
24 - 41 คะแนน	หมายถึง เครียดปานกลาง
42 - 61 คะแนน	หมายถึง เครียดสูง
62 คะแนนขึ้นไป	หมายถึง เครียดรุนแรง

หมายเหตุ ผู้ที่มีความเครียดในระดับสูงถึงระดับรุนแรง (คะแนน 42 คะแนนขึ้นไป) ถือว่าเป็นความเครียดที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวัน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ประกอบด้วยข้อความ 26 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม มีข้อความทางบวก 23 ข้อ ได้แก่ 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 และ 26 ข้อความทางลบ 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 2, 9 และ 11 ให้เลือกตอบตามความรู้สึกของตนเอง 5 ระดับตั้งแต่ ไม่เลย เล็กน้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด ข้อความทางบวก ให้คะแนนดังนี้ ไม่เลย = 1 คะแนน เล็กน้อย = 2 คะแนน ปานกลาง = 3 มาก = 4 คะแนน มากที่สุด = 5 คะแนน ส่วนข้อความทางลบให้คะแนนกลับกัน คะแนนรวมมีค่า 26 - 130 คะแนน มีเกณฑ์แปลผล ดังนี้

26 – 60 คะแนน หมายถึง คุณภาพชีวิตไม่ดี

61 – 95 คะแนน หมายถึง คุณภาพชีวิตกลาง

96 – 130 คะแนน หมายถึง คุณภาพชีวิตดี

การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบวัดระดับความเครียด (SPST-20) และแบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข [5] ไปทดลองใช้กับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยใช้วิธีของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.83 และ 0.87 ตามลำดับ

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัยและเก็บรวมรวมข้อมูลไปยังประธานสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

2) ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 30 มิถุนายน – 31 กรกฎาคม 2565 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยส่งลิงก์ (Link) แบบสอบถามออนไลน์ในรูปแบบ Google form ผ่านทางนักศึกษาหัวหน้าชั้นปีของแต่ละชั้นปี เพื่อประชาสัมพันธ์ให้แก่นักศึกษาทุกคนได้เข้าถึงการมีส่วนร่วมในการวิจัย โดยรายละเอียดในแบบสอบถามชี้แจงวัตถุประสงค์ขั้นตอนการวิจัย และการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับการปกปิดข้อมูลเป็นความลับ การตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยโดยสามารถตัดสินใจในการเข้าร่วมได้อย่างอิสระ (กรณีกลุ่มตัวอย่างเลือกยินยอมเข้าร่วมการวิจัย แบบสอบถามจึงจะแสดงเพื่อสามารถเลือกตอบได้ตามข้อคำถามของเครื่องมือวิจัย กรณีกลุ่มตัวอย่างเลือกไม่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย แบบสอบถามจะไม่แสดงและออกแบบสอบถามออนไลน์)

3) แบบสอบถามที่ได้รับการตอบกลับจะถูกรวบรวมเข้าทาง Google sheets เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมผ่านทาง Google sheets มาจัดกระทำโดยการขจัดข้อมูลที่มีความผิดปกติ (Outlier data) ออกจากชุดข้อมูลก่อนดำเนินการวิเคราะห์ทางสถิติ ด้วยวิธีการสร้างแผนภาพกล่อง (Box plot) และทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS ดังนี้ ข้อมูลทั่วของกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติค่าความถี่ และร้อยละ ข้อมูลระดับความเครียดและระดับคุณภาพชีวิตใช้สถิติค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูลด้วยวิธี Kolmogorov–Smirnov พบว่าข้อมูลไม่มีการแจกแจงแบบปกติ และไม่มีความสัมพันธ์เชิงเส้น (Non-Linear Relationship) จึงวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์สเปียร์แมน (Spearman Correlation) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการวิจัย

4.1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปพบว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 290 คน มากที่สุดคือนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาชั้นปีที่ 2 มีจำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 31.0 ส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 225 คิดเป็นร้อยละ 77.6 มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดศรีสะเกษจำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 68.3 ส่วนใหญ่เคยมีประวัติการติดเชื้อโรคโควิด-19 จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 59.3 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=290)

ลักษณะ	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	74	25.0
ชั้นปีที่ 2	90	31.0
ชั้นปีที่ 3	51	17.6
ชั้นปีที่ 4	75	25.9
เพศ		
ชาย	225	77.6
หญิง	65	22.4
ภูมิลำเนา		
ในเขตจังหวัดศรีสะเกษ	198	68.3
นอกเขตจังหวัดศรีสะเกษ	92	31.7
ประวัติการติดเชื้อโรคโควิด-19		
ไม่เคยติดเชื้อโรคโควิด-19	118	40.7
เคยติดเชื้อโรคโควิด-19	172	59.3

4.2 ข้อมูลระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเครียดรวมอยู่ระหว่าง 20 – 95 คะแนน จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน (Mean = 58.29, SD = 14.38) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 42.1 และความเครียดอยู่ในระดับระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 41.7 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนร้อยละของระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาภาพรวม (n=290)

ระดับความเครียด	เกณฑ์การให้คะแนน	จำนวน	ร้อยละ
ความเครียดเล็กน้อย	0 - 23	2	0.7
ความเครียดปานกลาง	24 - 41	45	15.5
ความเครียดสูง	42 - 61	122	42.1
ความเครียดรุนแรง	> 61	121	41.7

4.3 ข้อมูลระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

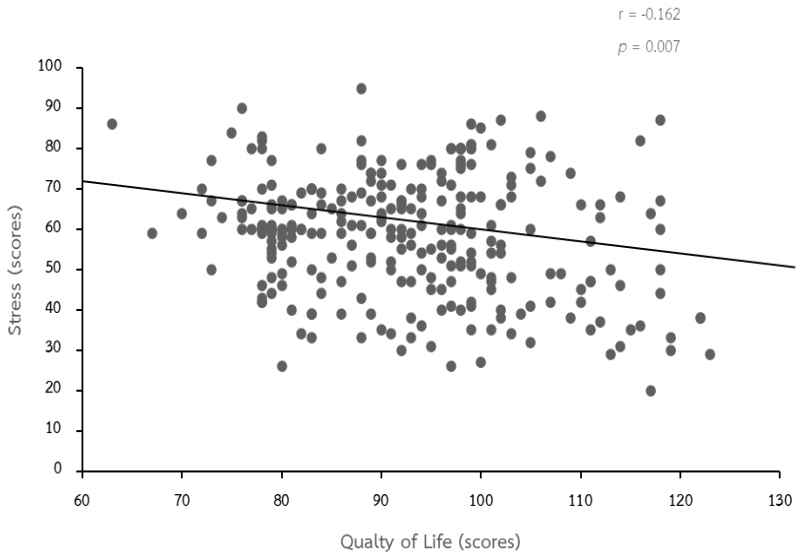
ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนคุณภาพชีวิตรวมอยู่ระหว่าง 56 – 123 คะแนน จากคะแนนเต็ม 130 คะแนน (Mean = 92.58, SD = 12.29) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับกลาง คิดเป็นร้อยละ 57.2 และคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับระดับดี คิดเป็นร้อยละ 41.4 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาภาพรวม (n=290)

ระดับคุณภาพชีวิต	เกณฑ์การให้คะแนน	จำนวน	ร้อยละ
คุณภาพชีวิตไม่ดี	26 - 60	4	1.4
คุณภาพชีวิตกลาง	61 - 95	166	57.2
คุณภาพชีวิตดี	96 - 130	120	41.4

4.4 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ผลการศึกษาพบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับคุณภาพชีวิต (r= -0.162, p = 0.007) หมายถึง เมื่อมีความเครียดเพิ่มมากขึ้นจะส่งผลให้คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับต่ำลง รายละเอียดดังแสดงในแผนภูมิที่ 1



แผนภูมิที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและคุณภาพชีวิต
ของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาพบว่าข้อมูลทั่วไปของจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 290 คน นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาชั้นปีที่ 2 เป็นชั้นปีที่มีสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมงานวิจัยมากที่สุด มีจำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 31.0 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 225 คิดเป็นร้อยละ 77.6 มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดศรีสะเกษจำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 68.3 ส่วนใหญ่เคยมีประวัติการติดเชื้อโรคโควิด-19 จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 59.3

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 42.1 และความเครียดอยู่ในระดับระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 41.7 จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ก็มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้เกิดความกังวลหงุดหงิด วิตกกังวลเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ การเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นเข้าสู่กลัวการเป็นผู้ใหญ่ กลัวการเสียภาพพจน์ และกำลังพัฒนาสู่การสร้างอุดมคติ การค้นพบตนเอง ซึ่งในระยะนี้ต้องผ่านประสบการณ์ของความสับสนทางอารมณ์อย่างมาก อาจก่อให้เกิดความเครียดได้สูง [7] สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 57.6 รองลงมาเป็นความเครียดระดับรุนแรง ร้อยละ 22.1 [8] และระยะเวลาในการเก็บข้อมูลเป็นช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 ระลอก 4 ส่งผลให้การเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์เพราะการเรียนแบบออนไลน์ส่งผลให้ภาระงานมากขึ้นในระหว่างการเรียนออนไลน์ สมาธิและความตั้งใจของนักศึกษาลดลง เป็นการเพิ่มภาระให้กับนักศึกษาเมื่อเทียบกับการเรียนแบบปกติ ด้านอุปกรณ์การไม่สามารถเข้าถึงสัญญาณอินเตอร์เน็ตที่เสถียร อุปกรณ์ที่เกิดความร้อนหากใช้ต่อเนื่อง 2 - 3 ชั่วโมง [9] และยังพบว่านักศึกษามีสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียนมีสาเหตุจากการเรียนออนไลน์มากที่สุด ร้อยละ 67.3 ด้านสังคมจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ลดลง ร้อยละ 49.2 ด้านเศรษฐกิจมีสาเหตุจากปัญหาค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นในครอบครัวมากที่สุด ร้อยละ 39.7 ด้านสุขภาพจากปัญหาด้านสุขภาพเนื่องจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อในกลุ่มที่ยังไม่ติดเชื้อ และกลุ่มที่เคยได้รับเชื้อโรคโควิด-19 [10] อาจจะยังคงมีอาการแสดงหรือมีโอกาสที่จะเกิดอาการ Long covid ซึ่งจากผลการวิจัยมีผู้ที่เคยได้รับเชื้อโรคโควิด-19 ร้อยละ 59.3 รวมถึงปัญหาเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในครอบครัวเป็นสาเหตุที่มีการรายงานมากที่สุดและมีความสัมพันธ์กับความเครียดเช่นเดียวกับการขาดรายได้ของสมาชิกในครอบครัว ปัญหาหนี้สินในครอบครัว และการว่างงานของสมาชิกในครอบครัว ข้อมูลจากการสำรวจระดับชาติในช่วงการระบาดของโควิด-19 พบว่าร้อยละ 54.0 ของครัวเรือนมีรายได้ลดลง [11] ในขณะที่มีรายจ่ายเพิ่มขึ้นจากการเรียนออนไลน์ของนักศึกษา เช่น การติดตั้งอินเทอร์เน็ต คอมพิวเตอร์ หรือแท็บแล็ต [12]

ผลการศึกษาประเด็นคุณภาพชีวิตพบว่าค่าคะแนนคุณภาพชีวิตโดยรวมของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับกลาง คิดเป็นร้อยละ 57.2 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุรินทร์ มีลาภล้น [13] ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับคุณภาพชีวิตปานกลา งแตกต่างกับผลงานวิจัยของ มาลีวัล เลิศสาครศิริ [14] ที่ศึกษานักศึกษาวิทยาลัยเซนหลุยส์มีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก อาจเนื่องจากนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬามีอายุระหว่าง 18 - 23 ปี จัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นช่วงการปรับตัวเปลี่ยนแปลงบทบาทตนเอง เป็นช่วงวัยที่ต้องออกจากบ้านประกอบกับวุฒิภาวะยังไม่สมบูรณ์มากนัก การเรียนระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งใหม่ต่อระบบการศึกษาและวิธีการสอนของอาจารย์ กิจกรรมต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น นอกจากนี้สภาพการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติต้องฝึกปฏิบัติควบคู่ไปกับการเรียนทฤษฎี อาจส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียด ความเหนื่อยล้า และเกิดปัญหาสุขภาพได้ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับบริบทการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ที่นักศึกษาจะต้องปรับตัวให้สามารถดำเนินชีวิตช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 โดยใช้หลักการ DMHTT โดยการเว้นระยะห่างตามความเหมาะสม ใส่หน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือ เข้ารับวัคซีนเข็มกระตุ้น และสังเกตอาการผิดปกติ การติดเชื้อโรคโควิด-19 มีอาการและอาการแสดงที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย และมีโอกาสเกิดอาการหลังการติดเชื้อโรคโควิด-19 นอกจากนั้นยังมีโอกาสเกิดโรคซ้ำได้อีกเนื่องจากเชื้อโรคโควิด-19 มีหลายสายพันธุ์ รวมทั้งการจัดการเรียนการสอนยังส่งผลให้ต้องปรับตัวให้สามารถเรียนในรูปแบบออนไลน์ ซึ่งปัจจัยดังกล่าวย่อมส่งผลให้การรับรู้คุณภาพชีวิตในการวิจัยครั้งนี้อยู่ในระดับคุณภาพชีวิตกลาง

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความเครียด และคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับคุณภาพชีวิต (r= -0.162, p = 0.007) เมื่อมีความเครียดเพิ่มมากขึ้นจะส่งผลให้คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับลดลง สอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่าระดับของความเครียดส่งผลคุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ ความคิดและจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ และการมีส่วนร่วมทางสังคม นอกจากนั้นยังส่งผลด้านการศึกษาและพัฒนาตนเอง เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมของคน Gen Y [15] และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ศึกษาความเครียด และคุณภาพชีวิตในกลุ่มผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ พบว่าคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ในทางลบ) กับความเครียด (r = -0.551, p = 0.002) นอกจากนั้นยังพบว่า ความเครียดจากการทำงานมีความสัมพันธ์กันทางลบกับคุณภาพชีวิต (r=-0.217, $p < 0.01$) ความเครียดจากการทำงาน ความพึงพอใจในการทำงาน การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายคุณภาพชีวิตของพนักงานรักษาความปลอดภัย ร้อยละ 17.6 [16] จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าหากความเครียดที่มากขึ้นจะทำให้คุณภาพชีวิตน้อยลง โดยความเครียดจะส่งผลกระทบต่อบุคคลทางด้านร่างกายที่ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย เหนื่อยล้า เพิ่มความดันโลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจ ผลทางด้านจิตใจทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น หงุดหงิด วิตกกังวล ก้าวร้าว เก็บกด เบื่อหน่าย โกรธง่าย และมีความรู้สึกไม่มีศักดิ์ศรี ผลทางด้านพุทธิปัญญา เช่น ไม่สามารถตัดสินใจได้เด็ดขาด ไม่มีสมาธิ ทนต่อการวิจารณ์ไม่ได้ แก้ปัญหาได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ และผลกระทบต่อพฤติกรรม เช่น เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด การแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรง พูดจาไม่เหมาะสม และกริยามารยาทไม่เหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีของ Vagg ที่พบว่า ความเครียดจากการทำงาน เช่น บทบาทของบุคคล ปริมาณงานที่มากเกินไป การเปลี่ยนแปลง จะมีอิทธิพลต่อผลปฏิบัติงานซึ่งจะมีผลเสียต่อประสิทธิภาพการทำงาน และการดำเนินชีวิต [17]

6. สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่านักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 42.1 รองลงมามีความเครียดอยู่ในระดับระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 41.7 มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับกลาง คิดเป็นร้อยละ 57.2 รองลงมามีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับระดับดี คิดเป็นร้อยละ 41.4 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความเครียด และคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา พบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับคุณภาพชีวิต (r= - 0.162, p = 0.007) หากนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาความเครียดเพิ่มมากขึ้นย่อมส่งผลให้คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับต่ำลง

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ควรจัดกิจกรรมให้แก่นักศึกษาที่มีระดับความเครียดสูงและรุนแรงเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ ในระดับรุนแรงขึ้น

7.2 ควรจัดระบบคัดกรอง และสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อการป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพจิต รวมทั้งการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ไม่ให้รุนแรงมากขึ้น

7.3 ควรศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อทราบถึงสาเหตุของความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษา

7.4 ความเครียดนั้นส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่ได้รับผลกระทบจากความเครียด ควรต้องส่งเสริมให้หาวิธีจัดการความเครียด เช่น การแก้ปัญหาและจัดการกับสถานการณ์ การปรับและควบคุมอารมณ์ การหลีกเลี่ยงปัญหา

7.5 ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและรูปแบบการเผชิญความเครียดหรือการจัดการความเครียดกับระดับคุณภาพชีวิตในการใช้ชีวิตแนวใหม่ (New Normal) และแนวโน้มหรือรูปแบบลักษณะการแพร่ระบาดของโรคอุบัติการใหม่ ๆ โดยเฉพาะการกลายพันธุ์หรือการปรับเปลี่ยนสายพันธุ์ของเชื้อไวรัส เพื่อลดความเสี่ยงที่จะส่งผลให้ระดับความเครียดสูง

8. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ที่ได้ให้การสนับสนุนและอำนวยความสะดวกในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ และกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ส่งผลให้การวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

[1] ประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินในทุกเขตท้องที่ทั่วราชอาณาจักร พ.ศ. 2563. (2563, 25 มีนาคม). ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 137 ตอนพิเศษ 69ง.

[2] Moawad, RA. (2020). Online learning during the COVID-1 9 pandemic and academic stress in university students. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala, 12(1), 100-107.

[3] Pender, NJ. (1996). Health Promotion in Nursing Practice. 3rdedition. Connecticut: Appleton & Lange.

[4] สิทธิเดช นิลสัมฤทธิ์ และคณะ. (2548). คุณภาพชีวิตของคนไทย: ผลจากการดำเนินการของรัฐภายใต้บทบัญญัติรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

[5] รุงฤดี อุสาหะ และคณะ. (2563). คุณภาพชีวิตนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง. วารสาร มฉก.วิชาการ, 24(1), 54-62.

[6] กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563). คู่มือแบบประเมินคัดกรองโรคจิตและปัญหาสุขภาพจิต. สืบค้น 25 เมษายน 2565, จาก http://1.179.139.229/upload/2021-02-17-1010.pdf

[7] กรมสุขภาพจิต. (2547). คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพฯ: วงศ์กมลโปรดักชั่น.

[8] จุฑารัตน์ สถิรปัญญา และวิทยา เหมพันธ์. (2556). ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้, 1(1), 42-58.

[9] โรจกร ลือมงคล. (2565). ความเครียดในการเรียนออนไลน์ ช่วงการระบาดของโรคโควิด-19: กรณีศึกษาในนักศึกษามัธยมศึกษาของโรงเรียนคอนสวรรค์ อำเภอคอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ. วารสารศูนย์อนามัย 9, 16(3), 772-783.

[10] พรนภา พัฒนวิทยากุล และคณะ. (2564). ความเครียดระหว่างการเรียนออนไลน์ในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 ของนักศึกษาแพทย์มหาวิทยาลัยของแก่น.วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 29(4), 273-85.

[11] สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2563). ผลกระทบของ COVID-19 ต่อความยากจน ภาวะสังคมไทย ไตรมาสสาม (จุลสาร). กรุงเทพฯ: สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

[12] ชฎาภา ประเสริฐทรง จรินวรรณ แสงหิรัญรัตนา และพรชนา กลัดแก้ว. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์จากสถานการณ์โควิค-19 ของนักศึกษาพยาบาล. วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา, 15(1), 14-28

[13] สุรินทร์ มีลาภล้น และเยาวลักษณ์ มีบุญมาก. (2565). ความสุขและคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยบรมราชชนนี ราชบุรี. วารสารวิทยาลัยบรมราชชนนี สุพรรณบุรี, 5(1), 67-78.

[14] มาลีวัล เลิศสาครศิริ จุรีย์ นฤมิตเลิศ และอนุชา พรมกันยา. (2563). คุณภาพชีวิตนักศึกษาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์. วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 13(4), 49-63.

[15] วรยุทธ ศรีศักดา และยุรพร ศุทธรัตน์. (2565). ผลของความเครียดที่มีต่อคุณภาพชีวิตของคน Generation Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. วารสารกลยุทธ์และความสามารถทางการแข่งขันองค์กร, 1(3), 31-46.

[16] มัณฑนา ดำรงศักดิ์ และธีรนุช ห้านิรัติศัย. (2555). ปัจจัยทำนายคุณภาพชีวิตของพนักงานรักษาความปลอดภัย. วารสารพยาบาลสาร, 39(3), 14-24.

[17] Vagg, PR. & Spielberger, CD. (1998). Occupational stress: measuring job pressure and organizational support in the workplace. Journal of Occupational health Psychology, 3(4), 294-305.

[18] มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ. (2565). ข้อมูลนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ประจำปีการศึกษา 2565 (เอกสารอัดสำเนา). ศรีสะเกษ: กองบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ.

ผลของการเต้นแอโรบิกผสมผสานกับการใช้ผ้าขาวม้าที่มีต่อความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุในจังหวัดสุโขทัย

THE EFFECTS OF AEROBIC DANCE COMBINED WITH LOINCLOTH ON FLEXIBILITY AND LEG STRENGTH AMONG ELDERLY IN SUKHOTHAI

ปทิตตาท์ วงศ์แสงเทียน[1*] ภัททิยา โพธิมู[1] และ อาภรณ์ พรหมสวัสดิ์[1]

Patitta Wongsangthain[1*] Pattiya Potimu[1] and Arporn promsawat[1]

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุโขทัย[1]

Faculty of Sport and Health Science, Thailand National Sports University Sukhothai Campus[1]

*Corresponding Author: patitta_wongsang@hotmail.com

ข้อมูลบทความ

ประวัติบทความ:

รับเพื่อพิจารณา: 26 กุมภาพันธ์ 2566

แก้ไข: 28 มีนาคม 2566

ตอบรับ: 28 มีนาคม 2566

คำสำคัญ:

การเต้นแอโรบิก/ผ้าขาวม้า/ความอ่อนตัว/ผู้สูงอายุ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุหลังการเต้นแอโรบิกผสมผสานกับการใช้ผ้าขาวม้า โดยมีอาสาสมัคร จำนวน 20 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายของผู้ที่มีภูมิลำเนาพักอาศัยในเขตจังหวัดสุโขทัย อายุเฉลี่ย 72.9± 5.43 ปี ส่วนสูง 157.6±7.392 เซนติเมตร น้ำหนัก 59.45± 8.35 กิโลกรัม เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเต้นแอโรบิกผสมผสานกับการใช้ผ้าขาวม้า ระยะ 8 สัปดาห์ 3 วันต่อสัปดาห์ ในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง โดยทดสอบสมรรถภาพความอ่อนตัวแตะมือด้านหลังและลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ภายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า ความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของอาสาสมัครเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$)

Article Info

Article History:

Received: February 26, 2023

Revised: March 28, 2023

Accepted: March 28, 2023

Keywords:

aerobic dance/loincloth/flexibility/elderly

Abstract

The purpose of this research was to investigate the effects of the aerobic dance combined with loincloth on flexibility and leg strength among elderly by simple random sampling total 20 volunteers who lived in Sukhothai province, aged 72.9±5.43 years old, height 157.6±. 7.392 cm., weight 59.45 ± 8.35 kg. These volunteers were trained for an 8-week, 3 days a week; Monday, Wednesday and Friday, 1 hour/day. They were tested the flexibility (Back Scratch Test) and leg strength (Chair Stand 30 seconds). Data was analysed by using t-test and set the statistically significant at 0.05 level. It was found that the flexibility and leg strength of the volunteers significantly increased after the 8-week training ($p<0.05$)

1. บทนำ

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่เผชิญกับความเสื่อมของร่างกายตามธรรมชาติ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองทางชีววิทยา สิ่งแวดล้อม จิตวิทยา รวมถึงมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถและความแข็งแรงในการทำงานของกล้ามเนื้อที่ลดลง อันเกิดจากเกิดจากความสามารถในการรับรู้ของระบบประสาทและการตอบสนองของกล้ามเนื้อที่ต้องอาศัยการประสานงาน [1] ผู้สูงอายุมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เนื่องจากสภาวะความเสื่อมของร่างกาย [2] การบกพร่องในการทำงานของกล้ามเนื้อนี้อาจทำให้เกิดการหกล้ม ซึ่งการหกล้มเป็นสาเหตุสำคัญของการบาดเจ็บร้ายแรงของผู้สูงอายุ [3] การออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายเป็นประจำ สามารถลดผลกระทบที่เป็นอันตรายของผู้สูงอายุรวมถึงเป็นการเพิ่มสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้น [4]

การเต้นแอโรบิก เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมอย่างมากในทุกช่วยวัย เป็นที่ชื่นชอบของชุมชนด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น สามารถเต้นที่ไหนก็ได้ เต้นคนเดียวหรือเต้นร่วมกันก็ได้และมีค่าใช้จ่ายต่ำ [5] นอกจากประโยชน์ของการเต้นแอโรบิกด้านการพัฒนาร่างกายแล้ว ยังสามารถลดระดับความเครียดและเพิ่มการพัฒนาทางจิตใจที่ดี [6] การเต้นแอโรบิกเป็นรูปแบบหนึ่งของการฝึกความอดทนของระบบหายใจไปพร้อมกับเสียงดนตรีเพื่อทำให้การเต้นแอโรบิกน่าสนใจและให้ผู้เข้าร่วมสนุกสนาน การเลือกเพลงที่สนุกสนาน มีพลัง จะทำให้การเคลื่อนไหวมีสีสัน [7] ซึ่งการเต้นแอโรบิกเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ออกซิเจนจำนวนมาก ช่วยสร้างความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือด สอดคล้องกับการศึกษาของ Nan & Yifan [8] พบว่า หลังจากการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก สามารถเพิ่มความจุปอดจาก 2303.587 มิลลิลิตร เป็น 2587.541 มิลลิลิตร และลดอัตราการเต้นของหัวใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ (79.023 ครั้ง/นาที เป็น 74.396 ครั้ง/นาที)

เมื่อพิจารณาปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสะดวก หยิบจับสิ่งของ ช่วยเหลือตัวเองได้ดี นั้นคือ การมีความอ่อนตัวที่ดี เป็นสมรรถภาพทางกายอีกด้านหนึ่งที่มีสำคัญต่อการเคลื่อนไหวของข้อต่ออย่างอิสระ [9] เป็นพื้นฐานของการเคลื่อนไหวทั้งในการออกกำลังกายและการดำเนินชีวิต แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ ความอ่อนตัวแบบค้างนิ่งกับที่ (Static Flexibility) และความอ่อนตัวแบบมีการเคลื่อนไหว (Dynamic Flexibility) [10] ซึ่งเป็นหนึ่งในความสามารถของความสมดุล ระบบประสาท มีส่วนช่วยในการสร้างความมั่นใจในตนเอง รวมไปถึงการมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่สามารถออกแรงควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง สำหรับการฝึกความแข็งแรงในผู้สูงอายุ เป็นองค์ประกอบหนึ่งของการพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีความแข็งแรง รักษาสมดุลของร่างกายในการทรงตัว ยืน เดิน เคลื่อนไหวในท่าทางต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ [11] ชะลอความเสื่อมของโครงสร้างร่างกาย ดังนั้นการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในผู้สูงอายุนั้นจึงมีสำคัญอย่างมากในการเพิ่มดำเนินชีวิตประจำวันและส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี

จากรายงานประจำปี 2564 ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัยเกี่ยวกับประชากรผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดสุโขทัยมีสัดส่วนที่น้อยที่สุด (ร้อยละ 57.8) รวมถึงมีแนวโน้มของสภาวะการบาดเจ็บจากความอ่อนตัวและการหกล้มที่เพิ่มมากขึ้น (ร้อยละ 2.42) [12] ซึ่งการเลือกใช้อุปกรณ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวันของชาวบ้านมาประยุกต์กับการออกกำลังกาย จะเป็นการประหยัดงบประมาณและเป็นกิจกรรมที่ชาวบ้านสามารถทำได้เองในการเพิ่มกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายให้แก่ผู้สูงอายุ หนึ่งในนั้นคือ ผ้าขาวม้า ที่มีลักษณะเป็นผ้าฝ้าย ทอเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ส่วนใหญ่เป็นลายหมากรุก เป็นผ้าที่อยู่ในวิถีชีวิตของคนไทยทั่วทุกภาคมายาวนาน [13] สามารถประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการนุ่งห่ม คลุมศีรษะกันแดด ทำเปล ใช้แบกสิ่งของ เช็ดเหงื่อ ปฐมพยาบาล เป็นต้น [14] นอกจากนี้ยังสามารถประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย เพิ่มแรงต้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ การทรงตัว ด้วยเหตุที่เป็นการใช้กายบริหารที่ไม่มีแรงกระแทก จึงเหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายตั้งแต่เด็กจนถึงกลุ่มผู้สูงอายุ

สอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ของ ภาณุพงศ์ ชีวพัฒนพงศ์ และคณะ ที่ได้ศึกษาการพัฒนาสุขภาพกายของผู้สูงอายุร่วมกับผ้าขาวม้า พบว่า ผ้าขาวม้า เป็นกิจกรรมทางเลือกการออกกำลังกายหนึ่งของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่มีความปลอดภัยทำให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้น [15] และยังเป็นการสืบสานภูมิปัญญา วัฒนธรรม อนุรักษ์วิถีของชาวบ้านอีกด้วย [16] ดังนั้น ผู้วิจัยและคณะจึงมีความสนใจศึกษาการผสมผสานระหว่างการเต้นแอโรบิกร่วมกับการใช้ผ้าขาวม้าที่มีต่อความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุจังหวัดสุโขทัย เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการออกกำลังของผู้สูงอายุร่วมกับการใช้อุปกรณ์ใกล้ตัวต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการเต้นแอโรบิกผสมผสานกับการใช้ผ้าขาวม้าที่มีต่อความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุในจังหวัดสุโขทัย

3. วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยในครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เลขที่ TNSU-SCI 015/2564 โดยมีวิธีการดำเนินงานวิจัย ดังนี้

3.1 ประชากร

ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในเขตจังหวัดสุโขทัย

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

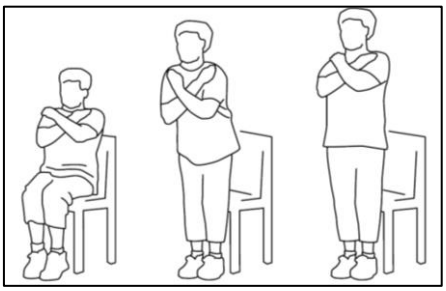
กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในเขตจังหวัดสุโขทัย จำนวน 20 คน ใช้การสุ่มอย่างง่าย และมีความสมัครใจในการเข้าร่วม โดยเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างคือ ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีอาการบาดเจ็บทางร่างกายที่เป็นอุปสรรคต่อการเต้นแอโรบิก และเกณฑ์การคัดออกจากการวิจัยนั้นอาสาสมัครสามารถทำได้ทันทีที่มีการบาดเจ็บ สมัครใจที่จะยุติด้วยตนเอง หรือไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ถึงร้อยละ 80 ของระยะเวลาทั้งหมด

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) การทดสอบข้อมูลพื้นฐานร่างกายและเครื่องมือทดสอบ มีการทดสอบใช้เครื่องมือทั้งหมดกับกลุ่มประชากรที่มีอายุใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเป้าหมาย จำนวน 5 คน ทดสอบคนละ 3 ครั้ง ในแต่ละเครื่องมือและการทดสอบและคำนวณโดย Cronbach's alpha coefficients และค่า ICC ประกอบด้วย การชั่งน้ำหนักด้วยเครื่องชั่งน้ำหนัก (ยี่ห้อ TANITA รุ่น BC-401, Japan) (ICC : 0.91) โดยอาสาสมัครสวมชุดออกกำลังกาย ถอดรองเท้ายืนบนเครื่องชั่ง ในขณะที่ทำการวัดส่วนสูง ด้วยเครื่องวัดส่วนสูง (ยี่ห้อ FBT รุ่น 47-301, Thailand) (ICC : 0.88) ให้อาสาสมัครสามารถถอดรองเท้า ยืนบนเครื่องวัดส่วนสูง หน้ามองตรง จากนั้นใช้ไม้วัดวางลงบนที่ศีรษะในลักษณะไม่กดทับ และการวัดความดัน (เครื่องวัดความดันอัตโนมัติ OMRON HEM-8712, Japan) (ICC : 0.88) โดยอาสาสมัครนั่ง สอดผ้ารัดแขนเหนือข้อศอกอาสาสมัครและรัดให้แน่น วางแขนบนโต๊ะในระดับหัวใจ จากนั้นกดปุ่มเริ่มทำงานและบันทึกค่าหลังจากได้ยินเสียงสัญญาณ นอกจากนี้การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว (Back Scratch Test) (ICC : 0.87) และลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที (30 Seconds Chair Stand) (ICC : 0.91) ดังภาพที่ 1-2 นั้น ทุกการทดสอบให้อาสาสมัครทำ 2 ครั้ง แล้วนำค่าที่ดีที่สุดมาคำนวณ ใช้ระยะพัก 1 นาที ต่อการทดสอบ



ภาพที่ 1 แบบทดสอบความอ่อนตัว [17]



ภาพที่ 2 แบบทดสอบลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที [18]

2) โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาโดยการเต้นแอโรบิกผสมผสานกับผ้าขาวม้า

ผู้วิจัยกำหนดโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา โดยใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง โดยโปรแกรมการฝึกได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน จากนั้นนำข้อเสนอแนะมาแก้ไขปรับปรุง ทดสอบความเชื่อมั่นด้วยวิธี Cronbach's alpha coefficients เท่ากับ 0.84 ดังแสดงในตารางที่ 1 และภาพที่ 3-14

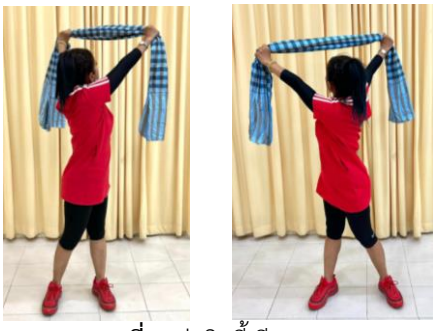
ตารางที่ 1 โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

สัปดาห์	แบบฝึก	จำนวนเซ็ต	เวลาพัก/เซ็ต
1-4	*อบอุ่นร่างกาย-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ*		
	เต้นแอโรบิกดนตรีความเร็วเพลงระดับปานกลาง (110 beats/min.)		
	Marching – ท่าบิดขี้เกียจสุดสุด (ภาพที่ 3)	4 เซ็ต	1 นาที
	Step touch - ท่าเอียงตัวซ้าย-ขวาค้างท่า (ภาพที่ 4)	4 เซ็ต	1 นาที
	Two step – ท่าก้มตัวไปด้านหน้า (ภาพที่ 5)	4 เซ็ต	1 นาที
	เต้นแอโรบิกดนตรีความเร็วเพลงระดับปานกลาง (120 beats/min.)		
	Grapevine – ท่าเป็ดกางปีก (ภาพที่ 6)	4 เซ็ต	1 นาที
	Easy walk – ท่าก้มหน้าดูดิน (ภาพที่ 7)	4 เซ็ต	1 นาที
	Knee up - ท่าหงส์กางปีก (ภาพที่ 8)	4 เซ็ต	1 นาที
	คลายอุ่นกล้ามเนื้อ		

ตารางที่ 1 โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (ต่อ)

สัปดาห์	แบบฝึก	จำนวนเซ็ต	เวลาพัก/เซ็ต
5-8	*อบอุ่นร่างกาย-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ*		
	เต้นแอโรบิกดนตรีความเร็วเพลงระดับปานกลาง (110 beats/min.)		
	Marching - ท่าบิดขี้เกียจไป-มา (ภาพที่ 9)	5 เซ็ต	1 นาที
	Step touch - ท่าเอียงตัวซ้าย-ขวา (ภาพที่ 10)	5 เซ็ต	1 นาที
	Two step - ท่าตีศอก (ภาพที่ 11)	5 เซ็ต	1 นาที
	เต้นแอโรบิกดนตรีความเร็วเพลงระดับปานกลาง (120 beats/min.)		
	Grapevine - ท่าเหวี่ยงแขนซ้าย-ขวา (ภาพที่ 12)	5 เซ็ต	1 นาที
	Easy walk - ท่าบิดสะโพกโยกย้าย (ภาพที่ 13)	5 เซ็ต	1 นาที
	Knee up - ท่าโยกเข่า (ภาพที่ 14)	5 เซ็ต	1 นาที
	คลายอุ่นกล้ามเนื้อ		

สำหรับโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาโดยการเต้นแอโรบิกผสมผสานกับผ้าขาวม้า มีท่าทางการออกกำลังกาย ดังภาพที่ 3-14 ดังนี้ [19]



ภาพที่ 3 ท่าบิดขี้เกียจสุดสุด

วิธีปฏิบัติ : ยืนตรง มือทั้ง 2 ข้างจับปลายผ้าขาวม้าระยะกว้างของหัวไหล่ บิดลำตัวไปทางซ้าย-ขวาสุด



ภาพที่ 4 ท่าเอียงตัวซ้าย-ขวาค้างท่า

วิธีปฏิบัติ : ยืนตรง มือทั้ง 2 ข้างจับปลายผ้าขาวม้าระยะกว้างของหัวไหล่ เอียงลำตัวช่วงบนไปทางซ้าย-ขวาสุด



ภาพที่ 5 ท่าก้มตัวไปด้านหน้า

วิธีปฏิบัติ : ยืนตรง มือทั้ง 2 ข้างจับปลายผ้าขาวม้าระยะกว้างของหัวไหล่ ก้มตัวไปข้างหน้าให้ขนานกับพื้นมากที่สุด แขนทั้ง 2 ข้าง เหยียดตึง



ภาพที่ 6 ท่าเป็ดกางปีก

วิธีปฏิบัติ : ยืนตรง มือทั้ง 2 ข้างจับปลายผ้าขาวไว้ข้างหลัง งอเข่าเล็กน้อย พยายามดึงแขนที่ไปด้านหลังให้มากที่สุด



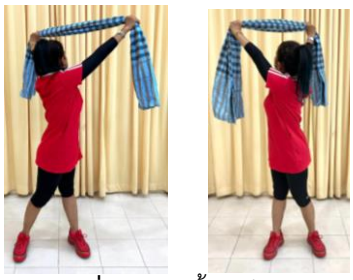
ภาพที่ 7 ท่าก้มหน้าดูดิน

วิธีปฏิบัติ : ยืนตรง มือทั้ง 2 ข้างจับปลายผ้าขาวม้าระยะกว้างของหัวไหล่ ก้มตัวใกล้กับพื้นมากที่สุด แขนเหยียดตึง



ภาพที่ 8 ท่าหงส์กางปีก

วิธีปฏิบัติ : ยืนตรง มือทั้ง 2 ข้างจับปลายผ้าขาวไว้ข้างหลัง ก้มตัวไปด้านหน้า เหยียดแขนตึงให้มากที่สุด



ภาพที่ 9 ท่าบิดขี้เกียจไป-มา

วิธีปฏิบัติ : ยืนตรง มือทั้ง 2 ข้างจับปลายผ้าขาวม้าระยะกว้างของหัวไหล่ บิดลำตัวไปทางซ้าย-ขวา สลับไปมา



ภาพที่ 10 ท่าเอียงตัวซ้าย-ขวา

วิธีปฏิบัติ : ยืนตรง มือทั้ง 2 ข้างจับปลายผ้าขาวม้าระยะกว้างของหัวไหล่ เอียงลำตัวช่วงบนไปทางซ้าย-ขวา สลับไปมา



ภาพที่ 11 ท่าตีศอก

วิธีปฏิบัติ : ยืนตรง มือทั้ง 2 ข้างจับปลายผ้าขาวม้าระยะกว้างของหัวไหล่ ยกแขนซ้ายขึ้นแล้วงอศอก บิดข้อมือเข้าหาตัวเอง ส่วนแขนขวาเหยียดลงขนานลำตัว สลับไปมาทั้ง 2 ข้าง



ภาพที่ 12 ท่าเหวี่ยงแขนซ้าย-ขวา

วิธีปฏิบัติ : ยืนตรง มือทั้ง 2 ข้างจับปลายผ้าขาวม้าระยะกว้างของหัวไหล่ เหวี่ยงแขนเหยียดตรงสลับไปมา



ภาพที่ 13 ท่าบิดสะโพกโยกย้าย

วิธีปฏิบัติ : ยืนตรง มือทั้ง 2 ข้างจับปลายผ้าขาวม้าระยะกว้างของหัวไหล่ ยกขึ้นเหนือศีรษะ บิดสะโพกสลับไปมา



ภาพที่ 14 ท่าโยกเข่า

วิธีปฏิบัติ : ยืนตรง มือทั้ง 2 ข้างจับผ้าขาวม้าคว่ำมือไว้ด้านหน้า แขนเหยียดตรง ย่อเข่าบิดตรงลำตัวไปมา

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ก่อนเริ่มโปรแกรมการฝึก ให้อาสาสมัครทั้ง 20 คน ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง จากนั้นทำการอบอุ่นร่างกาย 3 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย

2) อาสาสมัครทดสอบความอ่อนตัวแตะมือด้านหลัง (ภาพที่ 1) ให้อาสาสมัครยกแขนขวาขึ้นเหนือไหล่แล้วงอศอกลงให้ฝ่ามือคว่ำและนิ้วแตะด้านหลังมากที่สุด ในขณะที่แขนซ้ายงอศอกขึ้นแนบลำตัวแล้วหงายมือยกให้สูงที่สุด นิ้วและมือทั้งสองข้างใกล้กันมากที่สุดหรือทับกันและทำค้างไว้ จากนั้นทำการวัดระยะปลายนิ้วกลางของมือทั้งสองข้าง (ปลายนิ้วชิดกันค่าการวัดเป็นศูนย์, นิ้วมือทับกันค่าการวัดเป็นบวก, หากนิ้วแตะไม่ถึงกันค่าการวัดเป็นลบ) ทำการวัดทั้งมือขวาอยู่ด้านบนและมือซ้ายอยู่ด้านบน บันทึกผลเป็นเซนติเมตร ทำการทดสอบ 2 ครั้ง

3) ทำการทดสอบลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที (ภาพที่ 2) โดยวางเก้าอี้ชิดผนังเพื่อป้องกันการเลื่อนถอยหลัง ให้อาสาสมัครนั่งตรงกลางเก้าอี้ หลังตรง มือทั้ง 2 กอดอก ในลักษณะไขว้กันจับที่หัวไหล่ เท้าทั้ง 2 ข้าง ห่างกันในระยะหัวไหล่ เริ่มการทดสอบโดยอาสาสมัครลุกขึ้นยืนตรงและนั่งลงทันที ทำต่อเนื่องภายใน 30 วินาที นับจำนวนครั้งให้มากที่สุดในท่าทางอาสาสมัครลุกขึ้นยืนตัวตรง ทำการทดสอบเพียง 1 รอบ

4) กลุ่มตัวอย่างฝึกตามโปรแกรมการฝึกโดยใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง ในช่วง 17.00 – 18.00 น.

5) หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกตามโปรแกรม ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยใช้เทคนิค Single-blind โดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของอาสาสมัคร ต้องสวมชุดออกกำลังกายที่เป็นชุดเดิมที่สวมใส่ทดสอบสมรรถภาพก่อนการฝึก รวมถึงการทดสอบความอ่อนตัวแตะมือด้านหลัง และการทดสอบลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที ตามเงื่อนไขเดิมเช่นกัน

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) อายุ น้ำหนัก อาสาสมัครรวมไปถึงการกระจายตัวของข้อมูลการทดสอบความอ่อนตัวแตะมือด้านหลัง (Back Scratch Test) และการทดสอบลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที (30 Seconds Chair Stand) โดยกำหนดการกระจายตัวด้วยวิธี Shapiro-wilk test ($p>0.05$) หากมีการกระจายตัวของข้อมูลปกติจะทำการเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธี Independent t-test ($p<0.05$) โดยโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูป

4. ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 72.9±5.43 ปี น้ำหนัก 59.45±8.35 กิโลกรัม ส่วนสูง 163.6±7.39 เซนติเมตร ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานของอาสาสมัคร

	เพศ		อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)
	ชาย	หญิง			
กลุ่มตัวอย่าง (n=20)	7	13	72.9±5.43	59.45±8.35	163.6±7.39

หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 น้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างลดลง 2.84±2.63 กิโลกรัม รวมไปถึงความดันโลหิตที่ลดลงมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบข้อมูลพื้นฐานร่างกายก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มตัวอย่าง

	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก 8 สัปดาห์	t	Sig.
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	59.45±8.35	56.61±5.72	-1.35	0.04*
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	163.6±7.39	164.1±5.12	-	-
ความดันโลหิต (ความดันหัวใจขณะบีบตัว/ ความดันหัวใจขณะคลายตัว)	139.3/90.31 ±13.21/32.4	125.85/82.79 ±16.42/24.74	-3.17	0.02*

*$p<0.05$

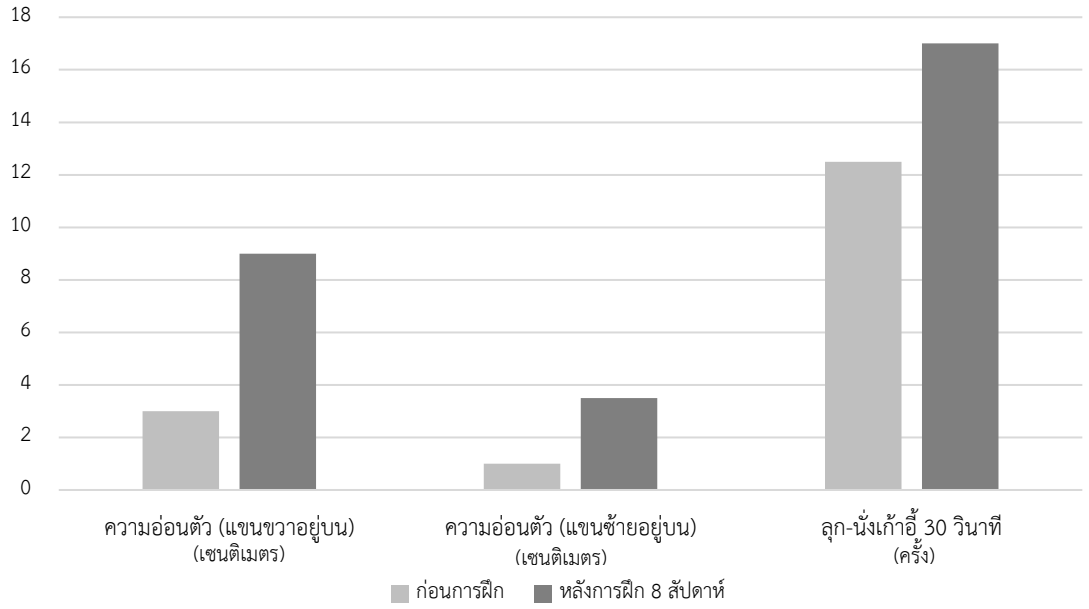
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ความอ่อนตัว (แขนขวาอยู่ด้านบน) ของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) (5 เซนติเมตร) ในขณะที่ความอ่อนตัว (แขนซ้ายอยู่ด้านบน) มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น แต่ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$) นอกจากนี้พบการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ของการทดสอบลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มตัวอย่าง

	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก 8 สัปดาห์	t	Sig.
ความอ่อนตัว (แขนขวาอยู่ด้านบน)	3.0	9.0	-1.35	0.04*
ความอ่อนตัว (แขนซ้ายอยู่ด้านบน)	1.0	3.5	-1.81	0.13
ลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที	12.5	18	-4.61	0.03*

*p<0.05

คณะผู้วิจัยนำเสนอผลการทดลองด้วยแผนภูมิแท่ง ดังนี้



แผนภูมิที่ 1 การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกการเต้นแอโรบิก ผสมผสานกับการใช้ผ้าขาวม้า หลังการทดลอง 8 สัปดาห์

5. อภิปรายผลการวิจัย

การเต้นแอโรบิกผสมผสานกับการใช้ผ้าขาวม้าในผู้สูงอายุ เพื่อประเมินความก้าวหน้าของความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาโดยการประยุกต์ใช้อุปกรณ์ใกล้ตัวในการออกกำลังกาย การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบทดลอง (Experimental Study) เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวและความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ โดยใช้จังหวะของการเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ (Low-impact Aerobic Dance) ควบคุมจังหวะการเต้น 110-120 beats/min. ผสมผสานและประยุกต์กับท่าทางการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า

ผลการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ พบว่า ความอ่อนตัวของร่างกายทดสอบด้วยการทดสอบความอ่อนตัวแตะมือด้านหลัง ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างมีความอ่อนตัวของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ต่ำ (แขนขวาอยู่ด้านบน 3 เซนติเมตร และแขนซ้ายอยู่ด้านบน 1 เซนติเมตร) เมื่อเทียบกับเกณฑ์ของ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา [20] ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มี

อาการยึดตัวของกล้ามเนื้อ ข้อต่อและเส้นเอ็น ส่งผลต่อความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน และส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จากความเสื่อมของระบบกล้ามเนื้อนั้น จะเกิดการเมื่อยและบาดเจ็บ การออกกำลังกายด้วยการประยุกต์องค์ความรู้ด้วยการนำวัสดุอุปกรณ์ตามภูมิปัญญาไทยใกล้ตัวมาใช้ จะทำให้ประชาชนไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ซึ่งหลังจากการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีความอ่อนตัวของร่างกายเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ในท่าทางที่แขนขวาอยู่ด้านบน อยู่ในเกณฑ์ที่ดี แม้ว่าในท่าทางที่แขนซ้ายอยู่ด้านบนจะไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ก็มีแนวโน้มในการเพิ่มขึ้นมากถึง 2.5 เซนติเมตร ลักษณะของการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่เน้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อที่มากกว่าปกติ ทำให้มีมุมในการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น [21] คล้ายกับหลักการ Passive Stretching ที่มีแรงภายนอกมากระทำ มีการยืดออกของกล้ามเนื้อได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว การยืดกล้ามเนื้อเป็นประจำ ทำให้เกิดการขยายตัวของหลอดเลือดที่อยู่ในเส้นใยกล้ามเนื้อเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในระหว่างการออกกำลังกายอีกด้วย [22]

ในขณะที่สมรรถภาพด้านความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อขาหลังการทดลอง พบว่า ผู้สูงอายุมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้น (ลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที) เป็นผลมาจากการบริหารกายประกอบกับผ้าขาวม้าที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อในลักษณะของการออกแรงดึง ดัน เหนี่ยว ยก เหยียดยืดร่างกาย พยุงกล้ามเนื้อ ร่วมกับการเต้นแอโรบิกที่ต่อเนื่องในระยะเวลานานเพียงพอที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของกล้ามเนื้อจากแรงต้านของน้ำหนักตัว [23] การเต้นแอโรบิกผสมผสานกับการใช้ผ้าขาวม้ามีการย่อ เหยียดกล้ามเนื้อ พัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาดีขึ้น จากท่าทางการเต้นที่มีเคลื่อนไหวด้วยรยางค์ส่วนล่างของร่างกายร่วมกับท่าออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าที่มีการยกแขน สร้างแรงต้านของน้ำหนักตัวในการเคลื่อนไหว (Body Weight) ซึ่งเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อช่วยการทรงตัว สามารถป้องกันการหกล้ม การสูญเสียการเคลื่อนไหวร่างกายอันเป็นสาเหตุกระทบด้านจิตใจ ความกลัวการหกล้มซ้ำ [24] สอดคล้องกับการศึกษาของ สมัย ทองพูล [25] ที่ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุจังหวัดมหาสารคาม พบว่า ภายหลังการฝึก 12 สัปดาห์ ผู้สูงอายุมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและลำตัวส่วนบน สูงกว่าก่อนการทดลอง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 หากผู้สูงอายุมีกิจวัตรประจำวัน กิจกรรมนอกบ้านที่ลดลงจนอาจเกิดภาวะซึมเศร้าเนื่องจากการขาดความมั่นใจ การออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่เพิ่มสมรรถภาพทางกายส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ [26] การใช้กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับตนเอง รวมไปถึงการใช้อุปกรณ์ที่มีอยู่รอบตัวเป็นประโยชน์อย่างมากในการออกกำลังกาย การประสานงานของร่างกาย และการเคลื่อนไหว ลดสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง [27]

นอกจากความอ่อนตัวและความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาที่ดีขึ้นแล้วนั้น การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกผสมผสานกับการใช้ผ้าขาวม้า ยังส่งผลดีต่อความดันโลหิตของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งก่อนการทดลองแนวโน้มความดันโลหิตของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในเกณฑ์ที่สูงกว่าเกณฑ์ปกติ (139.3/90.31) เมื่อเทียบกับเกณฑ์ของ สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย [28] ผู้สูงอายุอาจไม่รู้ตัวถึงอาการความดันโลหิตสูงที่หัวใจต้องรับภาระหนักกว่าปกติในการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนจากภาวะความดันโลหิตสูงนั้น ได้แก่ หัวใจล้มเหลว อัตราการของหัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ โรคไตเรื้อรัง โรคหลอดเลือดสมอง การแสดงออกของร่างกายที่สามารถสังเกตได้ คืออาการปากเบี้ยว ร่างกายอ่อนแรง ชาครึ่งซีก [29] การควบคุมความดันโลหิตให้ปกติ ช่วยลดโอกาสเกิดโรคอัมพฤกษ์อัมพาต หรือโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดได้อย่างชัดเจน [30] หนึ่งในวิธีการป้องกันและรักษาภาวะความดันโลหิตสูง คือการออกกำลังกายแบบต่อเนื่องในระดับการออกกำลังกายที่เบาถึงปานกลาง การออกกำลังกายทั้งแบบแอโรบิกทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดแรงขึ้น ไขมันที่ภายในหลอดเลือดจะลดลง ทำให้เส้นเลือดมีความยืดหยุ่น ไม่แข็งเปราะ เมื่อระบบไหลเวียนเลือดทำงานดีขึ้น ความดันโลหิตก็จะดีขึ้นด้วย [31] ซึ่งหลังจากการฝึก 8 สัปดาห์

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ มีความดันโลหิตเท่ากับ 125.85/82.79 เป็นไปตามเกณฑ์ปกติ ซึ่งทำให้มีสุขภาพทางกาย การเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น ส่งผลต่อความมั่นใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน

มากไปกว่านั้น น้ำหนักกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกการเต้นแอโรบิกผสมผสานกับการใช้ผ้าขาวม้า ลดลง 2.84±2.63 กิโลกรัม ซึ่งการเต้นแอโรบิกที่มีแรงกระแทกต่ำผสมผสานกับการใช้ผ้าขาวม้า ช่วยลดและควบคุมน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการใช้ออกซิเจนเผาผลาญไขมันและการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบในร่างกายต่อเนื่อง [32] เนื่องจากการเต้นแอโรบิคที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีการเต้นตามจังหวะเพลงแล้ว การเพิ่มการเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนบนด้วยผ้าขาวม้ายังเป็นการเพิ่มอัตราการใช้พลังงานที่ต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม หากการออกกำลังกายที่มีความหนักมากเกินไปหรือรูปแบบที่สลับกับการพัก จะมีอัตราความเข้มข้นของการออกกำลังกายไม่คงที่ กระบวนการเผาผลาญไขมันจึงไม่ค่อยเหมาะสม [33] ซึ่งกิจกรรมที่มีแรงกระแทกต่ำเป็นทางเลือกที่ดีในการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ลดผลกระทบในข้อต่อ ทำให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง [34] สอดคล้องกับ Rizka Octaviana, et al. [35] ที่ศึกษาผลของการเต้นแอโรบิกแรงกระแทกต่ำ ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ส่งผลในการลดน้ำหนักรวมถึงไขมันในร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ

6. สรุปผลการวิจัย

โปรแกรมการฝึกเต้นแอโรบิกผสมผสานกับการใช้ผ้าขาวม้าทำให้ความความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของอาสาสมัครเพิ่มมากขึ้น ($p<0.05$) นอกจากนี้ยังช่วยลดความดันโลหิตและน้ำหนักได้ดีอีกด้วย ($p<0.05$) ซึ่งจากผลการทดลองนี้แสดงให้เห็นว่า การเต้นแอโรบิกผสมผสานกับการใช้ผ้าขาวม้าไปพร้อมกับจังหวะเพลงเป็นกิจกรรมที่มีความต่อเนื่องของการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนล่างควบคู่กับไปการออกแรงดึง ดัน เหนี่ยว ยก ยืดเหยียดร่างกายส่วนบนด้วยผ้าขาวม้า ทำให้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งได้ประโยชน์ทั้งความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาไปพร้อมกัน สามารถเป็นต้นแบบให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ ผู้นำชุมชน รวมถึงผู้สูงอายุได้เผยแพร่หรือออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกผสมผสานกับการใช้ผ้าขาวม้าเพื่อการพัฒนาความอ่อนตัวของร่างกายภายใต้ชื่อของกิจกรรม "ผ้าขาวม้าแอโรบิก 8 สัปดาห์ พัฒนาสุขภาพ"

7. ข้อเสนอแนะ

การเต้นแอโรบิกผสมผสานกับการใช้ผ้าขาวม้า ระยะเวลา 8 สัปดาห์นั้น ส่งผลให้มีการพัฒนาความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและความดันโลหิตที่ดีขึ้น แต่การเปลี่ยนแปลงนั้นอาจเป็นความแตกต่างกันไม่มากและอาจเกิดขึ้นในระยะเวลาสั้น หากต้องการเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนและยั่งยืน ควรมีการขยายระยะเวลาในการศึกษาร่วมกับการควบคุมปัจจัยแทรกซ้อนทางด้านพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวัน รวมไปถึงการประยุกต์การเต้นแอโรบิกผสมผสานกับอุปกรณ์ใกล้ตัวอื่น ๆ เพื่อให้ได้รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุชาวไทยในแต่ละภูมิภาค

8. กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุโขทัย ที่ให้ทุนสนับสนุนงานวิจัย ขอขอบคุณผู้นำชุมชน และผู้สูงอายุในเขตจังหวัดสุโขทัย ที่ให้ความอนุเคราะห์และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการฝึกและเก็บข้อมูลในการศึกษาวิจัย

เอกสารอ้างอิง

[1] Ellingson, T., & Conn, VS. (2000). Exercise and quality of life in Elderly Individuals. J Gerontol Nurs, 26(3), 17–25.

[2] Kang, HG., & Dingwell, JB. (2009). Dynamics and stability of muscle activations during walking in healthy young and older adults. J Biomech, 42(14), 2231–2237.

[3] Rubenstein, LZ. (2006). Falls in older people: Epidemiology, risk factors and strategies for prevention. Age and Ageing, 35, 37–41.

[4] Batmyagmar, D., Kundi, M., Ponocny-Seliger, E., Lukas, I., Lehrner, J., and Haslacher, H. (2019). High intensity endurance training is associated with better quality of life, but not with improved cognitive functions in elderly marathon runners. Sci Rep, 9(4629), 1-8.

[5] Ahmad, MF., & Rosli, MA. (2015). Effects of aerobic dance on cardiovascular level and body weight among Women. J Sport Health Sci, 9(12), 874–882.

[6] Olvera, AE. (2008). Cultural Dance and Health. Am J Health Educ, 39(6), 353–359.

[7] Wininger, SR., & Pargman, D. (2003). Assessment of factors associated with exercise enjoyment. J Music Ther, 40(1), 57–73.

[8] Nan, M. & Yifanf, C. (2022). Effect of aerobic exercise on physical function indices in the elderly. Rev Bras Med Esporte, 29, 1-4.

[9] Krishnamoorthi, DC., Kodeeswaran, N., Kumaran, SS., and Halik, AA. (2021). Effect of aerobic dance training on body composition and cardio respiratory endurance among obese. Int j yogic hum mov sports sci, 6(1), 143–145.

[10] Bandy, WD., Irion, JM., and Briggler, M. (1998). The effect of static stretch and dynamic range of motion training on the flexibility of the hamstring muscles. J Orthop Sports Phys Ther, 27(4), 295–300.

[11] Macaluso A, & De Vito G. (2004). Muscle strength, power and adaptations to resistance training in older people. Eur J Appl Physiol, 91, 450–472.

[12] สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย. (2564). รายงานประจำปี พ.ศ. 2564. สุโขทัย: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย.

[13] ประภาภัทร นิยม. (2553). คู่มือกีฬาภูมิปัญญาไทย. กรุงเทพฯ: แปลนพริ้นติ้ง.

[14] ชวัลณัฏฐ ชัยนันทพัทธ์. (2560). ผ้าขาวม้าท้องถิ่น หัตถศิลป์ไทย. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

[15] ภาณุพงศ์ ชีวพัฒนพงศ์ จุฑามาศ บัตรเจริญ และสมบัติ อ่อนศิริ. (2563). การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของผู้สูงอายุร่วมกับผ้าขาวม้า. การประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติราชภัฏวิจัย ครั้งที่ 6 (น.11-17). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.

[16] คธาวุธ ศรียา ภัทรพงษ์ ยิ่งดำนุ่น และคมกริช บุญเขียว. (2565). การพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายแบบประยุกต์ตามภูมิปัญญาพื้นบ้านเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในตำบลหัวไผ่ อำเภอเมืองสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี. LAWARATH SOCIAL E – JOURNAL, 4(3), 203-222.

[17] Pedrero-Chamizo, R., Gómez-Cabello, A., Delgado, S., et al. (2012). Physical fitness levels among independent non-institutionalized Spanish elderly: The elderly EXERNET multi-center study. Arch Gerontol Geriatr, 55(2), 406–416.

[18] Kuo, YL. (2013). The influence of chair seat height on the performance of community-dwelling older adults' 30-second chair stand test. Aging Clin Exp Res, 25(3), 305–309.

[19] สุขพัชรา ชิ้มเจริญ. (2556). ผ้าขาวม้าพาสุขภาพแข็งแรง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

[20] สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2562). แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชน อายุ 60—69 ปี. กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา.

[21] คณิน ประยูรเกียรติ และก้องสยาม ลับไพรี. (2563). การพัฒนาวิธีการออกกำลังกายตามแนวคิดภูมิปัญญาไทยเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการทรงตัวของผู้สูงอายุ. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ, 12(3), 95-109.

[22] González-Ravé, JM., Sánchez-Gómez, A., and Santos-García, DJ. (2012). Efficacy of two different stretch training programs (Passive vs. Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) on shoulder and hip range of motion in older people. J Strength Cond Res, 26(4), 1045-1051.

[23] Myers, TR., Schneider, MG., Schmale, MS., and Hazell, TJ. (2015). Whole-body aerobic resistance training circuit improves aerobic fitness and muscle strength in sedentary young females. J Strength Cond Res, 29(6), 1592-1600.

[24] Delbaere, K., Crombez, G., Vanderstraeten, G., Willems, T., and Cambier, D. (2004). Fear-related avoidance of activities, falls and physical frailty. A prospective community-based cohort study. Age and Ageing, 33(4), 368–373.

[25] สมัย ทองพูล และคณะ. (2559). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าที่มีต่อภาวะสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม. มหาสารคาม: โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองเม็ก.

[26] Chan, HS., Chu, HY., and Chen, MF. (2022). Effect of horticultural activities on quality of life, perceived stress, and working memory of community-dwelling older adults. Geriatr Nurs, 48, 303–314.

[27] Ballin, M., & Nordström, P. (2021). Does exercise prevent major non-communicable diseases and premature mortality? A critical review based on results from randomized controlled trials. J Intern Med, 290(6), 1112–1129.

[28] สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย. (2562). แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ในเวชปฏิบัติทั่วไป. เชียงใหม่: ทริค ธิงค์.

[29] Tamara, P., Dea, A., Mario, S., and Mirjana, P. (2010). Diabetes mellitus and hypertension have comparable adverse effects on health-related quality of life. BMC Public Health, 10(12), 1-6.

[30] Baker, DW. (2002). Prevention of heart failure. J Card Fail, 8(5), 333–346.

[31] Kokkinos, PF., & Papademetriou, V. (2000). Exercise and hypertension. Coron Artery Dis, 11(2), 99-102.

[32] Kostić, R., Đurašković, R., Miletić, Đ., and Mikalački, M. (2006). Changes in the cardiovascular fitness and body composition of women under the influence of the aerobic dance. FU Phys Ed Sport, 4(1), 59–71.

[33] Wain, DP., & Franklin, BA. (2006). Comparison of cardioprotective benefits of vigorous versus moderate intensity aerobic exercise. Am J Cardiol, 97(1), 141–147.

[34] Myers, J. (2003). Exercise and Cardiovascular Health. Circulation, 107(1), 2–5.

[35] Octaviana, R., Hidayatullah, MF., and Kristiyanto, A. (2020). Effect of low-impact aerobic dance and zumba exercise on body fat percentage in obese women. Malaysian J Public Health Med, 20(1), 160-166.

ผลของการใช้โปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ

Effect of Folk Plays and Thai Sports Program on Reduction of Stress of the Elderly in Si Sa Ket Municipality

สายชล ภัคคะธารา[1*] และ คีรีรัฐ ราชิวงศ์[1]

Saichon Pakkatara[1*] and Keereerat Rachivong[1]

สาขาวิชาการท่องเที่ยวและนันทนาการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ[1]

Tourism and Recreation Program, Faculty of Liberal Arts, Thailand National Sports University Si Sa Ket Campus[1]

*Corresponding Author: saitara2516@hotmail.com

ข้อมูลบทความ

ประวัติบทความ:

รับเพื่อพิจารณา: 22 มีนาคม 2566

แก้ไข: 7 เมษายน 2566

ตอบรับ: 10 เมษายน 2566

คำสำคัญ:

โปรแกรมการลดความเครียด/ การละเล่นพื้นบ้าน/กีฬาไทย/ ผู้สูงอายุ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดของผู้สูงอายุโดยใช้โปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุ จำนวน 140 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ชุดดังนี้ 1) แบบประเมินความเครียด (ST- 5) 2) โปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเครียดของผู้สูงอายุก่อนการทดลองอยู่ในระดับมาก หลังทดลองครั้งที่ 4 ระดับความเครียดของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง และหลังทดลองครั้งที่ 8 ระดับความเครียดของผู้สูงอายุอยู่ในระดับต่ำ เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลองพบว่า ระดับความเครียดของผู้สูงอายุลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

Article Info

Article History:

Received: March 22, 2023

Revised: April 7, 2023

Accepted: April 10, 2023

Keywords:

reduction of stress program/ folk plays/Thai sports/elderly

Abstract

This study was Quasi-experimental research. It aimed to study the stress level of the elderly in Sisaket municipality through Folk Plays and Thai Sports Program. The samples were 140 persons. The instruments were 1) the stress test questionnaire (ST-5) and 2) Folk Plays and Thai Sports Program on reduction of the elderly. The data were analysed by Mean, Standard deviation, and One-way ANOVA with repeated measures.

The results showed that the stress level of elderly people before the experiment was high. The stress level of elderly people during the 4th treatment was medium. The stress level of elderly people at the 8th treatment was low. The results of the comparison between before and after the experimental program found that the stress level of elderly people was significantly different with a statistical significance of 0.05.

1. บทนำ

ความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาทั้งทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต กล่าวคือ เมื่อบุคคลต้องเผชิญความเครียดเป็นระยะเวลานานจะทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมลง ส่งผลให้ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ตามมา แต่ทั้งนี้ความเครียดก็มีทั้งผลดีและผลเสีย ผลดีคือการที่บุคคลมีความเครียดในระดับที่พอเหมาะจะทำให้มีแรงกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัวเพื่อตอบสนองความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และสามารถทำกิจกรรมได้บรรลุเป้าหมาย ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมีความเครียดในระดับสูงซึ่งเกิดจากการไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือปรับลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ก็จะมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ [1] การจัดการความเครียด (Stress management) เป็นกลวิธีที่สำคัญในการเผชิญกับความเครียดที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นกระบวนการแสดงออกของบุคคลที่เป็นไปอย่างต่อเนื่องเมื่อประเมินแล้วว่าเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้าของความเครียดจะก่อให้เกิดผลลบหรือปัญหาเพื่อขจัดหรือลดความเครียดที่เกิดขึ้น แบ่งได้เป็น 2 วิธีคือ วิธีการมุ่งแก้ไขปัญหาและวิธีการมุ่งแก้ไขอารมณ์ วิธีการมุ่งแก้ไขปัญหาเป็นวิธีที่มีการพิจารณาตัวปัญหา สาเหตุ และแนวทางแก้ไข และหาสิ่งสนับสนุนอย่างเหมาะสม ส่วนวิธีการมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นวิธีที่ใช้การหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา เป็นการเปลี่ยนแปลงหรือป้องกันตนเองเพื่อผ่อนคลายความไม่สบายใจโดยใช้กลไกการป้องกันตัวเองต่าง ๆ [2] การกระตุ้นจิตใจของผู้สูงอายุด้วยสิ่งที่ท้าทายหลาย ๆ ด้าน เพื่อลดปัญหาความเครียด โดยพยายามทำกิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรมทางปัญญาความคิด เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน และอีกทั้งการทำกิจกรรมนันทนาการ อาจทำได้ทุกช่วงอายุ ทำให้ร่างกายสดชื่นท้าทาย และกระตุ้นเตือน เปลี่ยนแนวความคิดและได้สัมผัสกับคนอื่น [3] โดยผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการเดินและทำกิจกรรมนันทนาการ ใช้เวลา 30 – 60 นาทีต่อครั้ง จำนวน 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์ [4]

กีฬาภูมิปัญญาไทยจัดเป็นศิลปวัฒนธรรมไทยแขนงหนึ่งที่มีเอกลักษณ์ มีความงดงามและทรงคุณค่าซึ่งบรรพบุรุษได้ค้นคิด สืบสาน ถ่ายทอดและพัฒนามาจนถึงทุกวันนี้ การเล่นกีฬานอกจากจะช่วยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ สร้างความแข็งแรงและห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บแล้ว กีฬาหลายประเภทยังช่วยให้ผู้เล่นได้ฝึกฝนสมาธิ มีความคิดสร้างสรรค์ มีไหวพริบ ปฏิภาณ รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า กีฬาบางชนิดใช้ผู้เล่นเป็นหมู่คณะทำให้ผู้เล่นมีความรักความสามัคคี ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง มีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ตลอดจนเป็นคนมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้อภัย [5] กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยเป็นกิจกรรมที่ช่วยในการพัฒนาสุขภาพจิตและลดระดับความเครียดของผู้สูงอายุอย่างถูกวิธีและเหมาะสม ทำให้มีการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยกีฬาภูมิปัญญาไทยมากยิ่งขึ้นและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีจิตใจความเป็นไทย มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ในการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมไทยอันเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นแสดงถึงความเป็นชาติไทย [6]

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นความสำคัญของการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ โดยการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดความเครียดสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ทุกคนสามารถ

เข้าถึงได้อย่างง่าย ทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ความสนุกสนาน และความพึงพอใจ มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ยอมรับตนเอง สามารถปรับตัวให้เหมาะสม สร้างกำลังใจให้กัน และกันและช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุได้

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาระดับความเครียดของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ

2.2 เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi experiment) โดยขั้นตอนแรกให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามในแบบประเมินความเครียดของตนเอง จากนั้นให้เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย มีการดำเนินการต่อเนื่องสัปดาห์ละ 3 ครั้ง คือ วันอังคาร วันศุกร์ และวันอาทิตย์ รวมระยะเวลา 8 สัปดาห์ และให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินความเครียดซ้ำ ในระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) โดยเชื่อว่าหลังจากผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวจะทำให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกันส่งผลให้ระดับความเครียดลดลง อันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

3.1 ประชากร

ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 140 คน คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power ใช้ Test family เลือก F-test, Statistical test เลือก Anova: Fixed effects, omnibus, one-way กำหนดค่าอิทธิพลขนาดกลาง (Effect size) = 0.25 [7] ค่าความคลาดเคลื่อน (Alpha) = .10 และค่า Power = .90 ตัวแปรอิสระ (Number of predictors) 2 ตัวแปร โดยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการ ดังนี้

1) อายุ 60 ปี ขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง

2) มีสุขภาพแข็งแรงสามารถออกกำลังกายได้

3) เข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุเป็นประจำ

4) อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ

5) ยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แบบประเมินความเครียดของผู้สูงอายุ โดยได้ปรับปรุงจากแบบประเมินความเครียด (ST- 5) [8] ประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนแรก เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ ช่วงอายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา การประกอบอาชีพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว และโรคประจำตัว

ส่วนที่สอง เป็นคำถามเพื่อวัดความเครียด จำนวน 5 ข้อ เพื่อประเมินอาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะ 2 - 4 สัปดาห์ ได้แก่ มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก มีสมาธิน้อยลง หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ รู้สึกเบื่อ เซ็ง และไม่อยากพบปะผู้คน

2) โปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุ เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย จำนวน 8 กิจกรรม ได้แก่ 1) หมากเก็บ 2) มอญซ่อนผ้า 3) ปิดตาตีหม้อ 4) ตีกอล์ฟบก 5) เดินกระสอบ 6) ทายหัวก้อย 7) ตีลูกล้อ และ 8) มังกรทองเป่ายิงฉุบ เครื่องมือนี้ผ่านการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน คำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้เท่ากับ .91 และทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .91

ข้อกำหนดการจัดกิจกรรมของโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย ประกอบด้วย ช่วงที่ 1 การกล่าวทักทายกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม ใช้เวลา 10 นาที ช่วงที่ 2 ทำกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย ใช้เวลา 50 นาที โดยกำหนดกิจกรรมแต่ละสัปดาห์ คือ สัปดาห์ที่ 1 หมากเก็บ สัปดาห์ที่ 2 มอญซ่อนผ้า สัปดาห์ที่ 3 ปิดตาตีหม้อ สัปดาห์ที่ 4 ตีกอล์ฟบก สัปดาห์ที่ 5 เดินกระสอบ สัปดาห์ที่ 6 ทายหัวก้อย สัปดาห์ที่ 7 ตีลูกล้อ และ สัปดาห์ที่ 8 มังกรทองเป่ายิงฉุบ ทั้งนี้กำหนดการเล่นกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์เป็นการแข่งขันเพื่อผ่านเข้ารอบและมีการชิงชนะเลิศประจำสัปดาห์

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัยและเก็บรวมรวมข้อมูลไปยังกองสวัสดิการสังคม เทศบาลเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

2) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ขั้นตอนการวิจัย ระยะเวลาในการวิจัย แบบประเมินความเครียดของผู้สูงอายุและโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย ให้กับกลุ่มตัวอย่างได้ทราบเพื่อปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด และสิทธิประโยชน์ของผู้เข้าร่วมวิจัย เช่น สิทธิที่จะได้รับการปกปิดข้อมูลเป็นความลับ การตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย สามารถตัดสินใจในการเข้าร่วมได้อย่างอิสระ

3) กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย กำหนดในวันอังคาร วันศุกร์ และวันอาทิตย์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ วันละ 1 ชั่วโมง ประกอบด้วย ช่วงที่ 1 การกล่าวทักทายกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม ใช้เวลา 10 นาที ช่วงที่ 2 ทำกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย ใช้เวลา 50 นาที ศูนย์บริการทางสังคมชุมชนหนองตะมะ ตำบลโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

5) ทำการประเมินความเครียดของผู้สูงอายุ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

6) นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การแปลผลของแบบประเมินความเครียด (ST- 5) ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) กำหนดเกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยตามวิธีของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข [4] ดังนี้ คะแนน 0 – 4 หมายถึง เครียดน้อย คะแนน 5 – 7 หมายถึง เครียดปานกลาง คะแนน 8 – 9 หมายถึง เครียดมาก และคะแนน 10 – 15 หมายถึง เครียดมากที่สุด

จากนั้นการวิเคราะห์ ความแตกต่างภายในกลุ่มเดียวกัน ในก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 และ 8 สัปดาห์ แบบ One-way ANOVA with repeated measures กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. ผลการวิจัย

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุ จำนวน 140 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 62.86 เพศชาย จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 37.14 ด้านอายุ พบว่า อายุ 60-64 ปี มีจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 32.14 อายุ 65-69 ปี มีจำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 39.29 อายุ 70-74 ปี มีจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29 อายุ 75-79 ปี มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.28 อายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ด้านสถานภาพการสมรส พบว่า มีสถานภาพโสด จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 7.14 สถานภาพสมรสแล้ว จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 62.86 สถานภาพอย่าร้าง จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 9.29 อื่นๆ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 20.71 ด้านระดับการศึกษา พบว่า จบการศึกษาระดับปฐมศึกษา จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 84.29 ระดับมัธยมศึกษา/ปวช. จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6.43 ระดับอนุปริญญา/ปวส. จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.71 ระดับปริญญาตรี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 7.86 และระดับสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.71 ด้านการประกอบอาชีพ พบว่า ประกอบอาชีพค้าขาย จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 13.57 ทำนา/ทำไร่ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 18.57 รับจ้าง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 12.14 ข้าราชการบำนาญ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.29 และไม่ได้ประกอบอาชีพ จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 51.43 ด้านโรคประจำตัว พบว่า มีโรคประจำตัว จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 และ ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 และด้านสมาชิกในครอบครัว พบว่า มีสมาชิกในครอบครัว จำนวน 1-2 คน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 8.57 มีสมาชิกในครอบครัว จำนวน 3-4 คน จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 47.86 มีสมาชิกในครอบครัว จำนวน 5-6 คน จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 มีสมาชิกในครอบครัว จำนวน 7-8 คน จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6.43 และมีสมาชิกในครอบครัว จำนวน 9-10 คน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 8.57

ผลการทดลองใช้โปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุ พบว่า ค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดของผู้สูงอายุก่อนการเข้าร่วม อยู่ในระดับเครียดมาก ค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดของผู้สูงอายุระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) อยู่ในระดับเครียดปานกลาง และค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดของผู้สูงอายุหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) อยู่ในระดับเครียดน้อย ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดของผู้สูงอายุก่อน ระหว่าง และหลังเข้าร่วมโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย

ช่วงของการวัด	ระดับความเครียด		การแปลค่า
	$\bar{X}$	S.D.	
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	9.04	2.10	เครียดมาก
ระหว่างเข้าร่วมโปรแกรม (สัปดาห์ที่ 4)	7.71	2.92	เครียดปานกลาง
หลังเข้าร่วมโปรแกรม (สัปดาห์ที่ 8)	4.77	1.42	เครียดน้อย

และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดของผู้สูงอายุก่อนและหลังทดลองโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure ANOVA) พบว่า ระดับความเครียดของผู้สูงอายุหลังทดลองโปรแกรมลดลงจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดของผู้สูงอายุก่อนและหลังทดลองโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองที่ 8 โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure ANOVA)

แหล่งความแปรปรวน	ผลรวมของความแปรปรวน	Df	ค่าเฉลี่ยของความแปรปรวน	F	p
ระหว่างกลุ่ม	1337.96	2	668.98	133.92	0.00*
ภายในกลุ่ม	2083	417	4.99		
รวม	3420.96	419			

*P < 0.05

5. อภิปรายผลการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย จำนวน 8 กิจกรรม ได้แก่ 1) หมากเก็บ 2) มอญซ่อนผ้า 3) ปิดตาตีหม้อ 4) ตีกอล์ฟบก 5) เดินกระสอบ 6) ทายหัวก้อย 7) ตีลูกล้อ และ 8) มังกรทองเป่ายิงฉุบ เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย ทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาสมรรถภาพของร่างกาย ลักษณะของกิจกรรมเป็นการแข่งขัน ทำให้ผู้เข้าร่วมต้องการวางแผนการทำแต้ม การคิดกลยุทธ์และการจัดเรียง ลำดับความสำคัญในการเล่นเกมส์ ทำให้ผู้สูงอายุได้ฝึกการใช้สมองอยู่เป็นประจำ นอกจากนี้ โปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยยังประกอบด้วยกิจกรรมประเภทเดี่ยวและประเภททีมที่ผู้เข้าร่วม ฯ ต้องทำงานร่วมกัน เป็นการสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้เกิดขึ้นระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุ สอดคล้องกับผลการศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยมีต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี [8] เป็นกิจกรรมนันทนาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ผ่อนคลายความเครียด และลดระดับความเครียดของผู้สูงอายุ โดยมีกิจกรรมนันทนาการที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม รวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ได้แก่ ปาเป้าลูกโป่ง เดินวิ่งเปรี้ยว เดินกระสอบ หมากขุม ตะกร้อลอดห่วง หมากกระดาน ปิดตาตีหม้อ ว่าวไทย สะบ้า เตะปี๊บไกล รำไหว้ครูมวยไทย เดินกะลา ตีไก่ ตีกอล์ฟบก และสอดคล้องกับผลการศึกษาเรื่องผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดภูเก็ต [9] พบว่า การส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพ เนื่องจากกิจกรรมทางกายเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยอาศัยระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ มีการเผาผลาญหรือใช้พลังงานและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายทำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายที่ดี จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรงอยู่เสมอทำให้มีภาวะสุขภาพ มีการจัดการความเครียดได้อย่างถูกวิธี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีมากยิ่งขึ้น และสอดคล้องกับผลการศึกษาการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนากับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ในตำบลแม่สูน อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ [10] พบว่าการละเล่นพื้นบ้านสามารถประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุ ได้แก่ การโยนลูกสะบ้าเข้าถ้ำ โดยนิยมเล่นในหมู่บ้านช่วงเทศกาลสงกรานต์หรือเทศกาลรื่นเริงเพื่อให้เกิดความสนุกสนานและออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังพบว่า การละเล่นกีฬาเปตองช่วยเสริมสร้างสมาธิ การคิด การคาดคะเน และการตัดสินใจของผู้เล่นได้เป็นอย่างดี ส่งผลดีต่อการฝึกสมองของผู้สูงอายุ

ผลของการใช้โปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุ พบว่า ค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดของผู้สูงอายุลดลงหลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรม โดยที่ค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดของผู้สูงอายุก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอยู่ในระดับเครียดมาก หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม ฯ 4 สัปดาห์ ระดับความเครียดของผู้สูงอายุอยู่ในระดับเครียดปานกลาง และหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม ฯ 8 สัปดาห์ ระดับความเครียดของผู้สูงอายุอยู่ในระดับเครียดน้อย จะเห็นได้ว่าระดับความเครียดของผู้สูงอายุลดลงเป็นลำดับ สอดคล้องกับ ผลการศึกษาเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี [8] พบว่า ระดับความเครียดก่อนทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 45.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.71 มีค่าคะแนนสูงสุดเท่ากับ 58 และค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 58 โดยผลการทดสอบพบว่ามีระดับความเครียดสูง หลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ระยะเวลา 4 สัปดาห์มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.32 ค่าคะแนนสูงสุดเท่ากับ 43 และค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 21 โดยผลการทดสอบพบว่ามีระดับความเครียดปานกลาง ส่วนการทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.79 ค่าคะแนนสูงสุด เท่ากับ 35 และค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 21 โดยผลการทดสอบพบว่ามีระดับความเครียดปานกลาง

6. สรุปผลการวิจัย

ผลของการใช้โปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุ พบว่า ระดับความเครียดของผู้สูงอายุลดลงหลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรม โดยที่ค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดของผู้สูงอายุก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอยู่ในระดับเครียดมาก หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม ฯ 4 สัปดาห์ ระดับความเครียดของผู้สูงอายุอยู่ในระดับเครียดปานกลาง และหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม ฯ 8 สัปดาห์ ระดับความเครียดของผู้สูงอายุอยู่ในระดับเครียดน้อย จะเห็นได้ว่าระดับความเครียดของผู้สูงอายุลดลงเป็นลำดับ

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 โปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุ เป็นโปรแกรมที่ประกอบด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย ทำให้ผู้เข้าร่วมต้องเคลื่อนไหวและเกิดการชนกันเอง ในกรณีรุนแรงอาจส่งผลต่อสุขภาพได้ ดังนั้น ผู้ควบคุมกิจกรรมควรชี้แจงกติกา มารยาท ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจชัดเจนก่อนเริ่มกิจกรรม

7.2 จากผลการวิจัยโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยสามารถลดระดับความเครียดของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี แต่ทั้งนี้ควรมีการทดลองใช้ก่อนนำโปรแกรม ฯ ไปจัดกิจกรรมจริง

8. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณกองสวัสดิการสังคม เทศบาลเมืองศรีสะเกษที่ให้ความอนุเคราะห์บุคลากรในการประสานงานกับกลุ่มเป้าหมายอย่างดีตลอดระยะเวลาของการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยจนสามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

[1] Lazarus, R., & Folkman, S. (2000). Stress appraisal and coping. New York: Springer Publishing.

[2] กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2557). แนวทางการดูแลทางด้านสังคมจิตใจของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

[3] กรมสุขภาพจิต. (2559). ศึกษาความเครียดของคนไทย. กรุงเทพฯ: บียอนด์พับลิสชิ่ง.

[4] กรมสุขภาพจิต. (2558). แนวทางการใช้เครื่องมือด้านสุขภาพจิตสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในโรงพยาบาลชุมชน (คลินิกโรคเรื้อรัง) ฉบับปรับปรุง. นนทบุรี: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

[5] ชนิตา ไกรเพชร. (2557). การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในกลุ่มจังหวัดภาคกลาง โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน. กรุงเทพฯ: สถาบันการพลศึกษา.

[6] ธนพล ถาวรศิลป์. (2565). ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 13(1), 255-266.

[7] Cohen, J. (1988). Statistics Power Analysis for the Behavioral Sciences. 2nd ed. New York: Lawrence Earlbaum Associates.

[8] ธนพล ถาวรศิลป์. (2565). ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของ ผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 13(1), 255-266.

[9] ปาริชาติ ค้ำชู. (2561). ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดภูเก็ต (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). ภูเก็ต: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต.

[10] ศุภางค์ นันตา. (2563). การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนากับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในตำบลแม่สูน อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 40(3), 31-49.



Contact the journal : Division of Sports Science, Sisaket Rajabhat University

319 Thaipantha Road. Pho Sub-district, Mueang Sisaket district, Sisaket Province, 33000

E-mail : Spsc_journal@sskru.ac.th