

JOURNAL OF

SPORTS SCIENCE AND HEALTH INNOVATION



Vol 2 ISSUE 2 (APRIL-JUNE 2023)

ISSN : 2821-9511 (Online)

วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและนวัตกรรมการสุขภาพ กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย

เจ้าของ	เครือข่ายสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย	
บรรณาธิการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เตชภณ ทองเต็ม	มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
รองบรรณาธิการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนิษฐา อินธิจิต	มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
	อาจารย์ ดร.จิรนนท์ แก้วมา	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา วิทยาเขตสตูล
ผู้ช่วยบรรณาธิการ	อาจารย์อริวัฒน์ สายทอง	มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
	นางอำพร ไกรกลาง	มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
กองบรรณาธิการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภัทรพล ทองนำ	มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ โชคทวีพานิชย์	มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรัชญา ชุมแสงวาปี	มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไชยวัฒน์ นามบุญลือ	มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธนวรรณพร ศรีเมือง	มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปวีตร ปาโส	มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด
	อาจารย์ ดร.ณัฐธิดา บังเมฆ	มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
	อาจารย์ ดร.สิริกาญจน์ สันติเสวี	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
	อาจารย์ ดร.ยรรยงค์ พานเพ็ง	มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
	อาจารย์ ดร.จิรเดช อย่าเสียสัตย์	มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
	อาจารย์ ดร.เพชรชน์ อันโต	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
	อาจารย์ธนาธิป ทองสมจิตต์	มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี
ที่ปรึกษาฝ่ายวิชาการ	ศาสตราจารย์ ดร.เอมอัสมา วัฒนบุรานนท์	เกษียณอายุราชการ
	ศาสตราจารย์ ดร.ธนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
	ศาสตราจารย์ ดร.ดร.วรรณ สุขสม	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
	ศาสตราจารย์ ดร.สาส์ สุภาภรณ์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
	รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
	รองศาสตราจารย์ ดร.ชัยพัฒน์ หล่อศิริรัตน์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ (Reader)	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย	มหาวิทยาลัยบูรพา
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุกัญญา เจริญวัฒน์	มหาวิทยาลัยบูรพา
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร	มหาวิทยาลัยบูรพา
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิชาติ ดีไม่น้อย	มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐศิษฐ์ สุวรรณวัฒน์	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตมหาสารคาม
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไชยวัฒน์ นามบุญลือ	มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยรรยงค์ พานเพ็ง	มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนะพัฒน์ ทักษิณทร์ อาจารย์ ดร.ฐากรณ์ จิตติเศรษฐ์ อาจารย์ ดร.กัญจน์ จันทศรีสุคต อาจารย์ ดร.อรรถสิทธิ์ ไชยณรงค์ อาจารย์ ดร.ณัฐภูมิ สัพโส อาจารย์ ดร.ณัฐธิดา บังเมฆ อาจารย์ ดร.ธิดารัตน์ อัฐกิจ อาจารย์ ดร.ธำรงค์ บุญพรหม	มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยแม่โจ้ มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยพะเยา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
วัตถุประสงค์	เพื่อเผยแพร่บทความวิชาการและบทความวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา 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	กองจัดการวารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและนวัตกรรมการสุขภาพ กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย ที่ตั้ง : สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ 319 ถ.ไทยพวนท่า 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

สวัสดีสมาชิกและผู้สนใจทุกท่าน วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและนวัตกรรมการสุขภาพ กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย (Journal of Sports Science and Health Innovation, Rajabhat University Group of Thailand: SHIRT) ฉบับนี้ เป็นวารสารฉบับที่ 2 ของปี พ.ศ. 2566 มีบทความวิจัยเผยแพร่ทั้งหมด จำนวน 6 เรื่อง ซึ่งทุกบทความที่ตีพิมพ์ทุกบทความได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับประกาศ ก.พ.อ. เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการพิจารณาแต่งตั้งบุคคลให้ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ และศาสตราจารย์ พ.ศ. 2564. และเพื่อพัฒนาวารสารให้มีคุณภาพ ในนามของกองบรรณาธิการ ขอขอบคุณนักวิจัยที่สนใจส่งบทความเพื่อเผยแพร่ในวารสารของเรา และขอขอบคุณคณะผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ประเมินบทความและได้ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนางานวิชาการด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพของประเทศไทย

สำหรับสมาชิกและผู้สนใจทั่วไป ที่ต้องการส่งบทความวิจัย/บทความวิชาการ เพื่อเผยแพร่ในวารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและนวัตกรรมการสุขภาพ กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทยของเรา สามารถศึกษาคำแนะนำการเตรียมต้นฉบับได้ที่หน้าเว็บไซต์ของวารสารฯ หัวข้อคำแนะนำการเตรียมต้นฉบับใน https://he03.tci-thaijo.org/index.php/SPSC_Network และสามารถส่งบทความเพื่อเผยแพร่ในวารสารของเราได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เตชณ ทงเดิม)

บรรณาธิการวารสาร

สารบัญ

หน้า

บทความวิจัย

แรงจูงใจในการเลือกเล่นบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กฤษฎาวุฒิ สาโยธา กชพร สอนภักดี และธนวรรณพร ศรีเมือง	1-11
ความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ของนักศึกษาหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปานประดับ ชัยดี พัทธรา โพธิ์กลาง และธนวรรณพร ศรีเมือง	12-23
ผลของการฝึกตาราง 9 ช่องที่มีต่อความเร็วในการวิ่งระยะ 5 เมตร 10 เมตร 30 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน สิทธิศักดิ์ เรืองฤทธิ์ อภิสิทธิ์ สุขหวาน วรเมธ ประจงใจ ยุทธนา เรียนสร้อย และณัฐธิดา บังเมฆ	24-35
ความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืด ในคลินิกโรคหืดของโรงพยาบาลปราสาท อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ สุปราณี ชินเชษฐ์	36-46
แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย รัฐพล จันทน์นิยม กิตติศักดิ์ เมฆปั้น มานพ ภูสุวรรณ์ และณัฐธิดา บังเมฆ	47-58
ผลของการฝึกทักษะกีฬากระโดดสูงที่มีต่อความอ่อนตัวของนักเรียน อายุ 13-15 ปี อัฐชลกร เกิดช่าง	59-70

Journal of Sports Science and Health Innovation
Rajabhat University Group of Thailand

แรงจูงใจในการเลือกเล่นบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

MOTIVATION FOR CHOOSING TO PLAY BASKETBALL OF RAJABHAT MAHA SARAKHAM UNIVERSITY ATHLETES

กฤษดาวุฒิ साโยธา¹ กชพร สอนภักดี¹ และ ธนวรรณพร ศรีเมือง^{1*}

Kritsadaawut Sayota¹ Kotchaporn Sonphakdee¹ and Tanawanaphorn Srimuang^{1*}

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม¹

Department of Sports Science, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University¹

*Corresponding Author: ouye_131@hotmail.com

ข้อมูลบทความ	บทคัดย่อ
ประวัติบทความ: รับเพื่อพิจารณา: 22 พฤศจิกายน 2565 แก้ไข: 15 ธันวาคม 2565 ตอบรับ: 20 ธันวาคม 2565	การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายที่เล่นกีฬาบาสเกตบอลของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม อายุระหว่าง 20 - 21 ปี ปีการศึกษา 1/2565 โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงสำหรับคนที่เป็นนักกีฬาบาสเกตบอล เพศชาย จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ในด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจในการเลือกเล่นบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน

Article Info	Abstract
Article History: Received: November 22, 2022 Revised: December 15, 2022 Accepted: December 20, 2022	The purpose of this research was to study motivation for choosing to play basketball of Rajabhat Maha Sarakham University athletes. The samples were male college students playing basketball of Rajabhat Maha Sarakham University, aged 20 – 21 years old, academic year 1/2022 by selecting a purposive sampling of 15 male basketball athletes. The research tool was questionnaire created by the researcher to study the motivation for choosing to play basketball of Rajabhat Maha Sarakham University athletes in terms of love, aptitude and interest aspect, health and hygiene aspect, income and benefits aspect, and reputation aspect. Data was analyzed by using mean, standard
Keywords: motivation/basketball	

deviation, and percentage. The results showed that motivation for choosing to play basketball of Rajabhat Maha Sarakham University athletes. Overall, it was at a high level in all aspects.

1. บทนำ

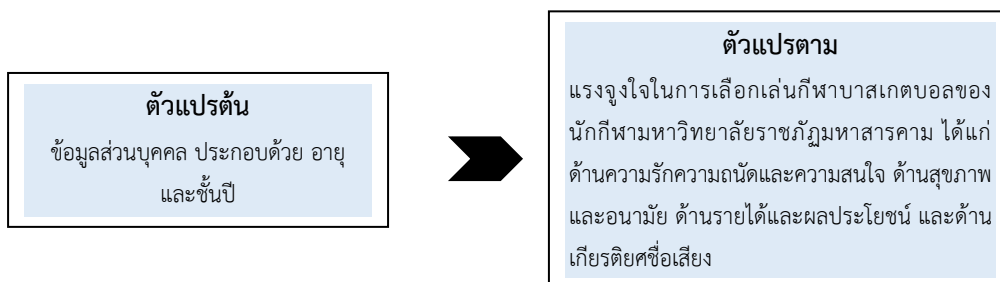
ทุกครั้งที่มีการจัดการแข่งขันกีฬาระดับต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันจากหน่วยงานใด ๆ ก็ตาม มักจะได้ยินบทเพลง “กราวกีฬา” ดังกระหึ่มไปทั่วสนามการแข่งขันเสมอ “กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ” บทเพลงกราวกีฬานี้เป็นคำกล่าวที่เป็นจริงเพราะกีฬาทุกชนิด มีผลต่อสุขภาพของผู้เล่นกีฬาโดยตรง ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์และมีสุขภาพจิตดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการบริโภคอาหารประจำวัน การเสริมสร้างสุขภาพที่ดีจึงต้องเน้นทั้งการออกกำลังกายและการโภชนาการไปพร้อม ๆ กัน ในยุคสังคมปัจจุบันมีเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทกับมนุษย์มากขึ้น และมีความเจริญด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว บทบาทของกิจกรรมทางร่างกายก็น้อยลงเพราะการทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ มีเครื่องมือที่ทันสมัยมาช่วยทุ่นแรงแทนการใช้กำลังคน ร่างกายมีการเคลื่อนไหวน้อยลง ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม ซึ่ง ปรานทิพย์ ยูวานนท์ [1] กล่าวว่า ภายใต้ยุคโลกาภิวัตน์ พลวัตของการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเทคโนโลยี กระบวนทัศน์ของความคิด วิถีชีวิต และด้วยสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้คนไม่ได้เปลี่ยนแปลงหรือปรับตัวไม่ทัน โอกาสก้าวหน้าก็หยุดไปด้วย ทางด้านการกีฬาที่เช่นกัน หากนักกีฬาไม่ปรับ ไม่พัฒนา นอกจากจะไม่ชนะแล้ว ยังพ่ายแพ้ตลอดกาลอีกด้วย ดังนั้นหากนักกีฬาจะประสบผลสำเร็จในการแข่งขันหรือการต่อสู้ จำเป็นอย่างยิ่งที่นักกีฬาจะต้องมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป

สืบสาย บุญวีรบุตร [2] กล่าวว่า แรงจูงใจถือได้ว่าเป็นหัวใจของจิตวิทยาการกีฬา เพราะแรงจูงใจเกี่ยวข้องต่อเนื่องตลอดชีวิตของการเป็นนักกีฬา และเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการกระทำพฤติกรรมและความสามารถของมนุษย์แรงจูงใจที่มีอิทธิพลทำให้คนยังคงออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ทั้งนี้แต่ละคนก็มีสาเหตุปัจจัยหรือแรงจูงใจที่ต่างกันที่สำคัญคือทำให้คนมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จในระดับที่ต่างกัน ดังนั้นแรงจูงใจจึงเป็นตัวกำหนดทิศทางและความตั้งใจความพยายามที่จะกระทำ มีความมุ่งมั่นที่จะกระทำหรือปฏิบัติในการกีฬา แรงจูงใจจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อคุณภาพและความสามารถในการเล่นและแข่งขันกีฬา

กีฬาสเกตบอล เป็นกีฬายอดนิยมที่มีประโยชน์ สอนให้ผู้เล่นมีความแข็งแรง อดทน คล่องแคล่วว่องไว มีการทรงตัวที่ดี มีสมรรถภาพสูงขึ้น เมื่อได้รับการฝึกอย่างถูกวิธีไม่หนักเกินไปก็จะทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า และยังช่วยรักษารูปร่างให้ได้สัดส่วนสง่างาม อันเป็นคุณลักษณะของกีฬาที่ดีที่มีผู้นิยมเล่นกันมาก ถ้าหากเราสังเกตจะพบว่าประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศ จะเลือกเล่นกีฬาสเกตบอลเป็นอันดับต้น ๆ ของกีฬาประเภทต่าง ๆ โดยอาศัยแรงจูงใจผลักดันให้หันมาสนใจและเล่นกีฬาสเกตบอล จนนำไปสู่การเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถ มีเทคนิควิธีการในการใช้ชั้นเชิงเอาชนะคู่ต่อสู้ในเกมการแข่งขัน ทั้งนี้ นักกีฬาแต่ละคนมีแรงผลักดันและแรงจูงใจที่แตกต่างกันบ้างต้องการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน บ้างเล่นเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพของตนเอง บางคนคาดหวังที่จะเป็นนักกีฬาระดับมือหนึ่งของประเทศหรือหวังความมีชื่อเสียง เกียรติยศ และบางคนอาจเล่นกีฬาเพียงเพื่อหวังใช้สิทธิพิเศษของการเป็นนักกีฬา เพื่อเปิดประตูเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย แต่ไม่ว่าจะเป็นปัจจัย เหตุผลใด ๆ ก็ตามที่ส่งผลเป็นแรงจูงใจให้คนหันมาสนใจเล่นกีฬาสเกตบอล ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาหาสาเหตุที่

แท้จริงของการนำไปสู่การเลือกเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลอีกทั้งเพื่อวิเคราะห์หาข้อมูลต่าง ๆ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนานักกีฬาบาสเกตบอลให้มีประสิทธิภาพ และส่งเสริมพัฒนานักกีฬาบาสเกตบอล [3] สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชาญยุทธ รัตนมงคล [3] ที่ได้ศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 ผลการวิจัยพบว่า 1) แรงจูงใจโดยรวมของการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 37 ด้านความรักความสนใจและความถนัด ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับรายได้และผลประโยชน์ที่ได้รับ ด้านเกียรติยศชื่อเสียงมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 37 พบว่าเมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศนักกีฬาบาสเกตบอลที่มีเพศต่างกัน มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่านักกีฬาที่มีเพศต่างกันมีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลด้านความรักความสนใจและความถนัด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ในด้านแรงจูงใจในการเล่นกีฬานี้ และปัญหาต่าง ๆ เพราะแรงจูงใจถือเป็นสาเหตุหนึ่งที่เป็นตัวกระตุ้นทำให้มีผู้สนใจในการเล่นกีฬาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการแข่งขันด้วยระยะเวลาการฝึกที่ยาวนานต่อเนื่องได้นั้น แรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะเป็นตัวกระตุ้นที่เสริมแรงให้นักกีฬามีความสนใจที่จะฝึกต่อไปและให้มนักกีฬาเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นข้อมูลของผู้ฝึกสอนเพื่อนำไปพัฒนานักกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามต่อไป ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยได้สรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชายที่เล่นกีฬาบาสเกตบอลของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม อายุระหว่าง 20 - 21 ปี ปีการศึกษา 1/2565

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชายที่เล่นกีฬาบาสเกตบอลของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม อายุระหว่าง 20 - 21 ปี ปีการศึกษา 1/2565 โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง สำหรับคนที่เป็นนักกีฬาบาสเกตบอล เพศชาย จำนวน 15 คน

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แบบสอบถามแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม แบ่งออกเป็น 4 ด้านดังนี้ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง ดัดแปลงมาจาก ชาญยุทธ รัตนมงคล [3] โดยกำหนดมาตราส่วนประมาณค่าคะแนนไว้ดังนี้ [4]

ระดับแรงจูงใจมากที่สุด	มีค่าคะแนนเท่ากับ	5
ระดับแรงจูงใจมาก	มีค่าคะแนนเท่ากับ	4
ระดับแรงจูงใจปานกลาง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	3
ระดับแรงจูงใจน้อย	มีค่าคะแนนเท่ากับ	2
ระดับแรงจูงใจน้อยที่สุด	มีค่าคะแนนเท่ากับ	1

การแปลความหมายค่าเฉลี่ยน้ำหนักคะแนน ผู้วิจัยให้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

4.50 - 5.00	หมายถึง	อยู่ในระดับมากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายถึง	อยู่ในระดับมาก
2.50 - 3.49	หมายถึง	อยู่ในระดับปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง	อยู่ในระดับน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง	อยู่ในระดับน้อยที่สุด

2) นำแบบสอบถามไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค (Item-Objective Congruence Index; IOC) ได้ผลการประเมิน เท่ากับ 0.82

3) นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) เพื่อหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือกับนักกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 15 คน โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 ซึ่งมีความมากกว่า 0.5 มีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้จริง [5]

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ผู้วิจัยจัดเตรียมแบบสอบถาม เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 2) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัย อธิบายการกรอกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างจนเป็นที่เข้าใจ
- 3) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปแจกให้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองช่วงหลังการฝึกซ้อม
- 4) ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามที่ได้กลับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์
- 5) ผู้วิจัยนำผลมาวิเคราะห์ทางสถิติ

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคล และแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม แบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง เป็นรายด้าน

4. ผลการวิจัย

4.1) จากผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาบาสเกตบอล มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามมีอายุ 21 ปี มากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 53.34 และกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 มากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 53.34 ด้วยเช่นกัน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักกีฬาบาสเกตบอล มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

รายการ	ความถี่	ร้อยละ
1. อายุ		
20 ปี	7	46.66
21 ปี	8	53.34
2. ชั้นปี		
ปีที่ 2	7	46.66
ปีที่ 3	8	53.34

4.2) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ในด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ พบว่ามีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.19 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.76 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจด้านความรักความถนัดและความสนใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ	นักกีฬาบาสเกตบอล (n=15)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ข้าพเจ้าชอบเล่นกีฬาบาสเกตบอลเพราะเป็นกีฬาประเภททีม	4.40	0.63	มาก
2. ข้าพเจ้ามีความถนัดในกีฬาบาสเกตบอลเพราะได้ใช้มือในการเล่น	4.26	0.59	มาก
3. ข้าพเจ้ามีความปรารถนาที่จะพัฒนาความสามารถเชิงกีฬาบาสเกตบอลในระดับสูง	4.06	1.09	มาก
4. ข้าพเจ้ามีความชื่นชอบกีฬาบาสเกตบอลเพราะต้องชิงไหวชิงพริบกับคู่แข่งตลอดเวลา	4.00	0.92	มาก
5. ข้าพเจ้าสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้ดีกว่าชนิดกีฬาอื่น	4.26	0.59	มาก
เฉลี่ยรวม	4.19	0.76	มาก

4.3) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ในด้านสุขภาพอนามัย พบว่ามีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.71 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจด้านสุขภาพอนามัยในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ด้านสุขภาพอนามัย	นักกีฬาบาสเกตบอล (n=15)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ข้าพเจ้าเล่นกีฬาบาสเกตบอลเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง	4.06	0.70	มาก
2. ข้าพเจ้าได้ออกกำลังกายด้วยกีฬาบาสเกตบอล	4.26	0.88	มาก
3. ข้าพเจ้าเล่นกีฬาบาสเกตบอลเพื่อให้สุขภาพจิตใจดี อารมณ์ดี	4.40	0.73	มาก
4. ข้าพเจ้าเล่นกีฬาบาสเกตบอลเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด	4.46	0.47	มาก
5. ข้าพเจ้าเล่นกีฬาบาสเกตบอลเพื่อส่งเสริมบุคลิกภาพให้ดีขึ้น	4.26	0.79	มาก
เฉลี่ยรวม	4.28	0.71	มาก

4.4) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ในด้านรายได้และผลประโยชน์ พบว่า มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.01 ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจด้านรายได้และผลประโยชน์ในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ด้านรายได้และผลประโยชน์	นักกีฬาบาสเกตบอล (n=15)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ข้าพเจ้าเล่นกีฬาบาสเกตบอลเพื่อที่จะได้รับชุดและอุปกรณ์กีฬาจากผู้สนับสนุน	3.26	1.03	ปานกลาง
2. ข้าพเจ้าเล่นกีฬาบาสเกตบอลเพื่อที่จะได้รับเงินรางวัลหรือสิ่งของเป็นการตอบแทน	3.66	1.04	มาก
3. ข้าพเจ้าเล่นกีฬาบาสเกตบอลเพื่อที่จะมีโอกาสสังกัดทีมที่มีชื่อเสียงรวมถึงรายได้ที่เพิ่มขึ้น	3.40	1.29	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้าเล่นกีฬาบาสเกตบอลเพื่อแสวงหาความรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ ในเชิงกีฬาบาสเกตบอล	3.93	0.70	มาก
5. ข้าพเจ้าเล่นกีฬาบาสเกตบอลเพื่อประกอบอาชีพในฐานะเป็นผู้ฝึกสอนในสถานศึกษาหรือสโมสรต่าง ๆ ได้	3.53	0.99	มาก
เฉลี่ยรวม	3.55	1.01	มาก

4.5) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ในด้านเกียรตินิยมชื่อเสียง พบว่า มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจด้านเกียรตินิยมชื่อเสียงในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ด้านเกียรตินิยมชื่อเสียง	นักกีฬาบาสเกตบอล (n=15)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ข้าพเจ้าทำให้คนยอมรับและเป็นที่รู้จักในสังคมจากการเล่นกีฬาบาสเกตบอล	4.06	0.70	มาก
2. ข้าพเจ้าสามารถสร้างคุณค่าให้กับตนเองได้จากการเล่นกีฬาบาสเกตบอล	4.33	0.61	มาก
3. ข้าพเจ้าสามารถสร้างชื่อเสียงแก่ตนเองและวงศ์ตระกูลได้จากการเล่นกีฬาบาสเกตบอล	3.93	0.70	มาก
4. ข้าพเจ้าต้องการเป็นนักกีฬาที่เป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักกีฬาบาสเกตบอล	4.20	0.77	มาก
5. ข้าพเจ้าต้องการเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลที่ประสบความสำเร็จและมีชื่อเสียง	3.93	0.88	มาก
เฉลี่ยรวม	4.09	0.73	มาก

4.6) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เป็นรายด้านทั้ง 4 ด้าน พบว่า มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากทุกด้าน ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เป็นรายด้าน 4 ด้าน

รายการ	นักกีฬาบาสเกตบอล (n=15)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านความรักความถนัดและความสนใจ	4.19	0.76	มาก
2. ด้านสุขภาพอนามัย	4.28	0.71	มาก
3. ด้านรายได้และผลประโยชน์	3.55	1.01	มาก
4. ด้านเกียรตินิยมชื่อเสียง	4.09	0.73	มาก
เฉลี่ยรวม	4.02	0.80	มาก

5. อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยมีประเด็นในการอภิปรายผลแรงงูใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม แบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1) ด้านความรักความถนัดและความสนใจ พบว่า แรงงูใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับมาก นักกีฬาได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลิน รู้สึกผ่อนคลายจากความตึงเครียด อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส ซึ่งคนที่เล่นกีฬาบาสเกตบอลนั้นมีความรักและมีความถนัดในทักษะของกีฬาที่ตนเลือก และยังเป็นกีฬาที่มีความสนุกสนานและเพลิดเพลิน ช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส มีสมาธิทำให้จิตใจมั่นคง เข้มแข็ง ช่วยพัฒนาความมั่นใจในตนเอง และกิจกรรมที่เลือกมีความตื่นตัวท้าทาย ซึ่งมีเหตุผลตรงกับ สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์ [6] ได้กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เกิดการเคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี โดยการเลือกใช้กิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งใดเป็นสื่อในการให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การบริหารร่างกายด้วยการเดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกที่ไม่มุ่งการแข่งขัน และการจินตภาพเป็นทักษะที่เกี่ยวกับจิตวิทยาและการออกกำลังกายและถูกนำมาใช้อย่างกว้างขวาง เป็นการรับรู้จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การได้กลิ่น และการรับรส โดยเป็นเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแรงงูใจ ความมั่นใจ เป้าหมาย ที่ผลักดันไปสู่ความสำเร็จในด้านของการออกกำลังกาย การจินตภาพทำให้ความสามารถของผู้ฝึกดีขึ้น นอกจากนี้การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล และความเจ็บปวด สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชุตินา รอดประทับ [7] ที่ได้ศึกษาเรื่องแรงงูใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนมีแรงงูใจ ด้านความรักความชอบและความถนัด อยู่ในระดับมาก ผลการเปรียบเทียบแรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดชลบุรี ระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกันในด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยพบว่าค่าเฉลี่ยของแรงงูใจของเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย และระหว่างวัยเรียนกับวัยทำงาน พบว่าค่าเฉลี่ยของวัยเรียนสูงกว่าวัยทำงาน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมนึก บุญนาค [8] ที่ได้ศึกษาเรื่องแรงงูใจในการเลือกฝึกกีฬามวยไทยของนักเรียนชายช่วงชั้นปีที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 226 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ทางผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่และค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า ด้านความรักความถนัดและความสนใจ นักเรียนชายที่เลือกฝึกกีฬามวยไทยมีแรงงูใจระดับมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ จาตุรงค์ ลิ้มหัน [9] ที่ได้ศึกษาเรื่องแรงงูใจในการตัดสินใจเล่นกีฬาฟุตบอลอาชีพ ผลการวิจัยพบว่า 1) แรงงูใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ที่ลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขัน เอไอเอส ฟุตบอลไทยลีกและดิวิชั่น 1 2018 มีแรงงูใจอยู่ในระดับมาก 2) ปัจจัยแรงงูใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ที่ลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขัน เอไอเอส ฟุตบอลไทยลีกและดิวิชั่น 1 2018 ด้านความรัก ความสนใจและความถนัด มีแรงงูใจอยู่ในระดับมาก

2) ด้านสุขภาพอนามัย พบว่า นักกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มีแรงงูใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอล โดยรวมอยู่ในระดับมาก เพราะผู้ที่เล่นกีฬาบาสเกตบอลส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นต่อด้านนี้โดยรวมอยู่ในระดับมากนั้น แสดงว่าคนที่เล่นกีฬาบาสเกตบอลต้องการมีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดี สมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ จึงทำให้มาเล่นกีฬานี้หรืออาจเป็นเพราะว่า ต้องการเพื่อที่จะพัฒนาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์ สร้างภูมิคุ้มกันให้ตนเอง และมีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดี การทำงานระบบไหลเวียนโลหิต การเคลื่อนไหวของร่างกาย คล่องแคล่วว่องไว จึงตรงกับสาเหตุของการเล่นกีฬาจาก สุปรานี ขวัญบุญจันทร์ [10] ที่กล่าวว่า แรงงูใจของคนที่ยังเล่นกีฬา คือสาเหตุทางสรีรวิทยา เมื่อเล่นกีฬาในระยะเวลาหนึ่งแล้วร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ร่างกายได้สัดส่วนกระฉับกระเฉง อารมณ์แจ่มใส

เหนื่อยน้อยลง สุขภาพโดยทั่ว ๆ ไปดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Cohen and Uphoff [11] ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับอุปสรรคและแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุระหว่าง 74 - 85 ปี โดยการทดสอบผู้เข้าร่วม จำนวน 324 คน โดยใช้แบบทดสอบถามเรื่องของสุขภาพ ซึ่งมีคำถามเกี่ยวกับอุปสรรคและแรงจูงใจที่เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย และแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประเชษฐ รัตนเกา [12] ที่ได้ศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเล่นเซปักตะกร้อของนักกีฬาหญิง ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงมีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ด้านสุขภาพและอนามัยอยู่ในระดับมาก

3) ด้านรายได้และผลประโยชน์ พบว่า นักกีฬาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาสเกตบอล โดยรวมอยู่ในระดับมาก เพราะนักกีฬามีความรู้สึกที่ดีต่อกีฬาสเกตบอล มีความสนุกสนาน ทำลายความสามารถที่ได้แสดงออกถึงความสามารถของตน เห็นความสำคัญทางด้านรายได้และผลประโยชน์ ต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับหรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มกีฬาได้ถูกนำมาเป็นสื่อประสานระหว่างสมาชิกกลุ่มเพื่อยกระดับสถานะทางสังคม เพื่อสร้างชื่อเสียงทางการกีฬา เช่น การเป็นทีมชาติ เพื่อให้ได้เงิน สอดคล้องกับทฤษฎีแรงจูงใจของ Maslow [13] ที่กล่าวว่า เป็นความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological needs) ได้แก่ ความต้องการขั้นพื้นฐานเบื้องต้น อันเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อการดำรงชีพของมนุษย์ได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ การพักผ่อนนอนหลับ และความต้องการทางเพศ เป็นต้น ความต้องการเหล่านี้จะต้องได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจก่อน ความต้องการในระดับสูงขึ้นจึงจะเกิดขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิรุทธ จิตรขุนทด [14] ที่ได้ศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเล่นกีฬาฟุตบอลทีมสโมสรบุรีรัมย์ โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักกีฬาฟุตบอลสโมสรบุรีรัมย์ จำนวน 75 คน ประกอบด้วย ทีมเยาวชน จำนวน 25 คน ทีมบุรีรัมย์เอฟซี จำนวน 25 คน ฟีเอ จำนวน 25 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจโดยรวมของนักกีฬาฟุตบอลทีมสโมสรบุรีรัมย์ ด้านความรัก ความสนใจและความถนัด ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และผลประโยชน์ที่ได้รับ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของ วัชร คำเพ็ง [15] ที่ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักมวยไทยอาชีพ ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจที่เกิดขึ้นเป็นผลสืบเนื่องมาจากระบบสิ่งล่อใจ ซึ่งหมายถึงทั้งเงินรางวัล และชื่อเสียงที่ได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภทรณัย ประสานตรี [16] ที่ได้ศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเล่นกีฬาสเกตบอลของนักกีฬาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 40 ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬาสเกตบอลของนักกีฬาสเกตบอลชายในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 40 โดยรวมมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก

4) ด้านเกียรติยศชื่อเสียง พบว่า นักกีฬาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาสเกตบอลอยู่ในระดับมาก เพราะแรงจูงใจเป็นสิ่งเร้าและกระตุ้นให้บุคคลเกิดความพยายามและมีความต้องการในการประสบความสำเร็จในจุดมุ่งหมายแรงจูงใจอาจเกิดจากตัวเองหรือเกิดจากบุคคลอื่นกระตุ้นโดยการใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ เพชรรัตน์ หิรัญชาติ [17] ที่กล่าวว่า นักกีฬาอยากยอมรับจากผู้อื่นและเป็นผู้มีเกียรติในสังคมและมีชื่อเสียงเป็นความต้องการของมนุษย์ในการอยู่รวมในสังคมที่ปรารถนาจะให้มีการยอมรับยกย่องสรรเสริญเป็นความต้องการที่มีอยู่แล้วในตัวมนุษย์ในสังคมทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับ มลิวัลย์ ผิวคราม [18] ได้กล่าวถึงแรงจูงใจตามลักษณะความต้องการต่าง ๆ คือ แรงจูงใจด้านชื่อเสียง มีมากขึ้นในสังคมไทยโดยเฉพาะสังคมในระดับชนชั้นกลางความต้องการด้านชื่อเสียงเป็นการกำหนดขีดจำกัดของบุคคลอย่างหนึ่ง บุคคลบางคนจะมีความพึงพอใจกับชื่อเสียงในระดับเพื่อนหรือระดับชุมชน แต่บางคนอาจจะแสวงหาชื่อเสียงในระดับชาติหรือระดับโลก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เพ็ญพรรณ มูลมงคล [19] ที่ได้

ศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬาโรงเรียนกีฬา นักกีฬายกน้ำหนักของโรงเรียนกีฬามีแรงจูงใจเกิดจากชื่อเสียงและเกียรติยศ มีผลโดยรวมอยู่ในระดับมาก ตัวแปรย่อยที่เป็นแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักที่เลือกมากที่สุดคือต้องการเป็นนักกีฬาที่มีชื่อเสียง และต้องการสร้างชื่อเสียงให้กับวงศ์ตระกูลทั้งนี้ เพราะว่าในอดีตที่ผ่านมากีฬายกน้ำหนักยังไม่เป็นที่ยอมรับของนักกีฬาโดยทั่วไป และกีฬายกน้ำหนักเล่นกันเป็นครอบครัวยังไม่แพร่หลายจะเล่นกันในหมู่นักกีฬาชายเท่านั้น และเริ่มมีการยอมรับให้ผู้หญิงเข้ามาเล่นกีฬายกน้ำหนักและยังเป็นที่รู้จักมากขึ้นจนในปัจจุบัน กีฬายกน้ำหนักได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานต่าง ๆ และรัฐบาลเพราะจากการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกถึง 2 ครั้ง คือ ซีdney 2000 และ เอเธนส์ 2004 ที่นักกีฬายกน้ำหนักไทยได้สร้างชื่อเสียงไว้ในต่างประเทศ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Maslow [13] ได้ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ ขึ้นโดยเริ่มจากความต้องการขั้นพื้นฐานทางร่างกายขึ้นไปถึงขั้นสูงสุด เมื่อมนุษย์ประสบความสำเร็จตามความต้องการขั้นพื้นฐานแล้ว มนุษย์จะมุ่งความต้องการขั้นสูงสุดต่อไป และแบ่งขั้นความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ระดับด้วยกัน โดยเริ่มต้นจากความต้องการขั้นพื้นฐานทางด้านร่างกายของมนุษย์ไปสู่จุดสุดยอดคือ ความต้องการที่จะยอมรับตัวเอง การมีสัจจะแห่งตน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กนกวรรณ สารจันทร์ [20] ที่ได้ศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬาซอฟท์บอลในการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทยประจำปี 2545 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทยประจำปี 2545 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาซอฟท์บอล จำนวน 234 คน เป็นนักกีฬาซอฟท์บอลชาย จำนวน 130 คน และนักกีฬาซอฟท์บอลหญิง จำนวน 104 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า 1) นักกีฬาซอฟท์บอลชายมีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลระดับมากที่สุด 3 ด้านตามลำดับ คือ ความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านรายได้และผลประโยชน์ มีแรงจูงใจในระดับมาก คือ ด้านสุขภาพอนามัย และมีแรงจูงใจในระดับปานกลาง คือ ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต 2) นักกีฬาซอฟท์บอลหญิงมีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลระดับมากที่สุด 2 ด้านตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพอนามัย และด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ มีแรงจูงใจในระดับปานกลาง 3 ด้าน คือ ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านรายได้และผลประโยชน์

6. สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬาสเกตบอลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน สามารถนำแบบสอบถามแรงจูงใจนี้ไปใช้กับกีฬาสเกตบอลได้

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ผู้ฝึกสอนนักกีฬาสเกตบอลของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม สามารถนำข้อมูลไปใช้ในการสร้างแรงจูงใจแรงใจเพื่อให้นักกีฬาสเกตบอลเพิ่มมากขึ้น

7.2 ควรทำวิจัยกลุ่มตัวอย่างทั้งทีมชายและทีมหญิง และเปรียบเทียบแต่ละมหาวิทยาลัย

8. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ที่ให้การสนับสนุนการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัยทุกท่านที่ได้ช่วยชี้แนะ

แนวทางและการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินการวิจัยและที่ขาดไม่ได้คือกลุ่มตัวอย่างที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยจนสามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- [1] ปราณีพิทย์ ยูวานนท์. (2552). การจัดการการกีฬา. กรุงเทพมหานคร: เอ.อาร์.อินฟอร์เมชัน แอนด์พับลิเคชัน.
- [2] สืบสาย บุญวีระบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- [3] ชายุยุทธ รัตนมงคล. (2552). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [4] วิเชียร เกตุสิงห์. (2552). การวัดผลการศึกษาและสถิติเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [5] วิมล ฐิติรัตน์. (2557). เทคนิควิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- [6] สมบัติ กาญจน และสมหญิง จันทุไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [7] ชุตินา รอดประทับ. (2550). แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปีพ.ศ. 2549 (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [8] สมนึก บุญนาค. (2548). แรงจูงใจในการเลือกฝึกกีฬามวยไทยของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [9] จาตุรงค์ ลิ้มหัน. (2561). แรงจูงใจในการตัดสินใจเล่นกีฬาฟุตบอลอาชีพ (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [10] สุปรานี ขวัญบุญจันทร์. (2544). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [11] Cohen, JM. & Uphoff, NT. (1980). Participation's Place in Rural Development: Seeking Clarify Though Specificity. World Development, 8(3), 213-218.
- [12] ประเชษฐ รอดบ้านเกาะ. (2543). แรงจูงใจในการเลือกเล่นเซปักตะกร้อของนักกีฬาหญิง (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [13] Maslow, A.H. (1970). Motivation and Personality. New York: Harper & Row.
- [14] วิรุทธ จิตรขุนทด. (2554). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลทีมสโมสรบุรีรัมย์. วารสารวิชาการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีปทุม, 1(3). สืบค้น 22 ธันวาคม 2565, จาก https://mis.krirk.ac.th/librarytext/MBA/2556/F_Tharawut_Boonchuaileua.pdf
- [15] วัชร คำเพ็ง. (2537). การศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักมวยไทยอาชีพ (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [16] ภัทรดนัย ประสานตรี. (2556). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 40. วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา, 5(3), 77-88.
- [17] เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. (2530). ความต้องการออกกำลังกายการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [18] มลิวลัย ผิดคราม. (2549). การศึกษาองค์ประกอบแรงจูงใจในการเป็นนักกีฬาของสถาบันกีฬาโครงการวิจัยเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสทรงครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี เรื่องการศึกษาค้นคว้าองค์ประกอบแรงจูงใจในนักกีฬาของสถาบันการพลศึกษา (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [19] เพ็ญพรรณ มูลมงคล. (2548). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬาโรงเรียนกีฬา ปีการศึกษา 2547 (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [20] กนกวรรณ สารจันทร์. (2545). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาซอฟต์บอลของนักกีฬาซอฟต์บอลในการแข่งขันกีฬาซอฟต์บอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

**ความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ของนักศึกษาหญิง
สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม**
COMMENTS ON INTERMITTENT FASTING 16/8 OF FEMALE STUDENTS, COMPUTER SCIENCE,
FACULTY OF EDUCATION, RAJABHAT MAHA SARAKHAM UNIVERSITY

ปานประดับ ชัยดี¹ พัชรา โพธิ์กลาง¹ และ ธนวรรณพร ศรีเมือง^{1*}
Panpradap Chaidee¹ Patchara Poklang¹ and Tanawanaphorn Srimuang^{1*}

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม¹
Department of Sports Science, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University¹

*Corresponding Author: ouye_131@hotmail.com

ข้อมูลบทความ	บทคัดย่อ
ประวัติบทความ: รับเพื่อพิจารณา: 24 พฤศจิกายน 2565 แก้ไข: 17 ธันวาคม 2565 ตอบรับ: 20 ธันวาคม 2565	การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเพศหญิง อายุระหว่าง 19-22 ปี จำนวน 108 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็น แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในด้านความชอบ ด้านการรับรู้สื่อ ด้านความเหมาะสม และด้านความพร้อม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ของนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ในด้านความชอบ ด้านการรับรู้สื่อ ด้านความเหมาะสม และด้านความพร้อม โดยรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน
คำสำคัญ: ความคิดเห็น/การอดอาหารเป็นพัก ๆ/ 16/8	

Article Info	Abstract
Article History: Received: November 24, 2022 Revised: December 17, 2022 Accepted: December 20, 2022	
Keywords: comments/intermittent fasting/ 16/8	The purpose of this research was to study comments on intermittent fasting 16/8 in female students, Computer Science, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University. The samples were 108 female students, Computer Science, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University, aged 19 - 22 years old. The research tool was questionnaire created by the researcher to study comments about intermittent fasting 16/8 in terms of preference aspect, media perception aspect, appropriateness aspect and readiness aspect. Data was analyzed by using mean, standard deviation, and percentage. The results showed that comments on

intermittent fasting 16/8 in female students, Computer Science, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University. in terms of preference aspect, media perception aspect, appropriateness aspect and readiness aspect overall, it was at a high level in all aspects.

1. บทนำ

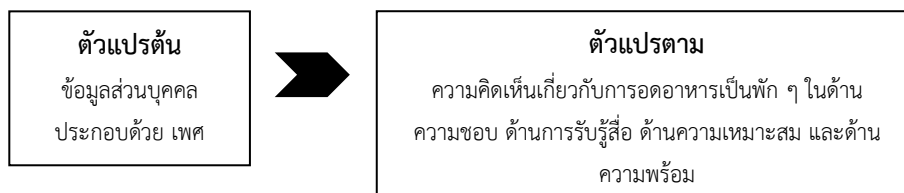
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย เผยข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการทำ IF (Intermittent Fasting) เป็นการจำกัดเวลาในการรับประทานอาหารโดยแบ่งเป็น 2 ช่วงเวลา คือ ช่วงที่สามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ และช่วงอดอาหารไม่รับประทานอาหารใด ๆ ยกเว้นน้ำหรือของเหลวที่ไม่มีแคลอรี ทั้งนี้การกำหนดระยะเวลาในการอดอาหารขึ้นอยู่กับความสะดวกและวิถีของแต่ละบุคคล เช่น การรับประทานอาหารวันเว้นวันหรือเลือกวันอดอาหาร 2 วันต่อสัปดาห์ โดยกำหนดวันไม่ติดกัน การกำหนดช่วงเวลารับประทานอาหารภายใน 24 ชั่วโมง เช่น สูตร 6/18 รับประทานอาหารได้ 6 ชั่วโมง อีก 18 ชั่วโมง งดรับประทานอาหารที่มีแคลอรี และการจำกัดเวลาในการรับประทานอาหาร ทำให้ปริมาณแคลอรีหรือพลังงานที่ได้รับโดยรวมต่อวันลดลง ส่งผลให้น้ำหนักลดลงตาม IF และการทำ IF ให้ได้ผล ต้องไม่อดอาหารมากเกินไปหรือรับประทานอาหารมากเกินไป และต้องงดขนมหวานอย่างเด็ดขาด ร่วมกับการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ วิธีการลดน้ำหนักแบบ IF ที่ได้รับความนิยมคือ การจำกัดเวลาทานอาหาร 8 ชั่วโมง และอดอาหาร 16 ชั่วโมงและการทำ IF จะได้ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น หากทำการตรวจระดับวิตามิน แร่ธาตุในเลือดหรือระดับฮอร์โมนในร่างกายก่อนทำ พร้อมทั้งระวังปัจจัยที่ทำให้ลดน้ำหนัก IF 16/8 ไม่สำเร็จ เพราะการทำ IF เป็นวิธีการลดน้ำหนักอีกวิธีหนึ่งโดยการควบคุมแคลอรี และจำกัดเวลาในการรับประทานอาหาร โดยมีหลากหลายวิธีในการปฏิบัติ แต่วิธีที่ได้รับความนิยมคือจำกัดเวลารับประทานอาหาร 8 ชั่วโมง และอดอาหาร 16 ชั่วโมง เช่น สามารถรับประทานอาหารได้เวลา 6:00 - 14:00 น. โดยหลังจาก 14:00 น. เป็นช่วงงดอาหารรับประทานได้เพียงแต่น้ำเปล่าหรือกาแฟ ชา ที่ไม่ใส่น้ำตาล (งดเว้นสารให้ความหวานแทนน้ำตาลในช่วงอดอาหาร เพราะกระตุ้นให้เกิดความหิวและอยากน้ำตาลได้) ดังนั้นถ้าไม่รับประทานอาหารมื้อเย็น ทำให้น้ำหนักลดลง แต่บางคนทำแล้วประสบผลสำเร็จบ้าง บางคนน้ำหนักไม่ลด ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัยดังนี้ ปัจจัยที่ทำให้ลดน้ำหนัก IF 16/8 ไม่สำเร็จ คืออดอาหารมากเกินไป โดยในช่วงที่รับประทานอาหารได้คือ 8 ชั่วโมง ควบคุมอาหารมากเกินไปจึงทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะจำศีล ลดการเผาผลาญ และเก็บสะสมพลังงานมากขึ้นเป็นไขมัน ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยมีโปรตีน ไขมันดี คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน และผักผลไม้ที่มีวิตามิน เกลือแร่ ฉะนั้นช่วงรับประทานอาหารควรกินของที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่น้อยหรือมากเกินไป โดยจะรับประทานอาหารเพื่อในช่วงที่อด เช่น กินข้าว 2 - 3 จาน เพื่อเวลาอดอาหารจะได้ไม่รู้สึกหิว ในกลุ่มนี้มีความเข้าใจผิดเพราะในช่วงอดอาหารยังคงมีความหิวบ้างเล็กน้อย หากลดความอ้วนโดยที่ไม่มีความรู้สึหิวจะไม่ใช้การลดความอ้วนอย่างแน่นอน เนื่องจากหากทำ IF ยังกินของหวานปกติทำให้เกิดอาการติดหวาน (Sugar Addict) ซึ่งในกลุ่มนี้มีโอกาสที่จะทำให้ในช่วงอดอาหารไม่สามารถอดได้ อาการคือ จะหิวมาก อ่อนเพลียเหมือนขาดพลังงาน จบด้วยการกินมากกว่าปกติโดยอาการอยากน้ำตาลจะเป็นอยู่ประมาณ 1 สัปดาห์ แต่หากผ่านช่วงนี้ไปได้จะเป็นปกติในช่วงอดอาหาร โดยไม่รู้สึกหิว ซึ่งคนส่วนมากไม่สามารถทำ IF ได้เนื่องจากอาการ Sugar Addict ในช่วงอดอาหาร ส่วนการนอนดึกในคนกลุ่มที่เข้านอนดึกมีความเสี่ยงในความอ้วนง่าย เพราะระบบฮอร์โมนที่ซ่อมแซมร่างกาย และระบบความอ้วนในร่างกายจะรวน ทำให้คนนอนดึกไม่สามารถอดอาหารได้ต้องกินอาหารหวาน และนำไปสู่ความอ้วน ซึ่งเวลาเข้านอนปกติไม่ควรเกิน 22:00 น. ไม่ออกกำลังกาย

เนื่องจากในการลดความอ้วนไม่ใช่แค่การควบคุมแคลอรี แต่ยังรวมถึงการสร้างระบบการเผาผลาญที่ถาวรขึ้นด้วย ในส่วนนี้คือการสร้างกล้ามเนื้อเพื่อไม่ให้เกิดอาการโยโย่ขึ้นภายหลัง เมื่อหิวระหว่างช่วงอดอาหาร ให้ดื่มน้ำเปล่า กาแฟดำ ชาที่ไม่ใส่น้ำตาล ด้วยรสที่ขมจะทำให้ไม่อยากอาหาร สำหรับเนื้อหาเหล่านี้เป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับผู้สนใจในการทำ IF ปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในแต่ละคนไม่เหมือนกัน หากมีปัญหาโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนทำเพื่อความปลอดภัย และอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญที่สุดคือการตรวจระดับวิตามินแร่ธาตุในเลือดหรือระดับฮอร์โมนในร่างกาย จะช่วยให้การทำ IF ได้ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น [2-5, 7]

สอดคล้องกับการวิจัย พบว่า การทำ Intermittent Fasting มีประโยชน์มากกว่าการลดน้ำหนัก เช่น ช่วยเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดของกล้ามเนื้อมากขึ้น, อายุยืนมากขึ้น, ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคอ้วนและมะเร็ง อ้างอิงข้อมูลจาก “มหาวิทยาลัยจอห์นฮอปกินส์” ซึ่งตีพิมพ์ลงในวารสาร The New England Journal of Medicine ซึ่ง Mark Mattson นักประสาทวิทยาจากมหาวิทยาลัยจอห์นฮอปกินส์ กล่าวว่า “กำลังอยู่ในจุดเปลี่ยน ซึ่งทำให้ต้องใส่ความรู้เกี่ยวกับการทำ Intermittent Fasting เข้าไปในระบบการศึกษาพื้นฐานในวิชาเกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกาย” ด้วยการวิเคราะห์จากหลายงานวิจัยในคนและสัตว์ที่มีการควบคุมเวลาในการทานอาหาร นักวิจัยพบว่าการทำ Intermittent Fasting ส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม ในขณะที่สูตรการทำ IF ของแต่ละคนนั้นต่างกัน แต่สูตรที่นักวิจัยนำมาทดลองนั้นมีสองประเภทคือ สูตรที่ให้เวลาทานอาหาร 6 - 8 ชั่วโมงต่อวัน และอีกสูตรคือในแต่ละสัปดาห์จะมีอยู่สองวันที่ได้ทานอาหารมื้อเดียว และนักวิจัยพบว่าผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพกับทั้งสองสูตรนี้ อย่างแรกคือ การวิจัยใหม่ล่าสุดพบว่าการฟาสต์ [6] ช่วยทำให้สุขภาพหัวใจดีขึ้น Mark Mattson ได้เขียนลงใน blog ของมหาวิทยาลัยว่า การฟาสต์ช่วยลดความเครียด, ส่งเสริมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยลดอาการอักเสบ นอกจากนี้มีงานวิจัย 4 งานวิจัยทั้งในคนและในสัตว์ที่พบว่า การฟาสต์ช่วยลดความดันโลหิต, ระดับไขมันในเลือด, และอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นกุญแจสู่การมีสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดที่ดี การฟาสต์ช่วยลดต้านโรคอ้วนและโรคเบาหวาน มีงานวิจัย 2 งานวิจัยจาก U.K. ในกลุ่มอาสาสมัครที่เป็นผู้หญิงมีน้ำหนักเกิน จำนวน 100 คน โดยมีการเปรียบเทียบกันระหว่างการฟาสต์และวิธีดั้งเดิมคือการนับแคลอรี พบว่าผู้หญิงที่ใช้วิธีฟาสต์สามารถลดน้ำหนักได้เท่ากับกลุ่มคนที่นับแคลอรี แต่จะมีไขมันหน้าท้องน้อยกว่าและมีความไวต่ออินซูลิน (Insulin sensitivity) ที่ดีขึ้น มีหลักฐานว่าการฟาสต์ดีต่อสมอง โดยในประเทศแคนาดาได้มีการทดลองให้อาสาสมัครวัยกลางคน จำนวน 200 คน ให้ไดเอทด้วยการคุมแคลอรีนานสองปี พบว่ามีความจำดีขึ้น ถึงแม้ว่าในตอนนี้จะยังเป็นที่เข้าใจน้อยกว่าการฟาสต์ส่งเสริมร่างกายให้ไปในทางที่ดีขึ้น แต่ Mark Mattson ได้บอกว่าเป็นที่เชื่อกันว่าเกี่ยวข้องกับการผลิตพลังงานของเซลล์ในร่างกาย การฟาสต์จะไปกระตุ้นระบบการเผาผลาญ ทำให้เกิดการปรับตัวของเซลล์ให้เข้ากับการขาดแคลนอาหาร เมื่อร่างกายใช้อินซูลินไปหมด จะเริ่มนำไขมันมาเผาผลาญเป็นพลังงาน ซึ่งเป็นการสับเปลี่ยนแหล่งพลังงานในร่างกาย เมื่อก่อนนี้การฟาสต์ถูกมองว่าดีต่อการลดน้ำหนัก แต่ในตอนนี้นักวิจัยพบว่าส่งผลดีต่อสุขภาพในหลายเรื่องและเป็นเรื่องที่สำคัญมาก [6] และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นวพร นาทิวาอานวย [7] ที่ได้ศึกษาเรื่องการอดอาหารเป็นช่วง ๆ นั้นจริงหรือ ผลการวิจัยพบว่า ในอดีตและปัจจุบันมีความเชื่อของบางศาสนาเรื่องเกี่ยวกับการอดอาหาร เช่น ศาสนาอิสลาม มีการทำเราะมะฎอน (ramadan) หรือถือศีลอดในเดือนที่เก้าของปฏิทินฮิจเราะห์เป็นเดือนทั้งเดือนที่ถือศีลอดตั้งแต่พระอาทิตย์ขึ้นจนพระอาทิตย์ตก หรือเรียกอีกชื่อว่า เดือนบวชที่จะต้องอดอาหารเพื่อที่จะได้เข้าถึงอัลลอฮ์และเพื่อให้มีความอดทนการอุทิศส่วนกุศลระลึกถึงภาวะขาดแคลนอาหาร และผู้ที่ไม่ได้รับการดูแลจากสังคม ในศาสนาพุทธพระฉันเพียง 1 - 2 มื้อต่อวัน และก่อนเที่ยงซึ่งระยะเวลาการอดอาหารนานกว่าเพราะพระต้องทำทุกวัน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการอดอาหารเป็นช่วง ๆ นั้นได้มีการปฏิบัติกันมานานแล้วตามความเชื่อของศาสนาต่าง ๆ แต่จะมีประโยชน์มากน้อยต่อสุขภาพของคนทั่วไป ผู้ป่วยโรคอ้วนหรือโรคเบาหวานในบทความนี้จะกล่าวกันต่อไป และสรุปได้ว่าการศึกษาดังกล่าวการอดอาหาร

เป็นช่วง ๆ นั้นพบว่าให้ผลดีต่อน้ำหนัก มวลไขมัน และระดับน้ำตาลเทียบเท่ากับการจำกัดพลังงานทุกวันในระยะสั้นไม่เกิน 1 ปี ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาเพิ่ม โดยเพิ่มจำนวนผู้เข้าร่วม ความหลากหลายของกลุ่มคนที่ทำการศึกษา ระยะเวลาที่นานขึ้น และโทษหรือผลแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ระยะยาวถ้าอดอาหารเป็นช่วง ๆ แบบต่อเนื่อง

จากสาเหตุที่กล่าวมาเบื้องต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เพื่อศึกษากลุ่มตัวอย่างว่ามีความเข้าใจในการอดอาหารเป็นพัก ๆ มากหรือน้อยและเข้าใจในเรื่องของการอดอาหารเป็นช่วงเวลาเพื่ออะไร ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยได้สรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม อายุระหว่าง 19 - 22 ปี ปีการศึกษา 1/2565 จำนวน 150 คน

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม อายุระหว่าง 19 - 22 ปี ปีการศึกษา 1/2565 จำนวน 108 คน ได้มาจากการเปิดตารางขนาดตัวอย่างของ Krejcie & Morgan [1]

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม แบ่งออกเป็น 4 ด้านดังนี้ ด้านความชอบ ด้านการรับรู้สื่อ ด้านความเหมาะสม และด้านความพร้อม ดัดแปลงมาจาก ดร.ณิ วรรณาม [22] โดยกำหนดมาตราส่วนประมาณค่าคะแนนไว้ดังนี้ [8]

ระดับความคิดเห็นมากที่สุด	มีค่าคะแนนเท่ากับ	5
ระดับความคิดเห็นมาก	มีค่าคะแนนเท่ากับ	4
ระดับความคิดเห็นปานกลาง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	3

ระดับความคิดเห็นน้อย	มีค่าคะแนนเท่ากับ	2
ระดับความคิดเห็นน้อยที่สุด	มีค่าคะแนนเท่ากับ	1

การแปลความหมายค่าเฉลี่ยน้ำหนักคะแนน ผู้วิจัยให้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย แบ่งเป็น 5 ระดับดังนี้

4.50 - 5.00	หมายถึง	อยู่ในระดับมากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายถึง	อยู่ในระดับมาก
2.50 - 3.49	หมายถึง	อยู่ในระดับปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง	อยู่ในระดับน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง	อยู่ในระดับน้อยที่สุด

2) จากการประเมินความเหมาะสมของแบบสอบถามโดยผู้เชี่ยวชาญ มีค่าเฉลี่ย IOC เท่ากับ 0.95 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.5 มีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้จริง [9]

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ผู้วิจัยจัดเตรียมแบบสอบถาม เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 2) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัย อธิบายการกรอกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างจนเป็นที่เข้าใจ
- 3) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปแจกให้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
- 4) ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามที่ได้กลับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์
- 5) ผู้วิจัยนำผลมาวิเคราะห์ทางสถิติ

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคล และความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม แบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ ด้านความชอบ ด้านการรับรู้สื่อ ด้านความเหมาะสม และด้านความพร้อม เป็นรายด้าน

4. ผลการวิจัย

4.1) ข้อมูลทั่วไปกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงทั้งหมด 108 คน ชั้นปีที่ 1 จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 25.9 และชั้นปีที่ 4 จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

รายการ	ความถี่	ร้อยละ
ปีที่ 1	36	33.3
ปีที่ 2	24	22.2
ปีที่ 3	28	25.9
ปีที่ 4	20	18.5
รวม	108	100

4.2) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ด้านความชอบเป็นรายข้ออยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.40 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.88 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ด้านความชอบเป็นรายข้อ

ด้านความชอบ	นักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา (n=108)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. คุณชื่นชอบการทำ IF	4.43	0.84	มาก
2. คุณชื่นชอบการกินอาหารจำกัดเวลา	4.38	0.89	มาก
3. คุณชื่นชอบการกินอาหารเป็นเวลา	4.36	0.92	มาก
4. คุณชื่นชอบการกินจุจิก	4.45	0.83	มาก
5. คุณชื่นชอบการเตรียมมื้ออาหาร	4.38	0.92	มาก
เฉลี่ยรวม	4.40	0.88	มาก

4.3) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ด้านการรับรู้สื่อเป็นรายข้ออยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.35 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ด้านการรับรู้สื่อเป็นรายข้อ

ด้านการรับรู้สื่อ	นักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา (n=108)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. คุณคิดว่ามีความรู้เกี่ยวกับ IF	4.36	0.84	มาก
2. คุณมักติดตามผู้ที่ทำ IF ผ่านสื่อต่าง ๆ	4.40	0.87	มาก
3. คุณเปิดรับและสนใจข้อมูลเกี่ยวกับการอดอาหาร	4.34	0.96	มาก
4. คุณมีความสนใจในการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับ IF ผ่านทางโซเชียลมีเดียต่าง ๆ	4.34	0.96	มาก
5. คุณมักติดตามความเคลื่อนไหวหรือกระแสของการทำ IF ผ่านกระดานข่าวเว็บไซต์ต่าง ๆ	4.32	0.88	มาก
เฉลี่ยรวม	4.35	0.90	มาก

4.4) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ด้านความเหมาะสมเป็นรายข้ออยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.35 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.92 ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ด้านความเหมาะสมเป็นรายข้อ

ด้านความเหมาะสม	นักศึกษาเพศหญิงสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา (n=108)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. คุณคิดว่าการทำ IF มีความเหมาะสม	4.44	0.81	มาก
2. คุณคิดว่าเวลาในการอดอาหารมีความเหมาะสม	4.35	0.93	มาก
3. คุณคิดว่าร่างกายของคุณเหมาะสมกับการทำ IF	4.37	0.93	มาก
4. คุณคิดว่าการลดน้ำหนักแบบ IF มีความเหมาะสม	4.40	0.86	มาก
5. คุณคิดว่าคุณอดอาหารนาน ๆ ได้	4.23	1.11	มาก
เฉลี่ยรวม	4.35	0.92	มาก

4.5) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ด้านความพร้อมเป็นรายข้ออยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.36 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.91 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ด้านความพร้อมเป็นรายข้อ

ด้านความพร้อม	นักศึกษาเพศหญิงสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา (n=108)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. คุณคิดว่ามีความพร้อมในการทำ IF	4.39	0.90	มาก
2. คุณคิดว่ามีความพร้อมในการอดอาหารเป็นพัก ๆ	4.38	0.90	มาก
3. คุณคิดว่ามีความพร้อม การรับประทานอาหารเป็นช่วงเวลา	4.35	0.94	มาก
4. คุณคิดโรคประจำตัวและร่างกายมีความพร้อม	4.37	0.88	มาก
5. คุณคิดว่ามีความพร้อมเกี่ยวกับการวางแผนมื้ออาหาร	4.33	0.95	มาก
เฉลี่ยรวม	4.36	0.91	มาก

4.6) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เป็นรายด้านอยู่ในระดับมากทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.36 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90 ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เป็นรายด้านทั้ง 4 ด้าน

รายการ	นักศึกษาเพศหญิงสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา (n=108)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านความชอบ	4.40	0.88	มาก
2. ด้านการรับรู้สื่อ	4.35	0.90	มาก
3. ด้านความเหมาะสม	4.35	0.92	มาก
4. ด้านความพร้อม	4.36	0.91	มาก
เฉลี่ยรวม	4.36	0.90	มาก

5. อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยมีประเด็นในการอภิปรายผลความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม แบ่งเป็น 4 ด้านดังนี้

1. ด้านความชอบ พบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับมาก เพราะทำให้น้ำหนักลดลง หุ่นดี การชะลอวัย ช่วยในโรคต่าง ๆ ให้อาการดีขึ้น จากผลการสำรวจดังกล่าวอาจมองได้ว่า คนไทยให้ความสำคัญกับความสุขจากการกิน สะท้อนจากการเลือกปัจจัย ความชอบ-ความอยากทาน-รสชาติ มากกว่าคุณภาพของอาหาร ซึ่งสะท้อนจากการเลือกปัจจัย ความสะอาด-คุณค่า โดยปัจจัยในกลุ่มที่สะท้อนเรื่อง “ความสุขจากการกิน” มีผู้ตอบรวมกันอยู่ที่ 57.1% ในปี 2556 และเพิ่มมาเป็น 58.8% ในปี 2560 ขณะที่ “คุณภาพของอาหาร” กลับมีสัดส่วนลดลงจาก 32.2% ในปี 2556 เหลือเพียง 30.7% ในปี 2560 นอกจากนี้ปัจจัย “ความชอบ” เพิ่มความสำคัญขึ้นอย่างมากจากสัดส่วนเพียง 17.7% หรือเป็นปัจจัยอันดับ 3 ในปี 2556 ขึ้นมาเป็นปัจจัยอันดับหนึ่งในการเลือกซื้ออาหารของคนไทยในปัจจุบัน แขนงปัจจัย “รสชาติ” ซึ่งเป็นปัจจัยอันดับหนึ่งในปี 2556 สะท้อนว่าสำหรับผู้บริโภคในปัจจุบัน อาหารอร่อยอย่างเดียวอาจไม่พอ ควรมีสิ่งอื่นควบคู่ไปด้วย เช่น รูปแบบการนำเสนอ ประสิทธิภาพหรือการบริการ เป็นต้น ทั้งนี้ราคายังคงเป็นปัจจัยรั้งท้ายจาก 7 ปัจจัยดังกล่าวสำหรับคนไทยมาตั้งแต่ปี 2556 [11] สอดคล้องกับงานวิจัยของ นวพร นภาทิวนาอานวย [7] ที่ได้ศึกษาเรื่องการอดอาหารเป็นช่วง ๆ นั้นดีจริงหรือ ผลการวิจัยพบว่า การอดอาหารเป็นช่วง ๆ นั้นพบว่าให้ผลดีต่อน้ำหนัก มวลไขมัน และระดับน้ำตาล เทียบเท่ากับการจำกัดพลังงานทุกวันในระยะสั้นไม่เกิน 1 ปี ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาเพิ่มโดยเพิ่มจำนวนผู้เข้าร่วมความหลากหลายของกลุ่มคนที่ทำการศึกษาระยะเวลานานขึ้นและโทษ หรือผลแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ระยะยาวถ้าอดอาหารเป็นช่วง ๆ แบบต่อเนื่อง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นวณภา ยุคันตพรพงษ์ และพระมหาอดิเดช สติวโร [12] ที่ได้ศึกษาเรื่องการทานอาหารมื้อเดียวที่ปรากฏในกถุภูมิสูตร ผลการวิจัยพบว่า อาณิสงค์ 5 ประการของการฉันอาหารมื้อเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติตลอดชีวิตและนำพาเหล่าภิกษุประพฤติเป็นสิกขาบทเบื้องต้น

เมื่อนำแนวคิดเหล่านี้มาวิเคราะห์ พบว่าเป็นจริงและพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง ไม่บริโภคอาหารบ่อยหรือหลายมื้อตามความอยากในรสชาติของอาหารหรือความกลัวเรื่องน้ำหนักว่าถ้าทานอาหารน้อยกลัวผอม จนกระทั่งฝึกทานอาหารมื้อเดียวได้อย่างสมดุลและต่อเนื่อง เป็นปัจจัยหลักให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บสุขภาพแข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้อย่างยั่งยืน

2. ด้านการรับรู้สื่อ พบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับมาก เพราะอิทธิพลด้านสื่อมีความสัมพันธ์กับการลดน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่าง โดยธรรมชาติของสื่อและโฆษณานั้นจะมีความเด่นชัด คือ นอกจากต้องการให้ข้อมูลข่าวสารแล้ว ยังต้องทำหน้าที่โน้มน้าวใจอีกด้วย ดังนั้นทุกแง่มุมที่สามารถนำมา เป็นจุดขายหรือสร้างจุดประทับใจจะถูกนำมาใช้ในกรณีของผู้หญิงวัยรุ่นประเด็นที่ใช้สร้างความสนใจ คือ ความสวยงามของรูปร่างและหน้าตา ตลอดจนการแต่งกายและบุคลิกภาพที่ดีของผู้แสดงแบบในสื่อและโฆษณา ส่วนใหญ่แล้วจะมีอาชีพเป็นนางแบบ ดารา นักร้อง นักแสดง ที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับชมชอบของกลุ่มวัยรุ่นเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ตัวแบบที่นำเสนอสินค้าต่าง ๆ ผ่านสื่อและโฆษณานั้นไม่ได้ถ่ายทอดการเสนอขายสินค้าแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่ถ่ายทอดวัฒนธรรมที่มากับกระบวนการสื่อสารประเภทสื่อและโฆษณาอีกด้วย ส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมลดน้ำหนักเพื่อให้ได้รูปร่างที่พึงพอใจตามกระแสบริโภคนิยม [14-17] และสอดคล้องกับงานวิจัยของ หฤทัย พันเพชร และอาพันธ์ชนก ชันมณี [10] ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อของนิสิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อและได้ศึกษาปัจจัยด้านต่าง ๆ เช่น ความรู้ทางโภชนาการ การรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมื้ออาหาร และค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ คือค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง

3. ด้านความเหมาะสม พบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับมาก เพราะมีผู้ที่ทำ IF แล้วลดน้ำหนักได้สำเร็จมากมาย ไม่ได้หมายความว่า IF จะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับทุกคน ด้วยสภาพร่างกายของแต่ละคนที่มีการตอบสนองไม่เหมือนกัน จึงเกิดผลลัพธ์ได้มากมายกับสุขภาพ ควรศึกษาข้อมูลและเช็คสภาพร่างกายของตนเองก่อน ระหว่าง และหลังการทำ IF นอกจากนี้ควรปรึกษาและอยู่ภายใต้การดูแลจากแพทย์ที่มีความชำนาญ โดยเฉพาะในผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ เพื่อช่วยวางแผนโภชนาการสำหรับการทำ IF ให้ถูกต้องในระยะเวลาที่เหมาะสม [19] และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิวรักษ์ กิจชนะไพฑูริย์ [13] ที่ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่นและเยาวชนไทย ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นและเยาวชนไทยในปัจจุบัน ให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ภายนอกและไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง เช่น การใช้ยาลดน้ำหนักและการอดอาหาร ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย สถานการณ์พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่นและเยาวชนไทยในรอบ 5 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2549-2554) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดน้ำหนักและวิธีการลดน้ำหนักที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นและเยาวชนไทย ทั้งนี้มุ่งหวังให้ผู้ปกครอง อาจารย์ ผู้ที่มีความใกล้ชิดกับเด็กวัยรุ่นและเยาวชนมีความรู้เท่าทันกับสถานการณ์พฤติกรรมการลดน้ำหนักของเด็กวัยรุ่นและเยาวชนผู้เป็นเหยื่อของกระแสบริโภคนิยม และการโฆษณา อีกทั้งยังสามารถให้ความช่วยเหลือ แนะนำ วิธีการลดน้ำหนักเพื่อให้เด็กวัยรุ่นและเยาวชนมีความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง เหมาะสม สามารถตัดสินใจเลือกวิธีการลดน้ำหนักบนพื้นฐานข้อมูลที่ถูกต้องได้อย่างมีวิจารณญาณ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กิตติยากร คล่องดี, ศรัณญา เบญจกุล, มณฑา เก่งการพานิช และธราดล เก่งการพานิช [18] ที่ได้ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมฉลาดบริโภคโดยประยุกต์แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาล

เวชศาสตร์เขตร้อน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมอาหาร และพฤติกรรมควบคุมอาหารสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและมีระดับน้ำตาลในเลือดทั้งระดับ FBS และ HbA1c ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมควบคุมอาหารสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างของคะแนนความคาดหวังและระดับน้ำตาลในเลือดทั้งเมื่อหลังอดอาหารและน้ำตาลสะสมในเลือดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ดังนั้นโปรแกรมนี้สามารถนำไปประยุกต์เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมควบคุมอาหารได้

4. ด้านความพร้อม พบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับมาก เพราะการที่จะเริ่มกลับมารับประทานอาหาร ต้องเลือกรับประทานอาหารที่พร้อมจะดูดซึม อย่างอาหารเจที่พร้อมจะปรับลำไส้ เพื่อรับประทานไปแล้วสามารถดูดซึมได้ โดยรับประทานต่อเนื่องแบบนี้ประมาณ 4 - 7 วัน เพื่อให้ร่างกายมีการปรับตัวด้วยการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมา และกลับมาย่อยอาหารหรือดูดซึมเองได้ แต่ต้องจำกัดชนิดอาหารและปริมาณในแต่ละวันให้เหมาะสม โดยค่อย ๆ เพิ่มการรับประทานอาหารขึ้นมาทีละขั้นตอน แต่ยังไม่ควรจะเป็นอาหารที่มีรสชาติจัดมากจนเกินไป ทั้งนี้ควรมีการสังเกตอาการควบคู่กันว่าร่างกายมีการถ่ายเหลวอยู่หรือเปล่า ถ้ายังมีการถ่ายเหลวอยู่แปลว่าร่างกายยังไม่พร้อมที่จะย่อยและดูดซึม นอกจากนี้ การรับประทานอาหารหลังจากที่อดอาหารมานานต้องพึงระวัง “ภาวะรีฟีดดิ้ง ซินโดรม” (Refeeding Syndrome) เนื่องจากร่างกายเราไม่ได้รับสารอาหารนั้นเลย เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารโดยทันที จะทำให้เซลล์ทุกอย่างในร่างกายเริ่มซ่อมแซมส่วนที่ขาดหายพร้อม ๆ กัน และดึงพลังงานนำไปใช้พร้อมกันหมด ทำให้ร่างกายของเรานั้นปรับตัวไม่ทัน สามารถทำให้เกิดอาการชา ตะคริว ชัก หรือเกร็งได้ ในขณะเดียวกันการสร้างเซลล์ใหม่ ๆ ต้องใช้วิตามินบี 1 เข้าไปช่วยด้วยเพื่อไม่ให้เกิดปัญหา [20] และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรภา ปวีณดำรง [21] ที่ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาผลของการอดอาหารเป็นช่วงเวลาต่อระดับไขมันในเลือด ผลการวิจัยพบว่า น้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว และค่าระดับน้ำตาลในเลือด ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่า การอดอาหารเป็นช่วงเวลา มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ดังนั้นจึงสามารถนำไปพิจารณาใช้เป็นแนวทางดูแลสุขภาพและป้องกันโรคได้

6. สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ หรือการทำ IF 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน และเป็นรูปแบบการกินอาหารอีกแบบหนึ่งหรือเรียกว่าการอดอาหารเป็นช่วงเวลา ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้นอกจากน้ำหนักที่ลดลง ยังช่วยให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น จึงเป็นวิธีที่ได้รับความนิยม แต่ทั้งนี้การทำ IF ไม่ได้เหมาะกับทุกคน เนื่องจากสภาพร่างกายของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน ควรศึกษาข้อมูลอย่างละเอียดและตรวจเช็คสภาพร่างกายก่อนเสมอ นอกจากนี้ในผู้ที่มีปัญหาสุขภาพควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มทำ IF

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ควรศึกษาการทำ IF 16/8 ในกลุ่มภาวะอ้วน

7.2 ควรศึกษาเปรียบเทียบกับแรงจูงใจหรือการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในรูปแบบต่าง ๆ และควรมีการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง

8. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ที่ให้การสนับสนุนการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัยทุกท่านที่ได้ช่วยชี้แนะแนวทางและการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินการวิจัยและที่ขาดไม่ได้คือกลุ่มตัวอย่างที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยจนสามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- [1] Krejcie, RV., & Morgan, DW. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- [2] พัทธยา บุญยานันต์. (2558). คู่มือแนวทางการดูแลผู้ที่มีน้ำหนักเกินและอ้วน. กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน.
- [3] ท็อปส์ วิต้า. (2565). การทำ IF ลดน้ำหนักจริงไหม หรือแค่กระแสนิยม. สืบค้น 18 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://www.topsvita.com/>
- [4] ปกรณ์ ฮูเซ็น. (2565). ลดน้ำหนักให้ได้ผลด้วย Intermittent Fasting (IF). สืบค้น 18 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://www.samitivejhospitals.com/>
- [5] All Well. (2022). วิธีลดน้ำหนักแบบ IF ทำตามได้ง่าย ๆ สำหรับคนที่ไม่ชอบออกกำลังกาย. สืบค้น 18 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://allwellhealthcare.com/intermitent-fasting/>
- [6] Thip. (2021). การวิจัยใหม่พบว่าการทำ Intermittent Fasting มีประโยชน์มากกว่าการลดน้ำหนัก. สืบค้น 18 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://www.vrunvride.com/benefits-of-intermittent-fasting-new-study/>
- [7] นวพร นาทิวาอานวย. (2561). การอดอาหารเป็นช่วง ๆ นั้นดีจริงหรือ. *วารสารโภชนาบำบัด*, 26(3), 16-19.
- [8] วิเชียร เกตุสิงห์. (2552). การวัดผลการศึกษาและสถิติเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [9] วิมล รัตนตรานนท์. (2557). เทคนิควิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- [10] หลุยส์ พันเพชร และอาพันธ์ชนก ชันมณี. (2550). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร (การศึกษาค้นคว้าอิสระด้วยตนเอง). พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- [11] CONSUMER INSIGHT. (2562). เปิด Insights พฤติกรรมการกินของคนไทย ชื้ออาหารจาก “ความชอบ-รสชาติ” มากกว่าคุณค่า. สืบค้น 22 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://www.marketingoops.com/reports/behaviors/thai-consumer-eating-behavior/>
- [12] นวณภา ยุคันตพรพงษ์ และพระมหาดิเดช สติโว. (2565). การทานอาหารมื้อเดียวที่ปรากฏในกฏปมสูตร. *วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร*, 5(2), 211-221.
- [13] ศิวรักษ์ กิจชนะไพบูลย์. (2555). พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่นและเยาวชนไทย. *พยาบาลสาร*, 39(4), 179-190.
- [14] กาญจนา อยู่เจริญสุข. (2554). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง ระดับอุดมศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- [15] ศิริบงกช ดาวดวง. (2545). ความหมายของความอ้วนกับการใช้ยาของวัยรุ่นในสถาบันอุดมศึกษา (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- [16] จุลณี เทียนไทย. (2549). การเติบโตของวัยรุ่นไทยท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคม: กรณีศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างทางเพศในการมองภาพลักษณ์รูปร่างในอุดมคติความไม่พึงพอใจในรูปร่างและวิธีการให้ได้มาซึ่งภาพลักษณ์รูปร่างอันเป็นผลเสียต่อสุขภาพของวัยรุ่นไทยอายุ 16-19 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [17] ปวีณา ยุคตานนท์. (2549). ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงตอนปลาย (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- [18] กิตติยากร คล่องดี ศรัณญา เบญจกุล มณฑา เก่งการพานิช และธราดล เก่งการพานิช. (2562). ผลของโปรแกรมฉลาดบริโภคโดยประยุกต์แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน. ราชวิทยาลัยพยาบาลสาร, 25(3), 326-339.
- [19] นักกำหนดอาหาร. (2565). IF ให้ถูกวิธี ลดไขมัน ลดโรค. สืบค้น 22 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://www.bangkokhospital.com/content/intermittent-fasting>
- [20] โชติ เหลืองขอลิรี. (2564). อดอาหารหลายวันส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างไร. สืบค้น 22 พฤศจิกายน 2565, จาก https://www.phyathai.com/article_detail/
- [21] พรภา ปวีณดำรง. (2563). การศึกษาผลของการอดอาหารเป็นช่วงเวลาต่อระดับไขมันในเลือด (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- [22] ดรณี วรรณม. (2562). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและระดับน้ำตาลในเลือดของประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงโรคเบาหวาน (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

ผลของการฝึกตาราง 9 ช่องที่มีต่อความเร็วในการวิ่งระยะ 5 เมตร 10 เมตร 30 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน

EFFECTS OF NINE SQUARE TRAINING ON SPEED IN 5M-10M-30M AND AGILITY IN YOUTH SOCCER ATHLETES

สิทธิศักดิ์ เรืองฤทธิ์¹ อภิทัต สุขหวาน¹ วรเมธ ประจงใจ¹ ยุทธนา เรียนสร้อย¹ และ ณัฐธิดา บังเมฆ^{1*}

Sittisak Rueangrit¹ Apitun Sukwhan¹ Vorramate Prajongjai¹

Yutthana Riansoi¹ and Natthida Bangmek^{1*}

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม¹

Division of sports science, Faculty of Science, Chandrakasem Rajabhat University, Thailand¹

*Corresponding Author: bee_bangmek@hotmail.com

ข้อมูลบทความ	บทคัดย่อ
ประวัติบทความ: รับเพื่อพิจารณา: 16 ธันวาคม 2565 แก้ไข: 4 กุมภาพันธ์ 2566 ตอบรับ: 5 กุมภาพันธ์ 2566	การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยตาราง 9 ช่อง ที่มีต่อความเร็วในการวิ่งระยะ 5 เมตร 10 เมตร 30 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนชาย กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครนักกีฬาฟุตบอลชาย ทีมโรงเรียนปทุมคงคา รุ่นอายุไม่เกิน 15 ปี จำนวน 30 คน ทำการฝึกตาราง 9 ช่อง 2 วันต่อสัปดาห์เป็นเวลา 8 สัปดาห์ แล้วทำการทดสอบความเร็วในการวิ่งระยะ 5 เมตร 10 เมตร 30 เมตรและทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวด้วยวิธี Illinois Test ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบมีการวัดซ้ำ กำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่งระยะ 5 เมตร 10 เมตร 30 เมตร ของกลุ่มตัวอย่างที่ฝึกด้วยโปรแกรมตาราง 9 ช่อง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 และพบว่าค่าเฉลี่ยของความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่องที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีผลต่อการพัฒนาความเร็วของนักกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชนในการวิ่งระยะ 5 เมตร 10 เมตร 30 เมตรในการฝึกอย่างน้อย 4 สัปดาห์และเพิ่มขึ้นมากที่สุดใน 8 สัปดาห์ และมีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวในสัปดาห์ที่ 8

Article Info

Article History:

Received: December 16, 2022

Revised: February 4, 2023

Accepted: February 5, 2023

Keywords:

Nine Square /Speed/
Youth Soccer Athletes/
Agility

Abstract

The purpose of this research was to compare the effect of nine-square training on speed of 5-10-30 meters and agility in youth soccer athletes before and after training weeks 4 and 8. The sample consisted of a Pathumkongka School Team volunteer male football player and 30 people under the age of 15 who trained in a nine-square two days a week for eight weeks, then were tested for speed at the 5-meter, 10-meter, and 30-meter distances and agility by the Illinois Test before and after training weeks 4 and 8. The data were analyzed by a statistical one-way analysis of variance with repeated measures. The significance level was set at 0.05.

The study's findings revealed that speed of 5, 10, and 30 m of the sample trained with nine-square training were significantly different at the 0.05 level before and after training at weeks 4 and 8, and an agility test before and after training at week 8 was significantly different at the 0.05 level. Therefore, it was concluded that the nine-square training program had an effect on the development of speed for the 5, 10, and 30 m in at least 4 weeks of training, with the greatest increase occurring for 8 weeks, and it also had an effect on agility at 8 weeks in youth soccer players.

1. บทนำ

ปัจจุบันกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมทั่วโลก เห็นได้จากการจัดการแข่งขันฟุตบอลหลายรายการ เช่น การแข่งขันฟุตบอลโลก ฟุตบอลลีกชั้นนำของประเทศต่าง ๆ นอกจากนี้กีฬาฟุตบอลยังเป็นกีฬานานาชาติหนึ่งที่ช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและจิตใจของนักกีฬาให้เป็นนักสู้และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ซึ่งในการแข่งขันฟุตบอลนั้นจะทำให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้ต้องขึ้นอยู่กับพัฒนาสมรรถภาพร่างกายในด้านต่าง ๆ ด้วย เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว พลังกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

การฝึกซ้อมนักกีฬาฟุตบอลที่จะได้ผลดีนั้นมิใช่การมุ่งฝึกฝนแต่เฉพาะเทคนิคหรือยุทธวิธีการเล่นเท่านั้น แต่จะต้องมีโปรแกรมฝึกซ้อมที่สามารถเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายของนักกีฬาโดยไม่ก่อให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าในขณะที่ฝึกซ้อมหรือแข่งขัน เนื่องจากฟุตบอลเป็นกีฬาที่ต้องเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วทั้งการวิ่ง การหยุด การกลับตัว การกระโดดและการเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทางทุก ๆ 5-6 นาที [1] นอกจากนี้ในระหว่างเกมการแข่งขัน นักกีฬาก็จะมีการวิ่งเกิดขึ้นทุก ๆ 90 วินาที โดยแต่ละครั้งมีระยะเวลาเฉลี่ย 2 ถึง 4 วินาที [2] และในนักกีฬาฟุตบอลระดับอาชีพจะมีระยะทางในการวิ่งเฉลี่ย 9-14 กิโลเมตร ในแต่ละเกมการแข่งขัน [3] ดังนั้นนักกีฬาฟุตบอลจึงควร

มีความสามารถทางทักษะกลไก (Human motor performance) รวมถึงสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory endurance) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) กำลัง (Power) ความเร็ว (Speed) ที่ใช้การเร่งความเร็ว (Acceleration speed) ในช่วงเริ่มต้นการวิ่ง และใช้ความเร็วสูงสุด (Maximum speed) รวมถึงความแคล่วคล่องว่องไว (Agility) ที่เป็นสมรรถภาพทางกายที่สำคัญสำหรับนักฟุตบอล [4]

การฝึกซ้อมสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลโดยทั่วไปจะมีรูปแบบการฝึกที่เน้นแบบสถานีเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น แต่สำหรับนักกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชนนั้นควรมีการฝึกทักษะทางกลไกการเคลื่อนไหวที่เน้นการฝึกการทำงานร่วมกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ร่วมกับการฝึกพัฒนาสมรรถภาพด้านความแคล่วคล่องว่องไว และความเร็วที่มีการเคลื่อนที่จากง่ายไปหายาก และพัฒนาจากการเคลื่อนที่ช้าไปหาการเคลื่อนที่เร็ว เพื่อให้เกิดการเรียนรู้หลากหลายรูปแบบทำให้เกิดการพัฒนาด้านทักษะกลไกการเคลื่อนที่ร่วมกับความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว จึงจะทำให้นักฟุตบอลเยาวชน มีความสามารถในการปฏิบัติทักษะอย่างถูกต้อง มีความคล่องแคล่ว รวดเร็ว และสามารถเข้ายิงประตูได้เสียคมจนทำให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้ ซึ่งจากการศึกษาของกัญญรัตน์ ชลอรักษ์ [5] พบว่า ความเร็วในการวิ่งระยะสั้น (5-20 เมตร) และความเร็วในการเปลี่ยนทิศทางหรือความแคล่วคล่องว่องไว มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเลี้ยงบอลของนักฟุตบอล และมีค่าสูงกว่าสมรรถภาพอื่น ๆ ดังนั้นจึงควรฝึกซ้อมสมรรถภาพด้านความเร็วและความแคล่วคล่องว่องไว และมีโปรแกรมฝึกอย่างชัดเจนเป็นระบบโดยอาจใช้รูปแบบการฝึกต่าง ๆ ที่ช่วยพัฒนาความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว รวมถึงยังช่วยให้สามารถพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงบอลของนักกีฬาฟุตบอลได้ด้วย [6] เช่น การฝึกด้วยตาราง 9 ช่อง เป็นต้น [7]

การฝึกตาราง 9 ช่อง เป็นรูปแบบการฝึกหนึ่งที่มีการเคลื่อนที่ของเท้าบนช่องตาราง 9 ช่องด้วยความเร็วสูงสุดในระยะเวลาอันสั้น และมีการเคลื่อนไหวของเท้าก้าวเข้าไปในรูปแบบต่างๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อ ดังเช่น เจริญ กระบวนรัตน์ [8] ได้กล่าวว่า ตาราง 9 ช่อง เป็นรูปแบบหนึ่งที่มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกประสาทในการกระตุ้นกล้ามเนื้อให้สามารถหดตัวได้อย่างรวดเร็ว และสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนที่ ถือว่าเป็นรูปแบบหนึ่งที่สามารถใช้ฝึกการทำงานร่วมกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อเป็นอย่างดี ซึ่งประโยชน์ของการฝึกการเคลื่อนไหวของเท้าด้วยตาราง 9 ช่องจะช่วยพัฒนาการเรียนรู้และการสั่งการของระบบประสาทกล้ามเนื้อ ช่วยพัฒนาทักษะทักษะการใช้มือและเท้าในการเคลื่อนไหว การทรงตัว พัฒนาความแข็งแรง รวมถึงการพัฒนาความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ วรศิษฐ์ ศรีบุรินทร์ และ จรัสศรี ศรีโคคา [9] ที่พบว่าการฝึกตาราง 9 ช่องสามารถช่วยพัฒนาความแคล่วคล่องว่องไว และสอดคล้องกับการวิจัยของ นฤเดช วีระสุข [10] ที่ศึกษาผลการฝึกด้วยตาราง 9 ช่องที่มีต่อความแคล่วคล่องว่องไว ในนักศึกษาชมรมกีฬาตาบไทย ผลการวิจัยพบว่าหลังการฝึกตาราง 9 ช่อง 8 สัปดาห์ นักกีฬามีการพัฒนาความแคล่วคล่องว่องไวขึ้น หรืองานวิจัยของ สมชาย ปิณฑิโต [11] ที่ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่องที่มีผลต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 50 เมตร ของนักกรีฑาวิ่งระยะสั้น ที่พบว่าโปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่องควบคู่กับโปรแกรมการฝึกกรีฑาวิ่งระยะสั้นในระยะเวลา 8 สัปดาห์ สามารถพัฒนาความเร็วในนักกรีฑาระยะสั้นได้ ดังนั้นการฝึกด้วยตาราง 9 ช่องจึงน่าจะช่วยพัฒนาความแคล่วคล่องว่องไวและความเร็วในนักกีฬาฟุตบอลได้เช่นเดียวกัน

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกตาราง 9 ช่องที่มีต่อความเร็วในการวิ่งระยะ 5 เมตร 10 เมตร 30 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อตัวนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่จะพัฒนาความแคล่วคล่องว่องไวและความเร็ว และผลที่ได้จากการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางแก้ไขและปรับปรุงพัฒนาสมรรถภาพของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกด้วยตาราง 9 ช่องที่มีต่อความเร็วในการวิ่งระยะ 5, 10, 30 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนชาย ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนปทุมคงคา รุ่นอายุไม่เกิน 15 ปี จำนวน 35 คน

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนปทุมคงคา รุ่นอายุไม่เกิน 15 ปี จำนวน 30 คน ที่เป็นอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง พิจารณาค่าอำนาจการทดสอบ (Power of the test) ที่ 0.95 และค่าขนาดของผลกระทบ (Effect size) ที่ 0.6 กำหนดความมีนัยสำคัญที่ 0.05 จากโปรแกรม G*power ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 28 คน แต่เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีก 2 คน รวมทั้งหมด 30 คน เพื่อป้องกันการถอนตัวกะทันหันของกลุ่มตัวอย่าง และทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนดไว้ (Inclusion Criteria) ดังนี้

- เกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการศึกษา (Inclusion criteria)

- 1) เป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนปทุมคงคา รุ่นอายุไม่เกิน 15 ปี
- 2) ไม่เคยมีประวัติหรือได้รับบาดเจ็บที่รุนแรงหรือมีการบาดเจ็บเรื้อรัง
- 3) เข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจและลงนามในเอกสารยินยอม

- เกณฑ์การคัดเลือกรับจากการศึกษา (Exclusion criteria)

- 1) มีการบาดเจ็บ หรือมีเหตุที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมการศึกษาได้เช่น การบาดเจ็บบริเวณขา เอ็นข้อต่อต่าง ๆ จากการฝึกซ้อม หรือประสบอุบัติเหตุ เป็นต้น
- 2) เป็นโรคติดต่อร้ายแรง

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) โปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่อง ระยะเวลาการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 55 นาที โดยผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่อง ที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Item-Objective Congruence Index: IOC) กับผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1

2) แบบทดสอบความเร็วในการวิ่งทางตรงที่ระยะทาง 5 เมตร 10 เมตร และ 30 เมตร โดยใช้ชุดอุปกรณ์ทดสอบ Kinematic measurement system (KMS) ยี่ห้อ Fitness technology ประเทศออสเตรเลีย

3) แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวตามแบบวิธีของ Illinois agility test [12]

4) สายเทปวัดสนาม

5) นาฬิกาจับเวลา

6) นกหวีด

7) กรวยพลาสติก

8) แบบบันทึกข้อมูล

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังผู้จัดการทีมฟุตบอลโรงเรียนปทุมคงคา
- 2) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ขั้นตอนการวิจัย ระยะเวลาในการวิจัย โปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่อง ให้กับกลุ่มตัวอย่างได้ทราบ
- 3) ทดสอบความเร็วในการวิ่งที่ระยะทาง 5 เมตร 10 เมตร และ 30 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึกกับกลุ่มตัวอย่าง
- 4) กลุ่มตัวอย่าง ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่อง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน คือ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี วันละ 55 นาที (16.00 – 16.55 น.) ที่สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ส่วนวันอื่น ๆ ทำการฝึกซ้อมฟุตบอลตามปกติที่สนามฟุตบอลโรงเรียนปทุมคงคา
- 5) ทำการทดสอบความเร็วในการวิ่งที่ระยะทาง 5 เมตร 10 เมตร และ 30 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไว หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
- 6) นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยข้อมูลทั่วไปใช้สถิติค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของความเร็วในการวิ่งระยะทาง 5 เมตร 10 เมตร 30 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ด้วย One-Way Analysis of Variance with Repeated Measures หากพบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจะทำการเปรียบเทียบรายคู่โดยใช้วิธีการของ Bonferroni

4. ผลการวิจัย

4.1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไป พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุ เท่ากับ 14.03 ± 0.21 ปี มีน้ำหนัก 53.12 ± 6.76 กิโลกรัม และมีส่วนสูงเท่ากับ 166.40 ± 5.03 เซนติเมตร ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง (n=30)

ข้อมูลส่วนบุคคล	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
อายุ (ปี)	14.03	0.21
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	52.12	6.67
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	166.40	5.30

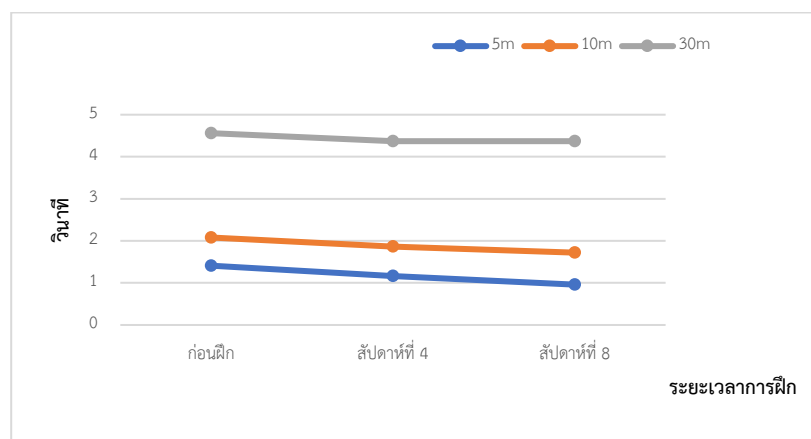
4.2 ผลการทดสอบความเร็ว พบว่า ความเร็วในการวิ่งระยะ 5 เมตร ก่อนการฝึกมีค่าเท่ากับ 1.41 ± 0.07 วินาที หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเท่ากับ 1.16 ± 0.12 วินาที และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเท่ากับ 0.96 ± 0.07 วินาที ความเร็วในการวิ่งระยะ 10 เมตร ก่อนการฝึกมีค่าเท่ากับ 2.08 ± 0.17 วินาที หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเท่ากับ 1.86 ± 0.12 วินาที และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเท่ากับ 1.72 ± 0.06 วินาที และพบว่าความเร็วในการ

วิ่งระยะ 30 เมตร ก่อนการฝึกมีค่าเท่ากับ 4.56 ± 0.34 วินาที หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเท่ากับ 4.37 ± 0.35 วินาที และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเท่ากับ 4.37 ± 0.17 วินาที ดังตารางที่ 2

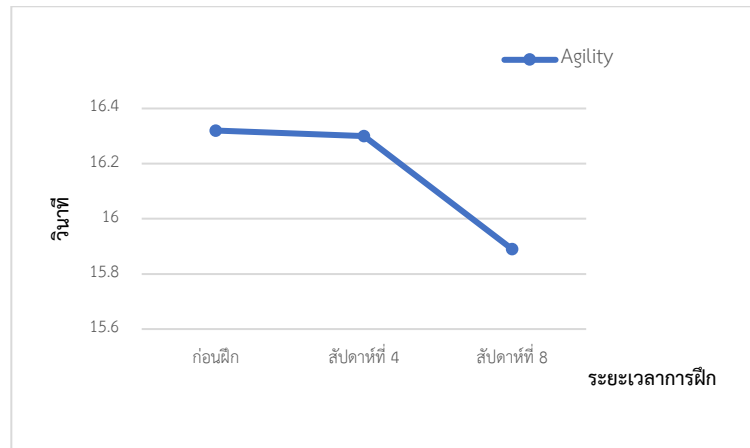
ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเร็วในการวิ่งระยะ 5 เมตร 10 เมตร และ 30 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึก (Week0) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 (Week4) และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 (Week8)

ตัวแปร (n=30)	Week0		Week4		Week8	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
ความเร็วในการวิ่ง 5 เมตร (วินาที)	1.41	0.07	1.16	0.12	0.96	0.07
ความเร็วในการวิ่ง 10 เมตร (วินาที)	2.08	0.17	1.86	0.12	1.72	0.06
ความเร็วในการวิ่ง 30 เมตร (วินาที)	4.56	0.34	4.37	0.35	4.37	0.17
ความคล่องแคล่วว่องไว (วินาที)	16.32	0.70	16.30	0.74	15.89	0.48

นอกจากนี้ยังพบว่า ความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึกมีค่าเท่ากับ 16.32 ± 0.70 วินาที หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเท่ากับ 16.30 ± 0.74 วินาที และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเท่ากับ 15.89 ± 0.48 วินาที



ภาพที่ 1 ค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะ 5 เมตร 10 เมตร 30 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8



ภาพที่ 2 ค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึก
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

4.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่งระยะ 5 เมตร 10 เมตร และ 30 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า ระยะเวลาการฝึกช่วงใดช่วงหนึ่งส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่งระยะ 5 เมตร 10 เมตร และ 30 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไว แตกต่างไปจากช่วงเวลาการฝึกในช่วงอื่น จึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะ 5 เมตร 10 เมตร และ 30 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไวของ กลุ่มตัวอย่างแบบรายคู่ ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้วิธีการของ Bonferroni ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 วิเคราะห์ความแปรปรวนค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่งระยะ 5 เมตร 10 เมตร และ 30 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

ตัวแปร	แหล่งของความแปรปรวน	DF	SS	MS	F	p
ความเร็วในการวิ่ง 5 เมตร	ช่วงเวลาในการฝึก	2	3.02	1.51	199.49	0.00*
	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและช่วงเวลาในการฝึก	58	0.44	0.01		
ความเร็วในการวิ่ง 10 เมตร	ช่วงเวลาในการฝึก	2	1.99	0.99	105.21	0.00*
	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและช่วงเวลาในการฝึก	58	0.55	0.01		
ความเร็วในการวิ่ง 30 เมตร	ช่วงเวลาในการฝึก	2	0.71	0.36	6.93	0.00*
	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและช่วงเวลาในการฝึก	58	2.97	0.05		
ความคล่องแคล่วว่องไว	ช่วงเวลาในการฝึก	2	3.50	1.75	9.44	0.00*
	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและช่วงเวลาในการฝึก	58	10.75	0.18		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่งระยะ 5 เมตร 10 เมตร และ 30 เมตร แบบรายคู่ ระหว่างก่อนการฝึก (Week0) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 (Week4) และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 (Week8) โดยใช้วิธีการของ Bonferroni พบว่า ค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่งระยะ 5 เมตร ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีความแตกต่างกัน ค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่งระยะ 5 เมตร ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกัน และค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่งระยะ 5 เมตร ระหว่างหลังสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกัน

ค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่งระยะ 10 เมตร ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีความแตกต่างกัน ค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่งระยะ 10 เมตร ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกัน และค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่งระยะ 10 เมตร ระหว่างหลังสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกัน

ค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่งระยะ 30 เมตร ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีความแตกต่างกัน ค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่งระยะ 30 เมตรระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกัน ส่วนค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่งระยะ 30 เมตร ระหว่างหลังสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่มีความแตกต่างกัน

และพบว่าค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไว ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกัน ระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไว ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่มีความแตกต่างกัน ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่งระยะ 5 เมตร 10 เมตร และ 30 เมตร และค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไว แบบรายคู่ ระหว่างก่อนการฝึก (Week0) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 (Week4) และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 (Week8) โดยใช้วิธีการของ Bonferroni

ตัวแปร	ระยะเวลาการฝึก				
		Week0	Week4	Week8	
		$\bar{x}$	1.41	1.16	0.96
ความเร็วในการวิ่ง 5 เมตร	Week0	1.41	-	0.25*	0.45*
	Week4	1.16	-	-	0.20*
	Week8	0.96	-	-	-
		$\bar{x}$	2.08	1.86	1.72
ความเร็วในการวิ่ง 10 เมตร	Week0	2.08	-	0.22*	0.36*
	Week4	1.86	-	-	0.14*
	Week8	1.72	-	-	-
		$\bar{x}$	4.56	4.37	4.37
ความเร็วในการวิ่ง 30 เมตร	Week0	4.56	-	0.19*	0.19*
	Week4	4.37	-	-	0.00
	Week8	4.37	-	-	-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่งระยะ 5 เมตร 10 เมตร และ 30 เมตร และค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไว แบบรายคู่ ระหว่างก่อนการฝึก (Week0) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 (Week4) และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 (Week8) โดยใช้วิธีการของ Bonferroni (ต่อ)

ตัวแปร	ระยะเวลาการฝึก	Week0 Week4 Week8			
		$\bar{x}$	16.32	16.30	15.89
ความคล่องแคล่วว่องไว	Week0	16.32	-	0.02	0.43*
	Week4	16.30		-	0.41*
	Week8	15.89			-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องผลของการฝึกด้วยตาราง 9 ช่องที่มีต่อความเร็วในการวิ่งระยะ 5 เมตร 10 เมตร 30 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน อายุ 15 ปี เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และทำการทดสอบความเร็วในการวิ่ง ระยะ 5 เมตร 10 เมตร 30 เมตร โดยใช้ชุดอุปกรณ์ทดสอบ Kinematic measurement system (KMS) ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่ง ระยะ 5 เมตร 10 เมตร และ 30 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าลดลงและมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าภายหลังการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีความเร็วในการวิ่งระยะทาง 5 เมตร 10 เมตร และ 30 เมตร ดีขึ้น ทั้งนี้เป็นเพราะว่า ในการฝึกด้วยตาราง 9 ช่อง เป็นรูปแบบการฝึกการเคลื่อนที่ของเท้าก้าวเป็นสเต็ปซ้ำ ๆ กันภายในตาราง 9 ช่อง ที่มีรูปแบบการเคลื่อนที่หลากหลาย โดยการเคลื่อนไหวของเท้าต้องก้าวด้วยความรวดเร็วอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอในระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้รับการฝึกด้วยเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะกล้ามเนื้ออย่างกล้ามเนื้อส่วนล่างและกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อกลุ่มเดียวกับที่ใช้ในการวิ่งระยะสั้น ดังนั้นจึงเห็นผลการพัฒนาความเร็วในการวิ่งระยะสั้นจากการฝึกตาราง 9 ช่อง นอกจากนี้ในช่วงการฝึกช่วง 4 - 6 สัปดาห์แรก ร่างกายจะเกิดการปรับตัวของระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำให้เกิดการพัฒนาของกลไกทางระบบประสาท (Neural mechanism) ซึ่งประกอบด้วย การระดมของ Motor neural การเพิ่มการกระตุ้นของหน่วยยนต์ (Motor unit) ทำให้ระบบประสาทมีการสั่งงานด้วยความรวดเร็ว และมีความสัมพันธ์กันดีกับการทำงานของกล้ามเนื้อ เกิดการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ซึ่ง สนธยา สีละมอด [13] ได้กล่าวว่า การที่นักกีฬาจะเกิดการพัฒนาความเร็วได้นั้น นักกีฬาควรฝึกระบบประสาทให้มีการทำงานด้วยความรวดเร็วบ่อย ๆ ทำให้มีการทำงานอย่างอัตโนมัติทั้งระบบประสาทและกล้ามเนื้อเนื่องจากมีการทำงานที่สัมพันธ์กัน จึงทำให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพด้านความเร็วขึ้นได้ นอกจากนี้การจะพัฒนาความเร็วให้เฉพาะเจาะจงกับชนิดกีฬา นักกีฬาต้องใช้รูปแบบการฝึกซ้อมที่มีลักษณะใกล้เคียงกับการเคลื่อนไหวในการกีฬา ซึ่งในนักฟุตบอลอาจจะต้องการความเร็วในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า (ลูกบอล) ความเร็วในการเร่งความเร็ว และความเร็วในการเปลี่ยนทิศทาง (ความว่องไว) การเคลื่อนที่ในระยะสั้น ๆ หรือการเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้แล้ว นักกีฬาฟุตบอลในตำแหน่งรุก ฟูลแบ็ค และเพลย์เมคเกอร์ ที่มีการวิ่งข้ามสนามซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน รวมไปถึงการวิ่งสปринเร็วเพื่อเลี้ยง

บอลหลบลูกคู่ต่อสู้ อาจจะต้องมีการฝึกความเร็วแบบอดทน (Speed endurance training) ที่มีรูปแบบการฝึกที่มุ่งเน้นการพัฒนาความทนทานในการวิ่งด้วยความเร็วสูงควบคู่ไปด้วยเช่นเดียวกัน [14]

ผลการวิจัยนี้ได้อสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมชาย ปณทิโต [11] ที่ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่องที่มีผลต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 50 เมตร ในนักกรีฑาชาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดยะลา จำนวน 30 คน ทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ ใช้เวลาฝึก 2 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะทาง 50 เมตร ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลองที่ทำกรฝึกตาราง 9 ช่องควบคู่กับโปรแกรมการฝึกกรีฑาวิ่งระยะสั้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนกลุ่มควบคุมที่ทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกกรีฑาวิ่งระยะสั้นไม่มีความแตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลของการฝึกระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า ภายหลังกการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะทาง 50 เมตร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นอกจากนี้ยังพบว่าภายหลังกการฝึกด้วยตาราง 9 ช่อง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และทำการทดสอบความแคล่วคล่องว่องไวตามแบบวิธีของ Illinois agility test ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยความแคล่วคล่องว่องไว ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าลดลงและมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้เป็นเพราะในการฝึกตาราง 9 ช่องเป็นการฝึกการเคลื่อนไหวที่มีลักษณะเปลี่ยนตำแหน่งของเท้าและเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็วด้วยความเร็วสูงสุดซึ่งลักษณะของการฝึกดังกล่าวจะเกิดผลต่อการปรับปรุงด้านความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เกิดการพัฒนาการระบบประสาทสั่งการและประสาทรับรู้ที่มีการตอบสนองซึ่งกันและกันได้อย่างรวดเร็ว และมีการทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาท ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวได้รวดเร็ว จึงทำให้ความคล่องตัวดีขึ้น นอกจากนี้ในการฝึกด้วยตาราง 9 ช่องต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ทำให้เกิดการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและทำให้มีกำลังมากขึ้นจึงทำให้กล้ามเนื้อหดตัวได้แรงและเร็วขึ้น หรือมีพลังของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นทำให้เกิดการพัฒนาความแคล่วคล่องว่องไวอีกด้วยนั่นเอง ซึ่งความแคล่วคล่องว่องไวเป็นความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เปลี่ยนทิศทางหรือเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว [15] นักฟุตบอลต้องการความแคล่วคล่องว่องไวเพื่อใช้ในการเลี้ยงบอลหรือหลบลูกคู่ต่อสู้ นอกจากนั้น ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์ [16] ได้กล่าวว่า ความคล่องตัวนั้นสามารถเพิ่มขึ้นได้โดยการฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อและระบบประสาท และหากการฝึกนั้นสามารถพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อได้จะทำให้ความคล่องตัวพัฒนาขึ้นได้ ซึ่งในการเคลื่อนไหวในการฝึกตาราง 9 ช่องจำเป็นจะต้องใช้พลังของกล้ามเนื้อขาที่มากในการเคลื่อนไหวและเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว และควบคุมการทรงตัวให้เกิดความสมดุล ทำให้เกิดการพัฒนากการทำงานประสานสัมพันธ์กันของกล้ามเนื้อและระบบประสาทได้เป็นอย่างดี ซึ่งจากผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทวีศักดิ์ หนูสุวรรณ [17] ที่ศึกษาผลของการฝึกตาราง 9 ช่องที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 28 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองฝึกโปรแกรมตาราง 9 ช่องร่วมกับฝึกโปรแกรมเซปักตะกร้อ และกลุ่มควบคุมทำการฝึกโปรแกรมเซปักตะกร้อปกติเพียงอย่างเดียว ทำการฝึกตามโปรแกรมเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาเซปักตะกร้อที่ฝึกโปรแกรมตาราง 9 ช่องร่วมกับฝึกโปรแกรมเซปักตะกร้อมีความคล่องแคล่วว่องไวสูงกว่ากลุ่มฝึกโปรแกรมเซปักตะกร้อปกติเพียงอย่างเดียว

6. สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกด้วยตาราง 9 ช่อง สามารถช่วยทำให้นักกีฬามีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวที่ดีขึ้น สามารถนำโปรแกรมการฝึกด้วยตาราง 9 ช่องนี้ไปใช้กับนักกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชนเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ ช่วยให้นักกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชนมีองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายด้านความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวที่ดีขึ้นได้

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ผู้ฝึกสอน โค้ช สามารถนำรูปแบบการฝึกนี้ไปใช้ในการฝึกให้กับนักกีฬาฟุตบอลของทีมตนเองได้ เพื่อให้นักกีฬามีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวที่ดีขึ้น

7.2 ควรนำรูปแบบการฝึกไปใช้กับกีฬาที่คล้ายคลึงกัน และนำไปประยุกต์ใช้กับกีฬาประเภทอื่น ๆ เช่น กีฬาฟุตซอล เป็นต้น เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน

8. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลทีมชายของโรงเรียนปทุมคงคา ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี และขอขอบคุณสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่ได้ให้การสนับสนุนสถานที่ และอำนวยความสะดวกในการวิจัยครั้งนี้ และให้ยืมอุปกรณ์เพื่อใช้ในการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างจนลุล่วงไปได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- [1] กรมพลศึกษา. (2560). การทดสอบสมรรถภาพทางกายภาคสนามกีฬาฟุตบอล-ฟุตซอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน. กรุงเทพฯ: ชัน แพคเกจจิง (2014) จำกัด.
- [2] Rienzi, E., Drust, B., Reilly, T., Carter, JEXL., and Martin, A. (2000). Investigation of anthropometric and work-rate profiles of elite South American international soccer players. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 40(2), 162-169.
- [3] Michailidis, Y., Moutsanos, N., and Metaxas, T. (2022). The effects of a repeated sprint ability program on youth soccer players' physical performance. *Trends in Sport Sciences*, 29(2). 57-63.
- [4] อังพาร์ ไทยสินทิ ถาวรธน รักษ์บำรุง นัทธี บุญจันทร์ และนพดล นิมสุวรรณ. (2563). ผลของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบ CAS ที่มีต่อทักษะการเคลื่อนที่ในกีฬาฟุตบอลของเยาวชน. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*, 31(3), 149-161.
- [5] กัญญรัตน์ ชะลอรักษ์. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายกับความสามารถในการเลี้ยงบอลในนักกีฬาฟุตบอลระดับอาชีพ (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). นครปฐม: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- [6] França, C., Gouveia, É., Caldeira, R., Marques, A., Martins, J., Lopes, H., Henriques, R., and Ihle, A. (2022). Speed and agility predictors among adolescent male football players. *International journal of environmental research and public health*, 19(5), 2856-2866.
- [7] เจริญ กระบวนรัตน์. (2552). ตาราง 9 ช่องกับการพัฒนาสมอง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สันธนา กอปปี้เซ็นเตอร์.
- [8] เจริญ กระบวนรัตน์. (2548). ความเป็นมาของตารางเก้าช่องกับการพัฒนาสมอง. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- [9] วรศิษฐ์ ศรีบุรินทร์ และจรัสศรี ศรีโกศา (2559). ผลของการฝึกด้วยตารางเก้าช่องและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวในนักศึกษา. รายงานสืบเนื่องการประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 13 (น. 1493-1501). นครปฐม: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- [10] นฤเดช วีระสุข. (2563). ผลของการฝึกตาราง 9 ช่องที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักศึกษามหกรรมกีฬาตาบไทย สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). สุพรรณบุรี: มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี.
- [11] สมชาย ปันติโต. (2559). ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกตารางเก้าช่องที่มีผลต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 50 เมตร ของนักกรีฑาวิ่งระยะสั้น (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- [12] นิรอมลี มะกาเจ. (2557). เอกสารประกอบการสอนรายวิชา 0230527 การทดสอบทางสรีรวิทยาสำหรับนักกีฬา. นครปฐม: คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- [13] สนธยา สิละมาต. (2547). หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [14] Ade, JD., Drust, B., Morgan, OJ., and Bradley, PS. (2021). Physiological characteristics and acute fatigue associated with position-specific speed endurance soccer drills: production vs maintenance training. *Science and Medicine in Football*, 5(1), 6–17.
- [15] Komarudin, K., Suharjana, S., Yudianto, Y., and Kusuma, MNH. (2022). The different influence of speed, agility and aerobic capacity toward soccer skills of youth player. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(6), 381-390.
- [16] ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ธรรมสารการพิมพ์.
- [17] ทวีศักดิ์ หนูสุวรรณ. (2557). ผลของการฝึกตาราง 9 ช่องที่มีต่อความคล่องตัวของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย. *วารสารวิชา*, 33(2), 34-45.

ความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืด
ในคลินิกโรคหืด ของโรงพยาบาลปราสาท อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์
THE ASSOCIATION OF HEALTH BELIEF MODEL AND DRUGS USING BEHAVIOR
IN ASTHMA PATIENT, PRASAT HOSPITAL, PRASAT DISTRICT, SURIN PROVINCE.

สุปราณี ชินเชษฐ์^{1*}

Supranee Chinnachet^{1*}

โรงพยาบาลปราสาท จังหวัดสุรินทร์¹

Prasat Hospital, Surin Province¹

*Corresponding Author: lek3903099@gmail.com

ข้อมูลบทความ	บทคัดย่อ
ประวัติบทความ: รับเพื่อพิจารณา: 22 พฤศจิกายน 2565 แก้ไข: 27 ธันวาคม 2565 ตอบรับ: 27 ธันวาคม 2565	การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืดในคลินิกโรคหืดโรงพยาบาลปราสาท อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 122 คน ซึ่งได้จากการคำนวณกลุ่มตัวอย่างที่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอนของ Daniel เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ของปัจจัยโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการศึกษาพบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายและเพศหญิงจำนวน 61 คน เท่ากัน อายุของผู้ป่วยโรคหืดเฉลี่ย 50.39 ปี สูงสุด 70 ปี ต่ำสุด 15 ปี มีสถานภาพสมรสร้อยละ 74.80 มีการศึกษาระดับประถมศึกษาร้อยละ 52.20 และมีอาชีพเกษตรกรร้อยละ 59.84 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ที่ 7,932.38 บาท สูงสุด 80,000 บาท ต่ำสุดคือไม่มีรายได้ ระยะเวลาเฉลี่ยการป่วยเป็นโรคหืดอยู่ที่ 7.74 ปี สูงสุด 42 ปีและต่ำสุด 1 ปี มีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.48$, $SD = 0.425$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน มีด้านที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับสูง 2 ด้าน ได้แก่ การรับรู้ความรู้แรงของโรคหืด ($\bar{X} = 3.86$, $SD = 0.649$) การรับรู้ประโยชน์ของการใช้ยารักษาโรคหืด ($\bar{X} = 3.75$, $SD = 0.398$) ส่วนด้านที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคหืด ($\bar{X} = 3.61$, $SD = 0.510$) และการรับรู้อุปสรรคของการใช้ยารักษาโรคหืด ($\bar{X} = 2.71$, $SD = 0.801$) พฤติกรรมการใช้ยาโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.87$, $SD = 0.388$)

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน มีด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง 4 ด้าน ได้แก่ ใช้ยาฉุกเฉิน ($\bar{X}$ = 4.32, SD = 0.693) ใช้ยาฉุกเฉินขนาด ($\bar{X}$ = 4.03, SD = 0.810) ใช้ยาถ่วงวิธี ($\bar{X}$ = 4.13, SD = 0.564) และใช้ยาฉุกเฉินเวลา ($\bar{X}$ = 3.86, SD = 0.541) ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยระดับปานกลาง ได้แก่ ใช้ยาฉุกเฉิน ($\bar{X}$ = 3.42, SD = 0.693) และความสม่ำเสมอในการใช้ยา ($\bar{X}$ = 3.48, SD = 0.522)

2) ความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืด พบว่า แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรคหืดและการรับรู้อุปสรรคของการใช้ยารักษาโรคหืดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ($r=0.429$), ($r=0.438$) ตามลำดับ ส่วนแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคหืดและการรับรู้ประโยชน์ของการใช้ยารักษาโรคหืดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ($r=0.227$), ($r=0.211$) ตามลำดับ

Article Info	Abstract
Article History: Received: November 22, 2022 Revised: December 27, 2022 Accepted: December 27, 2022 Keywords: drug habit/asthmatic patient/ asthma	This study used descriptive study for examine the correlation between health belief model and drug using behavior in asthma patient at the asthma clinic in Prasad hospital, Prasad district, Surin province. Total samples in this study were 122 asthma patient that calculated by Daniel method. The questionnaire was used for collecting data. The data analysis was applied frequency, percentage, mean, standard deviation, and Pearson correlation coefficient. The statistical significance was set at the 0.05 level. The results of this revealed that 1) The samples were equal between sex. The mean age of sample was 50.39years. The highest age was 70 years. The youngest age was 15 years. Most of them were married 74.8%, primary school level 52.2%, farmer 59.84%, estimate salary 7,932.38 bath/ month. The highest salary was 80,000 bath/ month, and the lowest has no salary. The mean duration of asthma was 7.74 years. The highest duration of

asthma was 42 years, and the lowest was 1 year. There was moderate level of opinions about the overall of health belief model ($\bar{X}$ = 3.48, SD = 0.425). There were two aspects with high level of opinions including 1) perceived severity of asthma disease ($\bar{X}$ = 3.86, SD = 0.649) and 2) perceived benefit of asthma medications ($\bar{X}$ = 3.75, SD = 0.398). The aspects that had moderate level of opinions were 1) perceived risk of asthma complications ($\bar{X}$ = 3.61, SD = 0.510) and 2) perceived barriers to asthma medication use ($\bar{X}$ = 2.71, SD = 0.801). The overall of medication use behavior was high level ($\bar{X}$ = 3.87, SD = 0.388). There were four aspects with high mean scores of medication use behavior including 1) Right patient ($\bar{X}$ = 4.32, SD = 0.693), 2) Right dose ($\bar{X}$ = 4.03, SD = 0.810), 3) Right method ($\bar{X}$ = 4.13, SD = 0.564), and 4) Right time ($\bar{X}$ = 3.86, SD = 0.541). The moderate mean scores of medication use behavior were 1) Right drug ($\bar{X}$ = 3.42, SD = 0.693) and 2) Drug adherence ($\bar{X}$ = 3.48, SD = 0.522). They have a health belief model in the medium level ($\bar{X}$ = 3.48, SD = 0.425), and drug habit in the high level.

2) The correlation between health belief model and drug using behavior in asthma patient that shows perception of asthma severity (r = 0.429, p < 0.01), perception of barrier to use asthmatic drug (r = 0.438, p < 0.01), risk perception of asthma complication dimension (r = 0.227, p < 0.05) and perception of benefit when applied asthmatic drug (r = 0.211, p < 0.05) were statistically significant positive correlation with drug habit of asthmatic patient.

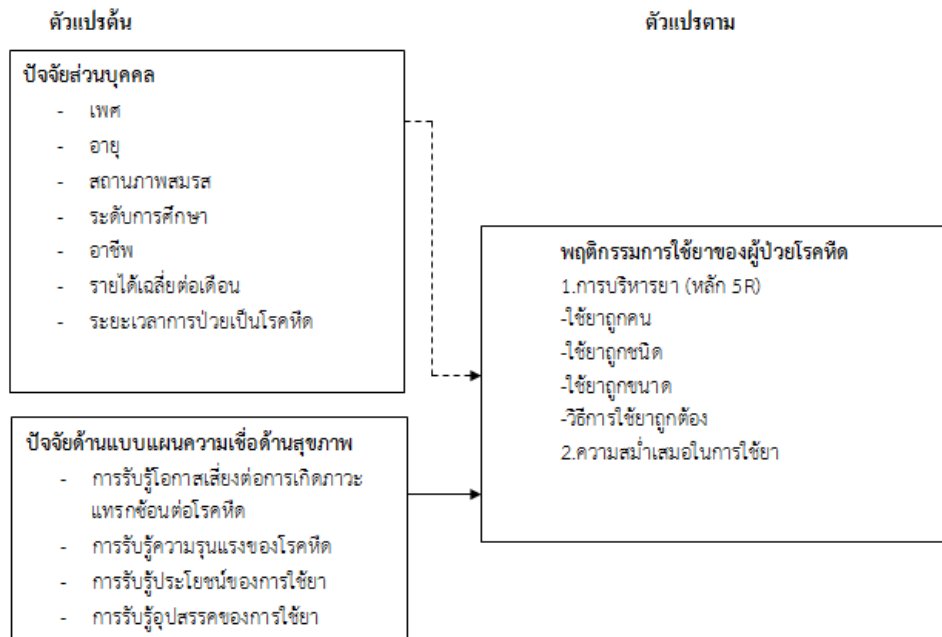
1. บทนำ

โรคหืด (Asthma) คือโรคที่มีการอักเสบเรื้อรังของหลอดลม (Chronic airway inflammation) ร่วมกับภาวะหลอดลมไว (Airway hyper responsiveness) และหลอดลมตีบแคบซึ่งเกิดจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อหลอดลมเป็น ๆ หาย ๆ พบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ทุกช่วงอายุ ส่งผลกระทบอย่างมากต่อคุณภาพชีวิต การทำงาน และการใช้ชีวิตประจำวัน ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม และสภาพแวดล้อมโลกทำให้มีมลพิษมากขึ้น เป็นปัจจัยนำและปัจจัยสนับสนุนที่ทำให้แนวโน้มของอัตราการเกิดโรคหืดเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว [2] การสำรวจข้อมูล

ขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2005) พบว่าประชากรที่ได้รับผลกระทบจากโรคหืดโดยตรงมีประมาณ 15 ล้านคนต่อปี หรือคิดเป็นร้อยละ 1 ของโรคที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการทำงานทั้งหมด โรคหืดสามารถพบได้ในทุกเพศทุกวัย เป็นโรคเรื้อรังอันดับที่ 25 ของโลก มีความชุกร้อยละ 5-12 ของประชากร มีผู้ป่วยโรคหืดทั่วโลกประมาณ 300 ล้านคน และมีจำนวนผู้ป่วยที่เสียชีวิต 255,000 คนต่อปี และยังคงคาดการณ์ไว้ว่าอีก 17 ปีข้างหน้า คือ ปี พ.ศ. 2568 จะมีจำนวนผู้ป่วยโรคหืดเพิ่มมากขึ้นจากเดิมอีก 100 ล้านคน [3] จากรายงานอุบัติการณ์ของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคในสหรัฐอเมริกา พบว่ามีประชากรที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคหืดในผู้ใหญ่ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป มีจำนวน 10.6 ล้านคน ผู้ป่วยโรคหืดมากกว่า 2 ล้านคน ที่ไม่สามารถควบคุมอาการของโรคได้ต้องเข้ารับการรักษาที่แผนกฉุกเฉิน และมากกว่าร้อยละ 20 มีอาการของโรครุนแรงต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล และประมาณร้อยละ 5 เสียชีวิตด้วยโรคหืด [4] บ่งชี้ให้เห็นว่าโรคหืดยังคงเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของประชากรทั่วโลกในปัจจุบัน สำหรับประเทศไทย จากรายงานอัตราความชุกของโรคหืด พบว่ามีผู้ป่วยโรคหืดประมาณ 4 ล้านคน และมีผู้ป่วยเสียชีวิตจากโรคหืดประมาณปีละ 1,000 คน [4]

โรงพยาบาลปราสาท เป็นโรงพยาบาลระดับทุติยภูมิ ตั้งอยู่ในอำเภอบางละมุง จังหวัดสุรินทร์ ได้จัดตั้งคลินิกโรคหืดขึ้น เพื่อจัดระบบการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคหืดให้ได้มาตรฐานตามแนวทางการรักษาโรคหืดในประเทศไทย พ.ศ. 2565 และ GINA guideline 2022 จากการรวบรวมข้อมูลพบว่าในปีงบประมาณ 2565 มีจำนวนผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคหืดได้มาขึ้นทะเบียนรับบริการที่คลินิกโรคหืด มีจำนวนผู้ป่วย 319 ราย จำนวนครั้งที่ได้มาทำการรักษา 4,259 ครั้ง คิดเป็นค่าใช้จ่ายทั้งหมด 3,234,547 บาท จำนวนครั้งที่เข้ารับการรักษาที่แผนกฉุกเฉิน 408 ครั้ง ซึ่งค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่เป็นค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการรักษาในแผนกฉุกเฉิน และการนอนรักษาตัวในโรงพยาบาล พบว่า 14.8% ของผู้ป่วยโรคหืดต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล 21.7% เข้ารับการรักษาแผนกฉุกเฉินมากกว่า 1 ครั้ง (โปรแกรม Hos-XP ของโรงพยาบาลปราสาท) เพื่อรักษาอาการหืดกำเริบบ่อยครั้งเนื่องจากควบคุมโรคหืดไม่ได้ ซึ่งหากผู้ป่วยมีพฤติกรรมการใช้ยาอย่างถูกต้องเหมาะสมและสม่ำเสมอ จะสามารถช่วยให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมอาการของโรคหืดได้ ลดการกำเริบของโรคหืดที่ต้องมากรับการรักษาในแผนกฉุกเฉิน และการต้องมานอนรักษาตัวในโรงพยาบาล

จากเหตุผลดังกล่าวผู้ศึกษาซึ่งเป็นเภสัชกร มีหน้าที่ในการจ่ายยาและติดตามการใช้ยาของผู้ป่วยได้ตระหนักและเห็นความสำคัญว่าโรคหืดเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุข จึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืด ตามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของ Rosenstock [5] เพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลในการหาแนวทางส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมการใช้ยาตามแผนการรักษาที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ รวมทั้งป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นจากการใช้ยาอย่างไม่ต่อเนื่อง และลดการสูญเสียทางเศรษฐกิจทั้งต่อผู้ป่วย ครอบครัว และต่อประเทศชาติอีกด้วย โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัยตามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของ Rosenstock [5] ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืดในคลินิกโรคหืด ของโรงพยาบาลปราสาท อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้รูปแบบการศึกษาแบบพรรณนา (Descriptive study) ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลปราสาท เลขที่โครงการวิจัย PSH REC 007/2565 ในกลุ่มประชากร คือผู้ป่วยโรคหืดที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคหืดที่มารับบริการรักษาที่คลินิกโรคหืด ที่มีอายุตั้งแต่ 15 - 70 ปี ของโรงพยาบาลปราสาท อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ และไม่มีโรคร่วมอื่น ๆ จำนวน 176 คน ซึ่งคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณของ Daniel [10] ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 122 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic random sampling) เพื่อเลือกรายชื่อผู้ป่วยในโรคหืดในคลินิกโรคหืดเป็นตัวแทนในการเก็บข้อมูล

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยโรคหืดที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคหืดที่มารับบริการรักษาที่คลินิกโรคหืด ที่มีอายุตั้งแต่ 15 - 70 ปี ของโรงพยาบาลปราสาท อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ และไม่มีโรคร่วมอื่น ๆ จำนวน 176 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ทำการศึกษานี้ ได้แก่ ผู้ป่วยโรคหืดที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคหืดที่มารับบริการรักษาที่คลินิกโรคหืด โรงพยาบาลปราสาท อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ ซึ่งได้จากการคำนวณกลุ่มตัวอย่างที่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอนของ Daniel [10] ซึ่งจากจำนวนประชากร 176 คน คำนวณได้กลุ่มตัวอย่าง 122 คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และระยะเวลาการเป็นโรคหืด เป็นข้อคำถามปลายปิดและเติมคำลงในช่องว่าง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคหืด โดยแบ่งออกเป็น 4 หัวข้อ ดังนี้ การรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนของโรคหืด การรับรู้ความรุนแรงของโรคหืด การรับรู้ต่อประโยชน์ของการใช้ยารักษาโรคหืด และการรับรู้อุปสรรคของการใช้ยารักษาโรคหืด ข้อคำถามมีลักษณะเป็นข้อคำถามปลายปิด คำตอบแต่ละข้อเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) การให้คะแนน 5 ระดับ แบบ Likert's scale โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนการตอบแบบสอบถามเป็นรายข้อ ดังนี้

	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
ไม่แน่ใจ	3	3
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืด ประกอบด้วยข้อคำถามการใช้ยาตามหลัก 5R คือ ใช้ยาถูกคน ใช้ยาถูกชนิด ใช้ยาถูกขนาด ใช้ยาถูกวิธี ใช้ยาถูกเวลา และความสม่ำเสมอในการใช้ยา ข้อคำถามมีลักษณะเป็นแบบคำถามปลายปิด คำตอบแต่ละข้อเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) การให้คะแนน 5 ระดับ แบบ Likert's scale โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนการตอบแบบสอบถามตามระดับที่ปฏิบัติ ดังนี้

	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
ปฏิบัติระดับมากที่สุด	5	1
ปฏิบัติระดับมาก	4	2
ปฏิบัติระดับปานกลาง	3	3
ปฏิบัติระดับน้อย	2	4
ปฏิบัติระดับน้อยที่สุด	1	5

เกณฑ์การแปลผล แบ่งเป็น 3 ระดับ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ โดยให้ค่าคะแนนสูงสุด ลบด้วยคะแนนต่ำสุด แล้วนำไปหารด้วยระดับการวัดที่ต้องการ ตามแนวคิดของ Best [11]

ระดับสูงสุด	=	ค่าคะแนนเฉลี่ย 3.67 - 5.00
ระดับปานกลาง	=	ค่าคะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.66
ระดับต่ำ	=	ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.00 - 2.33

ทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม 2 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 ท่าน ใช้วิธีการหาค่า IOC ของ Rowineli & Hambleton [12] โดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณาระดับค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อ

คำถามที่ได้จากสูตรที่จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0.00 ถึง 1.00 มีรายละเอียดของเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้ มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป คัดเลือกข้อคำถามนั้นไว้ใช้

ขั้นตอนที่ 2 การตรวจสอบความเที่ยงของข้อคำถาม โดยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับผู้ป่วยโรคหืดในคลินิกโรคหืด ของโรงพยาบาลสังขะ อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 30 คน พบว่าข้อคำถามมีความเที่ยงเท่ากับ 0.89

3.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งคำนวณด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) รายงานค่าสถิติเป็นร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ค่าสูงสุด (Maximum) และค่าต่ำสุด (Minimum)
2. สถิติวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ เพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) ในการหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ และตัวแปรตาม กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.05 [1]

3.4 ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้รูปแบบการศึกษาแบบพรรณนา (Descriptive study) ในกลุ่มประชากร คือผู้ป่วยโรคหืดที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคหืดที่มารับบริการรักษาที่คลินิกโรคหืด ของโรงพยาบาลปราสาท อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ และไม่มีโรคอื่น ๆ ในระหว่างวันที่ 1 มิถุนายน 2565 ถึง 31 ตุลาคม 2565

4. ผลการวิจัย

4.1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไป พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายและเพศหญิงจำนวน 61 คน เท่ากัน อายุของผู้ป่วยโรคหืดเฉลี่ย 50.39 ปี สูงสุด 70 ปี ต่ำสุด 15 ปี มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 74.80 การศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 52.20 อาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 59.84 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 7,932.38 บาท สูงสุด 80,000 บาท ต่ำสุดไม่มีรายได้ ระยะเวลาเฉลี่ยการป่วยเป็นโรคหืด 7.74 ปี สูงสุด 42 ปี ต่ำสุด 1 ปี และจากการวิเคราะห์ข้อมูลระดับความคิดเห็นของแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยงการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคหืด การรับรู้ความรุนแรงของโรคหืด การรับรู้ประโยชน์ของการใช้ยารักษาโรคหืด การรับรู้อุปสรรคของการใช้ยารักษาโรคหืด พบว่า ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคหืดในคลินิกโรคหืดของโรงพยาบาลปราสาท อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ โดยภาพรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.48$, $SD = 0.425$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน มีด้านที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับสูง 2 ด้าน ได้แก่ การรับรู้ความรุนแรงของโรคหืด ($\bar{X} = 3.86$, $SD = 0.649$) การรับรู้ประโยชน์ของการใช้ยารักษาโรคหืด ($\bar{X} = 3.75$, $SD = 0.398$) ส่วนด้านที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคหืด ($\bar{X} = 3.61$, $SD = 0.510$) และการรับรู้อุปสรรคของการใช้ยารักษาโรคหืด ($\bar{X} = 2.71$, $SD = 0.801$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคหืดในคลินิกโรคหืด ของโรงพยาบาลปราสาท อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ โดยรวมและเป็นรายด้าน (n = 122 คน)

แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคหืด ในคลินิกโรคหืด ของโรงพยาบาลปราสาท	$\bar{X}$	SD	ระดับความคิดเห็น
1. การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคหืด	3.65	0.510	ปานกลาง
2. การรับรู้ความรุนแรงของโรคหืด	3.89	0.649	สูง
3. การรับรู้ประโยชน์ของการใช้ยารักษาโรคหืด	3.76	0.398	สูง
4. การรับรู้อุปสรรคของการใช้ยารักษาโรคหืด	2.72	0.801	ปานกลาง
ภาพรวมแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	3.48	0.425	ปานกลาง

4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืดในคลินิกโรคหืด ของโรงพยาบาลปราสาท อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ = 3.87, SD = 0.388) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน มีด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง 4 ด้าน ได้แก่ ใช้ยาถูกคน ($\bar{X}$ = 4.32, SD = 0.693) ใช้ยาถูกขนาด ($\bar{X}$ = 4.03, SD = 0.810) ใช้ยาถูกวิธี ($\bar{X}$ = 4.13, SD = 0.564) และใช้ยาถูกเวลา ($\bar{X}$ = 3.86, SD = 0.541) ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ใช้ยาถูกชนิด ($\bar{X}$ = 3.42, SD = 0.693) และความสม่ำเสมอในการใช้ยา ($\bar{X}$ = 3.48, SD = 0.522) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืดในคลินิกโรคหืด ของโรงพยาบาลปราสาท อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ โดยรวมและเป็นรายด้าน (n = 122 คน)

พฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืดในคลินิกโรคหืด ของโรงพยาบาลปราสาท	$\bar{X}$	SD	ระดับการปฏิบัติ
พฤติกรรมการใช้ยาตามหลัก 5R			
1. ใช้ยาถูกคน	4.32	0.693	สูง
2. ใช้ยาถูกชนิด	3.42	0.470	ปานกลาง
3. ใช้ยาถูกขนาด	4.03	0.810	สูง
4. ใช้ยาถูกวิธี	4.13	0.564	สูง
5. ใช้ยาถูกเวลา	3.86	0.541	สูง
6. ความสม่ำเสมอในการใช้ยา	3.48	0.522	ปานกลาง
ภาพรวมพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืด	3.87	0.388	สูง

4.3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืดในคลินิกโรคหืด ของโรงพยาบาลปราสาท อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ พบว่าแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 มีรายละเอียดรายด้านดังนี้ ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรคหืดและการรับรู้อุปสรรคของการใช้ยารักษา

โรคหืดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ($r=0.429$), ($r=0.438$) ตามลำดับ ส่วนแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคหืดและการรับรู้ประโยชน์ของการใช้ยารักษาโรคหืดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ($r=0.227$), ($r=0.211$) ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันของแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืดในคลินิกโรคหืด อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์

ตัวแปรอิสระ	ตัวแปรตาม						พฤติกรรม การใช้ยา รวม
	ใช้ยาถูก คน	ใช้ยาถูก ชนิด	ใช้ยาถูก ขนาด	ใช้ยาถูกวิธี	ใช้ยาถูก เวลา	ความ สม่ำเสมอใน การใช้ยา	
การรับรู้โอกาสเสี่ยง ต่อการเกิด ภาวะแทรกซ้อนของ โรคหืด	0.071	0.098	0.238**	0.230*	0.202*	0.043	0.227*
การรับรู้ความรุนแรง ของโรคหืด	0.236**	0.263**	0.461**	0.252**	0.319**	0.101	0.429**
การรับรู้ประโยชน์ ของการใช้ยารักษา โรคหืด	-0.066	0.155	0.271**	0.273**	0.034	0.238**	0.211*
การรับรู้อุปสรรคของ การใช้ยารักษาโรค หืด	0.202**	0.319**	0.425**	0.291**	0.323**	0.047	0.438**
รวม	0.203**	0.332**	0.531**	0.373**	0.350**	0.130	0.505**

* ค่าระดับนัยสำคัญ น้อยกว่า 0.05 ** ค่าระดับนัยสำคัญ น้อยกว่า 0.01

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพซึ่งประกอบด้วย การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคหืด การรับรู้ความรุนแรงของโรคหืด การรับรู้ประโยชน์ของการใช้ยารักษาโรคหืด และการรับรู้อุปสรรคของการใช้ยารักษาโรคหืด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืดในคลินิกโรคหืด ของโรงพยาบาลปราสาท อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ตรงกับแนวคิดของ Rosenstock [13] ซึ่งได้สรุปองค์ประกอบพื้นฐานของแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมในการป้องกันโรคของบุคคลไว้ในแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในระยะแรก คือ การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัยญานุช ไพรวงษ์ และคณะ [6] ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง การรับรู้ความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูง และการรับรู้โอกาสเสี่ยงของโรคความดัน

โลหิตสูงและภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $P\text{-value} = 0.000$ สอดคล้องกับการศึกษาของ กัญญา จันทรีใจ และคณะ [7] ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสม่ำเสมอในการรับประทานยาของผู้ป่วยโรคเอสแอล อี พบว่า ความรู้เรื่องโรคเอสแอล อี และการใช้ยา และการรับรู้ความรุนแรงของโรคเอสแอล อี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสม่ำเสมอในการรับประทานยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชลธิชา โชคเฉลิมวงศ์ [8] ได้วิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคอุจจาระเฉียบพลันของผู้ปกครองเด็กเล็กอายุ 3 - 5 ปี ที่มีอุบัติการณ์ซ้ำซ้อน พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการป้องกันโรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ระดับการศึกษา การรับรู้ความเสี่ยงของโรค การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมการป้องกันโรค นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการวิจัยของ ธมนพรพรช บุญเจริญ และคณะ [9] ได้วิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานยาในทหารที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการรับประทานยา ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการรับประทานยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากโรคหืดเป็นโรคเรื้อรังที่มีผลกระทบต่อผู้ป่วยทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคม โดยทำให้สุขภาพทางด้านร่างกายด้อยลงจากการที่ผู้ป่วยจะหอบเหนื่อย แน่นหน้าอก อ่อนเพลีย ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายหรือทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ และอาจเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้นได้หากผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมโรคได้ เช่น การติดเชื้อทางเดินหายใจ หลอดลมอักเสบ การหายใจล้มเหลวกะทันหัน และสามารถทำให้เกิดอันตรายขึ้นรุนแรงถึงเสียชีวิตแก่ผู้ป่วยได้ หากได้รับการดูแลหรือการรักษาอย่างไม่ถูกต้องและเหมาะสม ทำให้กลุ่มตัวอย่างเห็นความสำคัญของการมารับการตรวจตามแพทย์นัดทุก 1 - 2 เดือน จึงทำให้ได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคในเรื่องสาเหตุของการเกิดโรคหืด อาการของโรค การรักษา โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรค ความรุนแรงของโรค ประโยชน์ของการใช้ยารักษาโรค รวมถึงวิธีการใช้ยาที่ถูกต้องจากแพทย์ พยาบาล และเภสัชกร ทำให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมการใช้ยาอยู่ในเกณฑ์ระดับสูง

6. สรุปผลการวิจัย

แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการใช้ยาโดยรวมของผู้ป่วยโรคหืดในคลินิกโรคหืด และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคหืด การรับรู้ความรุนแรงของโรคหืด การรับรู้ประโยชน์ของการใช้ยารักษาโรคหืด และการรับรู้อุปสรรคของการใช้ยารักษาโรคหืด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืดในคลินิกโรคหืด ของโรงพยาบาลปราสาท อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1) ด้านการบริหารจัดการ ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการนำเสนอให้ผู้บริหารได้เห็นความสำคัญและใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการดำเนินงานในคลินิกโรคหืดในการวางแผนส่งเสริมพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืด

2) ด้านปฏิบัติการ ควรมีการให้ความรู้และคำแนะนำในเรื่องการป้องกันโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคหืดเพิ่มขึ้น (จากการผลการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง) เพื่อให้ผู้ป่วยโรคหืดเห็นความสำคัญและเกิดการตระหนักในการใช้ยารักษาโรคหืด

3) ด้านการศึกษาวิจัย สามารถเป็นแนวทางในการพัฒนางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วย โดยใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ

7.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคหืดในกลุ่ม Controlled, Party controlled และ Uncontrolled เปรียบเทียบว่ามีพฤติกรรมการใช้ยาแตกต่างกันหรือไม่
- 2) การสร้างเครื่องมือเพื่อนำไปใช้ในการศึกษาตรวจสอบภาษาให้เข้าใจง่ายและมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากถ้าผู้ตอบแบบสอบถามเข้าใจความหมายของข้อความได้ไม่ตรงกับที่ผู้ศึกษาต้องการ อาจทำให้ผลการศึกษาที่ได้ออกมาคลาดเคลื่อนได้

10. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ นายนพดล พิษณุวงศ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลปราสาท พยาบาลประจำคลินิกโรคหืด เกษีกรทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง และให้การสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี และขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.สุรเดช สารานิจิตต์ ที่กรุณาให้คำปรึกษาและแก้ไขการวิจัยด้วยความเอาใจใส่และตลอดจนความห่วงใย จนกระทั่งสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงด้วยความเคารพ
ยิ่งมา ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

- [1] ยุทธ ไกยวรรณ. (2558). หลักสถิติวิจัยและการใช้โปรแกรม SPSS. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [2] สมาคมสภาองค์กรโรคหืดแห่งประเทศไทย และคณะ. (2560). แนวทางการวินิจฉัยและรักษาโรคหืดในประเทศไทยสำหรับผู้ใหญ่ พ.ศ. 2560. นนทบุรี: ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- [3] World Health Organization. (2003). Chronic respiratory diseases. Retrieved 20 June 2022, from <http://www.who.int/respiratory/asthma/e>
- [4] ทักษกร หมั่นนิพัฒน์. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคหืดในผู้ป่วยโรคหืด ที่มารับบริการในโรงพยาบาลระดับตติยภูมิ จังหวัดนครปฐม (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). นครปฐม: มหาวิทยาลัยคริสเตียน.
- [5] สุรเดช สารานิจิตต์. (2558). พฤติกรรมสุขภาพทางสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- [6] ชัญญา นุช ไพรวงษ์ วรณัฐ สัตยวงศ์ทิพย์ และณรินทร์ สีกุด. (2560). การศึกษาความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา. วารสารวิทยาลัยนครราชสีมา, 11(1), 107-116.
- [7] กัญญา จันทรีใจ อธิรัตน์ จันทรีดา และอรสา พันธักกิต. (2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสม่ำเสมอในการรับประทานยาของผู้ป่วยโรคเอส แอล อี. ราชวิทยาลัยพยาบาลสาร, 19(1), 60-72.
- [8] ชลธิชา โชคเฉลิมวงษ์. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันของผู้ปกครองเด็กเล็กอายุ 3-5 ปี ที่มีพฤติกรรมซ้ำซ้อน (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). นครปฐม: มหาวิทยาลัยคริสเตียน.
- [9] ธมนพรช บุญเจริญ วนิดา ดุรงค์ฤทธิชัย และจริยาวัตร คมพยัคฆ์. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานยาในทหารที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ. วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 29(3), 50-56.
- [10] Danial, AC. & Veiga, EV. (2013). Factors that interfere the medication compliance in hypertensive patients. Einstein, 11(3), 331-337.
- [11] Best, WJ. (1997). Research in Education. Boston MA. : Allyn and Bacon.
- [12] Rovinelli, RJ. & Hambleton, RK. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. Tijdschrift voor Onderwijsresearch, 2(2), 49-60.
- [13] Rosenstock, MI., Strecher, VJ. & Becker, MH. (1988). Social learning theory and health belief model. Health Education Quarterly, 15(2), 75-138.

แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย

MOTIVATION FOR SELECTING TO PLAY BOWLING GAMES OF THAI NATIONAL BOWLING PLAYERS

รัฐพล จันทรนิยม¹ กิตติศักดิ์ เมฆปั้น¹ มานพ ภูสุวรรณ์¹ และณัฐธิดา บังเมฆ^{1*}

Rattapol Channiyom¹ Kittisak Makpan¹ Manop Phoosuwarn¹ and Natthida Bangmek^{1*}

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม¹

Department in Sports Science, Faculty of Science Chandrakasem Rajabhat University¹

*Corresponding Author: Bee_Bangmek@hotmail.com

ข้อมูลบทความ	บทคัดย่อ
ประวัติบทความ: รับเพื่อพิจารณา: 15 ธันวาคม 2565 แก้ไข: 6 กุมภาพันธ์ 2566 ตอบรับ: 6 กุมภาพันธ์ 2566	การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติ จำนวน 22 คน โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง แบ่งออกเป็นชายจำนวน 14 คน และหญิงจำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทยมีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่ง โดยรวมอยู่ระดับมาก (4.12 ± 0.60) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ อยู่ในระดับมาก (4.49 ± 0.42) รองลงมาคือ ด้านสุขภาพ อยู่ในระดับมาก (4.33 ± 0.69) ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง อยู่ในระดับมาก (4.18 ± 0.54), ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและด้านความก้าวหน้าในอนาคต อยู่ในระดับมาก (3.81 ± 0.75) และด้านรายได้และผลประโยชน์ อยู่ในระดับมากเป็นลำดับสุดท้าย (3.79 ± 0.64) ดังนั้นการที่จะผลักดันให้บุคคลอื่น ๆ สนใจการเล่นกีฬาโบว์ลิ่งจนเข้าสู่ระดับทีมชาติควรพยายามปลูกฝังให้บุคคลนั้น มีความรัก ความถนัดและสนใจ การมีชื่อเสียง ได้รับการยอมรับจากผู้คนรอบข้าง รวมไปถึงการมีเงินรางวัลค่าตอบแทน ถึงจะสามารถสร้างแรงจูงใจในการเล่นโบว์ลิ่งได้มาก

Article Info	Abstract
Article History: Received: December 15, 2022 Revised: February 6, 2023 Accepted: February 6, 2023	The purpose of this research was to study the motivation for choosing bowling among Thai national bowling players. The sample group was twenty-two national bowling athletes who were selected by purposive sampling and divided into 14 males and 8 females. The tool used for data collection

Keywords:

motivation/Thai national bowling

was a motivation questionnaire for choosing bowling that the researcher created with an Index of Item- Objective Congruence (IOC) of 1.00. The data were analyzed by mean, and standard deviation.

The results showed that Thai national bowling players are motivated to choose bowling. Overall, it was at a high level (4.12 ± 0.60). The aspects with the highest mean values were love, aptitude, and interest at a high level (4.49 ± 0.42), followed by health at a high level (4.33 ± 0.69). Opinions about oneself and related persons were at a high level (4.18 ± 0.54); honor, reputation, and progress in the future were at a high level (3.81 ± 0.75); and in terms of income and benefits, they were at the last highest level (3.79 ± 0.64).

Therefore, to drive other people to be interested in bowling until they enter the national team level, one should try to instill love, aptitude, and interest in that person's fame by having it accepted by others, including having a compensation reward to be able to create a lot of motivation to play bowling.

1. บทนำ

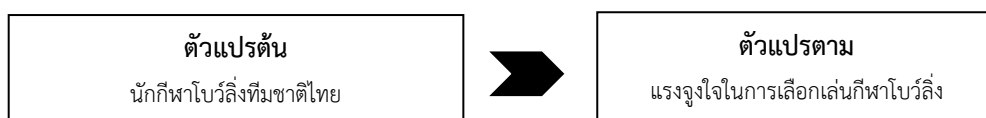
กีฬาโบว์ลิ่ง (Bowling) เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมจากทั่วโลก และมีประวัติศาสตร์อันยาวนานกว่า 5,000 ปี ซึ่งแต่เดิม โบว์ลิ่งมีการเล่นโดยใช้ลูกหินที่มีลักษณะกลม กลิ้งไปทอยแก่นไม้ให้ล้มในพื้นทีโล่งแจ้งที่มีพื้นไม่ขรุขระ และต่อมาได้พัฒนาแก่นไม้ให้เป็นพิน และเปลี่ยนจากลูกหินกลมเป็นลูกทรงกลมแข็งที่มีการเจาะรูสำหรับสอดนิ้ว และเล่นในลานโบว์ลิ่งซึ่งเปลี่ยนแปลงจากกีฬากลางแจ้งมาเป็นกีฬาในร่ม [1] สำหรับในประเทศไทยกีฬาโบว์ลิ่งได้เข้ามาเผยแพร่เมื่อประมาณปี พ.ศ. 2507 และมีการจัดตั้งเป็นสโมสรโบว์ลิ่งไทย ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็นสมาคมกีฬาโบว์ลิ่งแห่งประเทศไทย (Thai Tenpin Bowling Association)

กีฬาโบว์ลิ่งในประเทศไทยเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย และมีการสร้างลานโบว์ลิ่งอย่างมากมาย ในสถานที่ต่าง ๆ แม้แต่กระทั่งทั้งในโรงแรมหรือในห้างสรรพสินค้า และมีผู้ที่เล่นเพื่อออกกำลังกายเล่นเพื่อความบันเทิง เล่นเพื่ออาชีพ และเพื่อความเป็นเลิศ [2] โดยในปัจจุบันได้มีการจัดการแข่งขันโบว์ลิ่งทั้งในระดับโลก ระดับทวีป หรือแม้แต่กระทั่งในระดับประเทศ ทั้งการแข่งขันแบบเวิลด์ทัวร์ (World Bowling Tour) แบบลีก (League) และแบบทัวร์นาเมนต์ (Tournament) [1] โดยพบว่านักกีฬาโบว์ลิ่งอาชีพ ระดับลีก นานาชาติ มีอายุระหว่าง 21-75 ปี และเป็นผู้ชายถึงร้อยละ 75 [3] ดังนั้นจึงได้เห็นว่ากีฬาโบว์ลิ่งสามารถเล่นได้ทุกเพศและทุกกลุ่มวัย ซึ่งสมาคมกีฬาโบว์ลิ่งแห่งประเทศไทยได้ให้ความสำคัญในการสนับสนุนกีฬาโบว์ลิ่ง เพื่อส่งเสริมและพัฒนากีฬาขึ้นพื้นฐานของชาติ รวมถึงการยกระดับมาตรฐานการกีฬาของประเทศให้สูงขึ้น โดยมุ่งเน้นการวางรากฐานกีฬาที่ถูกต้องให้แก่เยาวชนและประชาชนทั่วไป ปลูกฝังให้มีจิตรักในการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย และเปิดโอกาสให้เยาวชนและบุคคลต่าง ๆ เข้าร่วมคัดเลือกเป็นนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติ ทำให้นักกีฬาโบว์ลิ่งต้อง

อาศัยความพยายามอย่างหนักในการฝึกซ้อม การแข่งขัน และฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจึงจะได้ผลการแข่งขันที่ดี และใช้แรงจูงใจในการกระตุ้นตนเองให้มีการฝึกซ้อมเพื่อไปสู่เป้าหมายในการเป็นนักกีฬาทีมชาติโดยไม่ลดละ

แรงจูงใจ (Motivation) เป็นสิ่งที่กระตุ้นพฤติกรรมของมนุษย์ โดยบุคคลที่ได้รับแรงจูงใจจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ ด้วยความกระตือรือร้น และส่งผลให้พฤติกรรมของบุคคลนั้นบรรลุจุดหมาย รวมไปถึงเป็นตัวแทนที่สำคัญของความมุ่งมั่นด้านกีฬาและโอกาสในการประสบความสำเร็จในอนาคต [4] ซึ่งลักษณะของนักกีฬาที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น ควรมีความกังวลน้อย มีสมาธิ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีแรงจูงใจที่มาก ซึ่งแต่ละคนก็มีสาเหตุปัจจัยหรือแรงจูงใจที่แตกต่างกัน [5] สอดคล้องกับ เสาวลี แก้วช่วย [6] ที่กล่าวถึงแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬา เมื่อเริ่มเล่นกีฬาใหม่ ๆ แรงจูงใจในการเล่นกีฬามักเกิดจากผลงาน ความสนุกความเพลิดเพลินหรือต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน แต่ถ้าเล่นได้ดีมีฝีมือมากขึ้นจะกลายเป็นแรงจูงใจที่เกิดจากผลการแข่งขันที่ตามมา และสอดคล้องกับ มลิวัลย์ ผิวคราม และคณะ [7] ที่กล่าวว่า แรงจูงใจเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นและพัฒนาให้นักกีฬามีความตั้งใจฝึกซ้อมเพื่อประสพผลสำเร็จในการแข่งขัน โดยอาจมีแรงจูงใจหลายด้าน เช่น ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในอนาคต เป็นต้น ซึ่งการที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จนั้น ผู้ฝึกสอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรวิเคราะห์กระตุ้นหรือสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาของตน และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่านักกีฬาโบว์ลิ่งระดับเยาวชนมีการใช้แรงจูงใจอยู่ในระดับมากโดยพบว่าใช้แรงจูงใจภายในมากกว่าแรงจูงใจภายนอก นอกจากนี้ยังพบว่านักกีฬาชายมีการใช้แรงจูงใจสูงกว่านักกีฬาหญิงอีกด้วย [8] และพบว่านักกีฬาระดับมืออาชีพจะมีการใช้แรงจูงใจภายในสูงกว่านักกีฬามือสมัครเล่น [8-9]

จะเห็นได้ว่านักกีฬาโบว์ลิ่งมีการใช้แรงจูงใจซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยกระตุ้นให้นักกีฬาตั้งใจฝึกซ้อมเพื่อให้ได้ชัยชนะจากการแข่งขัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย เพื่อเป็นแนวทางในการทำให้บุคคลต่าง ๆ เกิดความสนใจในกีฬาโบว์ลิ่ง และเป็นแนวทางให้แก่ผู้ฝึกสอนและบุคลากรที่เกี่ยวข้องนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการจูงใจให้ผู้ที่มีความสนใจให้เลือกเล่นโบว์ลิ่งให้มากยิ่งขึ้นต่อไป



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นอาสาสมัคร นักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทยที่สังกัดอยู่ในสมาคมโบว์ลิ่งทีมชาติไทย พ.ศ. 2565 จำนวน 22 คน แบ่งออกเป็นชายจำนวน 14 คน หญิงจำนวน 8 คน โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยกำหนดเกณฑ์ ดังนี้

- เกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการศึกษา (Inclusion criteria)

- 1) เป็นนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทยที่สังกัดอยู่ในสมาคมโบว์ลิ่งทีมชาติไทย ปี พ.ศ. 2565
- 2) เข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจและลงนามในเอกสารยินยอม

- เกณฑ์การคัดเลือกรับจากการศึกษา (Exclusion criteria)

- 1) ขอลถอนตัวจากการเป็นนักกีฬาโบว์ลิ่ง ทีมชาติไทย

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามแรงงูใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย โดยพัฒนาข้อคำถามจากแบบสอบถามแรงงูใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่ง จากการศึกษาของ ณกร มีคำ [10] และผ่านการพิจารณาและตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยการหาค่าความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence; IOC) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน โดยมีค่าเฉลี่ย IOC เท่ากัน 1.00 ซึ่งแบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามซึ่งเกี่ยวข้องกับแรงงูใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย ปีพ.ศ. 2565 ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ด้าน มีทั้งหมด 44 ข้อ แบ่งออกได้ดังนี้

- 1) ด้านความรักความถนัดและความสนใจ มีทั้งหมด 7 ข้อ
- 2) ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง มีทั้งหมด 12 ข้อ
- 3) ด้านสุขภาพ มีทั้งหมด 9 ข้อ
- 4) ด้านรายได้และผลประโยชน์ มีทั้งหมด 9 ข้อ
- 5) ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและด้านความก้าวหน้าในอนาคต มีทั้งหมด 7 ข้อ

ข้อคำถามเกี่ยวกับแรงงูใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย มีเกณฑ์พิจารณาระดับแรงงูใจ 5 ระดับ [11] ดังนี้

4.50 - 5.00	ถือว่ามีความแรงงูใจ	ระดับมากที่สุด
3.50 - 4.49	ถือว่ามีความแรงงูใจ	ระดับมาก
2.50 - 3.49	ถือว่ามีความแรงงูใจ	ระดับปานกลาง
1.50 - 2.49	ถือว่ามีความแรงงูใจ	ระดับน้อย
1.00 - 1.49	ถือว่ามีความแรงงูใจ	ระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของแรงงูใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย เป็นคำถามปลายเปิด โดยผู้วิจัยทำการสรุปและนำเสนอในรูปแบบความเรียง

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากสมาคมกีฬาโบว์ลิ่งแห่งประเทศไทย
- 2) ผู้วิจัยจัดเตรียมแบบสอบถาม เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัย อธิบายการกรอกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างจนเป็นที่เข้าใจ
- 4) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปแจกให้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
- 5) ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามที่ได้กลับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์
- 6) ผู้วิจัยนำผลมาวิเคราะห์ทางสถิติ

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการวิเคราะห์แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย

4. ผลการวิจัย

4.1 ผลการศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ พบว่า นักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทยมีแรงจูงใจด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.49 โดยมีระดับแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ (n = 22)

ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับแรงจูงใจ
1. ข้าพเจ้ารักและสนใจในกีฬาโบว์ลิ่ง	4.27	0.45	มาก
2. ข้าพเจ้าชอบดูการแข่งขันกีฬาโบว์ลิ่ง	3.86	0.35	มาก
3. ข้าพเจ้ามีความถนัดในกีฬาโบว์ลิ่งมาตั้งแต่เด็ก	4.13	0.71	มาก
4. ข้าพเจ้าเล่นกีฬาโบว์ลิ่งได้ดีกว่ากีฬาชนิดอื่น ๆ	4.86	0.46	มากที่สุด
5. ข้าพเจ้าต้องการรู้และเข้าใจถึงคุณค่าของกีฬาโบว์ลิ่ง	4.90	0.29	มากที่สุด
6. ข้าพเจ้าต้องการเก่งเหมือนกับนักกีฬาโบว์ลิ่งที่ประสบความสำเร็จ	4.45	0.50	มาก
7. ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้ทักษะอย่างถูกวิธี	4.95	0.21	มากที่สุด
รวม	4.49	0.42	มาก

4.2 ผลการศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง พบว่า นักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทยมีแรงจูงใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องคิดเป็น ค่าเฉลี่ย 4.18 โดยมีระดับแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง (n = 22)

ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	$\bar{x}$	S.D.	ระดับแรงจูงใจ
1. ชอบความตื่นเต้นที่เกิดขึ้นขณะแข่งขัน	4.86	0.35	มากที่สุด
2. รู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย	4.95	0.21	มากที่สุด
3. ชอบทำอะไรที่ท้าทายความสามารถ	4.77	0.42	มากที่สุด
4. เชื่อว่ากีฬาโบว์ลิ่งเป็นกีฬาที่สามารถช่วยกระตุ้นให้เป็นคนมีความพยายามได้	4.36	0.58	มาก
5. การเล่นกีฬาโบว์ลิ่งทำให้เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง	4.45	0.50	มาก
6. เชื่อในความสามารถของตัวเองว่าจะประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาโบว์ลิ่ง	4.27	0.63	มาก
7. ต้องการเอาใจบิดามารดาและญาติพี่น้อง	2.86	0.83	ปานกลาง

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง (n = 22) (ต่อ)

ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	$\bar{x}$	S.D.	ระดับแรงจูงใจ
8. ครอบครัวมีความภูมิใจและให้การสนับสนุนเป็นนักกีฬาโบว์ลิ่ง	4.31	0.56	มาก
9. ต้องการลบคำสบประมาทของคนบางคน	4.72	0.45	มากที่สุด
10. ต้องการมีเพื่อนมากๆ	3.95	0.89	มาก
11. มีความภูมิใจในตัวครูฝึกสอน (เทรนเนอร์)	4.09	0.42	มาก
12. มีความภูมิใจในตัวครูฝึกสอน (โค้ชกีฬา)	2.54	0.67	ปานกลาง
รวม	4.18	0.54	มาก

4.3 ผลการศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย ด้านสุขภาพ พบว่า นักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทยมีแรงจูงใจด้านสุขภาพคิดเป็น ค่าเฉลี่ย 4.33 โดยมีระดับแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย ด้านสุขภาพ (n = 22)

ด้านสุขภาพ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับแรงจูงใจ
1. กีฬาโบว์ลิ่งเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่มีผลทำให้ร่างกายแข็งแรง	4.77	0.52	มากที่สุด
2. ต้องการสร้างสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรงและจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	4.77	0.52	มากที่สุด
3. ต้องการพัฒนาระบบพลังงานแอนแอโรบิกและระบบอื่นๆ	3.86	0.56	มากที่สุด
4. กีฬาโบว์ลิ่งเป็นกีฬาจะต้องใช้ความอดทนในการฝึกซ้อม	4.81	0.66	มากที่สุด
5. ต้องการมีรูปร่างที่สง่างาม	3.68	0.83	มาก
6. เคยมีร่างกายที่อ่อนแอจึงตัดสินใจเล่นกีฬาโบว์ลิ่งเพื่อพัฒนาร่างกาย	2.95	1.25	ปานกลาง
7. ต้องการความสนุกและความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย	4.68	0.64	มากที่สุด
8. การเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งช่วยให้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกายเพิ่มขึ้นเพื่อให้ร่างกายมีพลังงานเพิ่มขึ้น	4.68	0.71	มากที่สุด
9. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายอีกหนึ่งประเภท	4.77	0.52	มากที่สุด
รวม	4.33	0.69	มาก

4.4 ผลการศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย ด้านรายได้และผลประโยชน์ พบว่า นักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทยมีแรงจูงใจด้านรายได้และผลประโยชน์คิดเป็น ค่าเฉลี่ย 3.79 โดยมีระดับแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย ด้านรายได้และผลประโยชน์ (n = 22)

ด้านรายได้และผลประโยชน์	$\bar{x}$	S.D.	ระดับแรงจูงใจ
1. ต้องการได้รับเงินและสิ่งของเป็นรางวัลตอบแทน	4.81	0.50	มากที่สุด
2. เป็นกีฬาที่หลายหน่วยงานให้การสนับสนุน	3.18	0.73	ปานกลาง
3. เป็นกีฬาที่ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย	2.67	0.99	ปานกลาง
4. มีโอกาสเดินทางท่องเที่ยวพร้อมๆกับการไปแข่งขัน	4.09	0.61	มาก
5. มีโอกาสรู้จักคนในสังคมกว้างขวางขึ้น	4.31	0.47	มาก
6. เป็นกีฬาที่กำลังได้รับความนิยมทั้งในประเทศและต่างประเทศ	3.09	0.68	ปานกลาง
7. ต้องการมีผู้สนับสนุนส่งเสริม	4.77	0.52	มากที่สุด
8. มีโอกาสได้รับสิทธิพิเศษและได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมการแข่งขัน	4.27	0.55	มาก
9. กีฬาโบว์ลิ่งสามารถประกอบอาชีพได้	2.90	0.75	ปานกลาง
รวม	3.79	0.64	มาก

4.5 ผลการศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและด้านความก้าวหน้าในอนาคต พบว่า นักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทยมีแรงจูงใจด้านเกียรติยศชื่อเสียงและด้านความก้าวหน้าในอนาคตคิดเป็น ค่าเฉลี่ย 3.81 โดยมีระดับแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและด้านความก้าวหน้าในอนาคต (n = 22)

ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและด้านความก้าวหน้าในอนาคต	$\bar{x}$	S.D.	ระดับแรงจูงใจ
1. อยากได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ	4.04	0.84	มาก
2. ต้องการทำให้ชื่อเสียงให้แก่ตนเอง วงศ์ตระกูล สถาบันการศึกษาและประเทศชาติ	3.68	0.83	ปานกลาง
3. ต้องการเป็นตัวแทนนักกีฬาทีมชาติ	4.31	0.47	มากที่สุด
4. เห็นโอกาสในการเข้าศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น	3.27	0.53	ปานกลาง
5. ต้องการมีโอกาสดำรงตำแหน่งที่มีรายได้ดี	4.09	0.61	มาก
6. ต้องการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาโบว์ลิ่ง	3.18	1.13	ปานกลาง
7. ถ้าประสบความสำเร็จจะมีโอกาสได้เดินทางไปแข่งขันในต่างประเทศ	4.13	0.83	มาก
รวม	3.81	0.75	มาก

4.6 สรุปผลการศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย ในด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพ ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรติยศชื่อเสียงและด้านความก้าวหน้าในอนาคต มีค่าเฉลี่ยรวมในระดับมาก (4.12 ± 0.60) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ อยู่ในระดับมาก

(4.49 ± 0.42) รองลงมาคือ ด้านสุขภาพ อยู่ในระดับมาก (4.33 ± 0.69) ตามลำดับ และด้านรายได้ และผลประโยชน์ อยู่ในระดับมากเป็นลำดับสุดท้าย (3.79 ± 0.64) ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย โดยรวมของทุกด้าน ($n = 22$)

ด้าน	$\bar{x}$	S.D.	ค่าระดับ
1. ด้านความรักความถนัดและความสนใจ	4.49	0.42	มาก
2. ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	4.18	0.54	มาก
3. ด้านสุขภาพ	4.33	0.69	มาก
4. ด้านรายได้ และผลประโยชน์	3.79	0.64	มาก
5. ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและด้านความก้าวหน้าในอนาคต	3.81	0.75	มาก
รวม	4.12	0.60	มาก

4.7 ผลการศึกษาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทยมีข้อสรุป ดังนี้

1) ด้านความรักความถนัดและความสนใจ

นักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่ง ด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยกล่าวว่า ได้เล่นกีฬาโบว์ลิ่งเพราะ สนุกและรักในกีฬานี้เนื่องจากพอเริ่มเล่นกีฬาโบว์ลิ่งเริ่มทำให้มีเป้าหมาย มีความฝัน มีการอยากพัฒนาตัวเองให้เก่งขึ้น

2) ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

นักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่ง ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยกล่าวว่า เริ่มเล่นเพราะเพื่อนชวน และได้รู้จักสังคมกว้างขึ้น

3) ด้านสุขภาพ

นักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่ง ด้านสุขภาพ โดยกล่าวว่า ต้องการเสริมสร้างพัฒนาสุขภาพของตนเอง เนื่องจากตอนเด็กไม่ค่อยแข็งแรง และสุขภาพไม่ดี จนตอนนี้พัฒนาขึ้นมา มีร่างกายที่แข็งแรงป่วยยากและไม่ค่อยมีปัญหาด้านสุขภาพให้กังวล

4) ด้านรายได้และผลประโยชน์

นักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่ง ด้านรายได้และผลประโยชน์ โดยกล่าวว่า รายได้ของนักกีฬาโบว์ลิ่งในประเทศไทยยังน้อยเกินไป ทำให้บางครั้งต้องหาอาชีพอื่น ๆ ทำควบคู่กันด้วย โดยอยากให้มีการสนับสนุนค่าเดินทางและค่าอาหารของนักกีฬาบ้างจะทำให้ช่วยลดค่าใช้จ่ายส่วนตัวของนักกีฬาลงได้บ้าง

5) ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและความก้าวหน้าในอนาคต

นักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่ง ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและความก้าวหน้าในอนาคต โดยกล่าวว่าอยากจะทำหน้าที่ของตัวเองให้เก่งมากกว่านี้ อยากเก่งที่สุดและได้แชมป์ระดับโลก เพื่อจะเป็นประวัติศาสตร์ของคนรุ่นต่อไป

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย พบว่าแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 โดยมีระดับแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า การที่นักกีฬาโบว์ลิ่งจะกระทำกิจกรรมใดให้เกิดความสำเร็จจำเป็นต้องมีแรงจูงใจเป็นตัวสำคัญ ซึ่งการที่นักกีฬาจะเลือกเล่นกีฬานั้น ๆ ต้องมีความรักและความสนใจในกีฬาโบว์ลิ่ง มีความตั้งใจยืนฝึกซ้อม และพยายามแข่งขันอย่างเต็มที่ ดังนั้นการมีแรงจูงใจที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญซึ่งจะกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความตื่นตัวทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน สอดคล้องกับ ทนงศักดิ์ ลิ้มเนียว และประภาส มั่นตะสูตร [12] ที่กล่าวว่าแรงจูงใจเป็นสิ่งกระตุ้นสำคัญที่ทำให้บุคคลทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามความต้องการของตน ซึ่งแต่ละคนต่างมีสาเหตุหรือแรงจูงใจที่ต่างกัน ดังนั้นแรงจูงใจจึงเป็นตัวกำหนดเป้าหมาย ทิศทางและความตั้งใจ และการแสดงความสามารถ ไม่ว่าจะเป็นความรักหรือชื่นชอบในกิจกรรม การชอบความสนุก การต้องการเป็นที่ยอมรับและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดแรงจูงใจให้คนหันมาเล่นกีฬาทั้งสิ้น ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพ ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรติยศชื่อเสียงและด้านความก้าวหน้าในอนาคต มีระดับแรงจูงใจอยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ญกร มีคำ [10] ที่ศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาว่ายน้ำของนักว่ายน้ำรุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี สังกัดสโมสรในกรุงเทพมหานคร จำนวน 38 สโมสร ผลการวิจัยพบว่า นักว่ายน้ำรุ่นอายุ ไม่เกิน 16 ปี ทั้งเพศชายและหญิง มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาว่ายน้ำโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาว่ายน้ำด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านสุขภาพ ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรติยศชื่อเสียงและความก้าวหน้าในอนาคต อยู่ในระดับมาก

นอกจากนี้ จากผลจากการวิจัยพบว่า แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย ในด้านความรักความถนัดและความสนใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 โดยมีระดับแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การต้องการเรียนรู้ทักษะอย่างถูกวิธี มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด นั้นแสดงให้เห็นว่าเมื่อบุคคลจดจ่ออยู่กับกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งและสามารถทำได้ มีความสุข ใช้เวลาร่วมกับกิจกรรมนั้นได้อย่างต่อเนื่อง จะทำให้บุคคลนั้นต้องการที่จะเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ อย่างถูกวิธีเพื่อจะได้ปฏิบัติกิจกรรมนั้นให้ดียิ่งขึ้นไป ซึ่งในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งจะต้องมีความรัก มีความถนัดและความสนใจ มีความชื่นชอบในการเล่นโบว์ลิ่งและเห็นถึงความสำคัญของทักษะที่ถูกต้อง ดังที่ สุพัชริน เขมรัตน์ [13] กล่าวว่า แรงจูงใจภายในเป็นสิ่งผลักดันที่มาจากความต้องการภายในตัวบุคคล ซึ่งอาจเป็นเจตคติ ความคิดเห็น ความสนใจ ความตั้งใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความพอใจ ความต้องการ เป็นต้น โดยสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ก่อนข้างถาวร เช่น นักกีฬาเห็นคุณค่าของการเป็นนักกีฬา มีความเชื่อว่ากีฬาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทำให้ตนเองมีความสุข สดชื่น มีใจรักในกีฬาอย่างแท้จริง เล่นกีฬาด้วยความสนุกอย่างเต็มที่ทุกครั้ง

จากผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทยในด้านเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 โดยมีระดับแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความรู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด แสดงให้เห็นว่าในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งมีแรงจูงใจมาจากการที่จะได้เข้ามาเป็นนักกีฬาทีมชาติ ดังที่ Weinberg & Gould [14] ได้กล่าวไว้ว่า

การหล่อหลอมให้บุคคลพยายามที่จะทำสิ่งใดให้สำเร็จ อดทนต่อสิ่งที่กำลังเผชิญจะทำให้มีความรู้สึกภาคภูมิใจเมื่อทำกิจกรรมที่เลือกทำนั้นสำเร็จ นอกจากนี้การได้รับสนับสนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง ครอบครัว ญาติ ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้มีแรงจูงใจตามมา เพราะหากตนเองหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องมีความภาคภูมิใจและได้รับการสนับสนุนในการเป็นนักกีฬาโบว์ลิ่งจะทำให้เกิดแรงจูงใจที่อยากเล่นต่อไปในอนาคตอีก

จากผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทยในด้านสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 โดยมีระดับแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กีฬาโบว์ลิ่งเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่มีผลทำให้ร่างกายแข็งแรง มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด นั่นคือการเล่นกีฬาโบว์ลิ่งเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีและเกิดการพัฒนาสมรรถภาพด้านต่าง ๆ นอกจากนี้ในการเล่นกีฬาโบว์ลิ่งยังเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนล่างที่ต้องมีความสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวของแขน และมีต้องถือลูกโบว์ลิ่งที่มีน้ำหนัก 3.62 - 7.25 กิโลกรัม ก่อนโยนลูกโบว์ลิ่งลงเล่นเพื่อลัมพิน ทำให้ร่างกายมีการออกแรงและถือเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงมากยิ่งขึ้น [1] ซึ่งจากการศึกษาของ Morris, et al., [15] ที่ศึกษาแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่าเพศหญิงมักจะให้ความสนใจในเรื่องของการสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าเพศชาย โดยผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ เพ็ญพรรณ มูลมงคล [16] ที่ศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬานักเรียนกีฬาที่พบว่านักยกน้ำหนักของนักเรียนโรงเรียนกีฬาเชื่อว่าการเล่นกีฬายกน้ำหนักทำให้มีสุขภาพดี มีจิตใจแจ่มใส

จากผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทยในด้านรายได้และผลประโยชน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.79 โดยมีระดับแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักกีฬาต้องการได้รับเงินและสิ่งของเป็นรางวัลตอบแทน มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งการที่นักกีฬาตั้งใจเล่นหรือแข่งขันกีฬาอย่างสุดความสามารถเพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ โดยสิ่งที่ต้องการคือรางวัลหรือสิ่งของตอบแทน เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจให้นักกีฬามีความรู้สึกอยากที่จะพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จยิ่ง ๆ ขึ้นไป ดังนั้นการได้รับรางวัลหรือสิ่งของตอบแทนทำให้มีแรงจูงใจหันมาเล่นกีฬาโบว์ลิ่งมากขึ้น ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์ [17] ได้กล่าวไว้ว่า แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากแรงผลักดันหรือสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวนักกีฬา เช่น เงินทองหรือรางวัลต่าง ๆ จะเป็นตัวกระตุ้น ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมนั้นเพื่อสนองความต้องการได้ ซึ่งจากการศึกษาของ Chin, et al. [18] ที่ศึกษาแรงจูงใจในนักกรีฑาประเภทลู่และลาน อายุ 13-18 ปี จำนวน 632 คน พบว่า นักกีฬาชายมักให้ความสำคัญกับรางวัลและชื่อเสียงมากกว่าเมื่อเทียบกับนักกีฬาหญิง ซึ่งนับว่าเป็นแรงจูงใจภายนอกอย่างหนึ่งนั่นเอง ดังนั้นผู้ฝึกสอนและบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาโบว์ลิ่งควรให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างแรงจูงใจด้านรายได้และผลประโยชน์ โดยเฉพาะเรื่องของเงินรางวัลและเบี้ยเลี้ยงที่ได้จากการฝึกซ้อม เนื่องจากเป็นแรงจูงใจที่นักกีฬาส่วนใหญ่ให้ความสำคัญและจะเป็นแรงผลักดันให้นักกีฬาสนใจเล่นกีฬาโบว์ลิ่งให้ประสบความสำเร็จต่อไป

จากผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งทีมชาติไทย ในด้านเกียรติยศชื่อเสียงและความก้าวหน้าในอนาคต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 โดยมีระดับแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักกีฬาต้องการเป็นตัวแทนนักกีฬาทีมชาติ มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งความต้องการเป็นที่รู้จักและได้รับการยอมรับจากผู้คนรอบข้างเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง เช่น ต้องการให้ผู้อื่นให้ความสนใจให้ความช่วยเหลือ หรือช่วยอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งให้ราบรื่นไม่มีอุปสรรคมากมาย

จึงทำให้สามารถประสบความสำเร็จได้หรือแม้กระทั่งเป็นการได้รับเลือกเป็นตัวแทนของทีมชาติทำให้มีเกียรติยศชื่อเสียงและถือว่าเป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬาโบว์ลิงได้ ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาของ อังคณา บุญเสมอ [19] ที่ศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นฟุตบอลของนักกีฬาหญิงในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 34 จำนวน 198 คน ที่พบว่าแรงจูงใจในการเลือกเล่นฟุตบอลของนักกีฬาหญิงที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาตั้งแต่ 5 ปี ขึ้นไปมีแรงจูงใจด้านเกียรติยศชื่อเสียงและความก้าวหน้าในอนาคต อยู่ในระดับมาก ซึ่งนักกีฬาต้องการความมีชื่อเสียง เพื่อที่จะทำให้มีโอกาสได้งานทำที่มั่นคง มีโอกาสในการเรียนต่อในระดับที่สูงขึ้น เนื่องจากนักกีฬาเหล่านี้เป็นนักศึกษาที่ยังไม่มีอาชีพที่มั่นคง แต่นักกีฬาโบว์ลิงทีมชาติส่วนใหญ่จะมีอาชีพเดิมอยู่แล้ว นอกจากความต้องการได้งานทำที่มั่นคงแล้วนักกีฬายังต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ เพื่อสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองและครอบครัวต่อไป

6. สรุปผลการวิจัย

นักกีฬาโบว์ลิงทีมชาติไทยมีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิงโดยรวมอยู่ในระดับมาก ดังนั้นการที่จะผลักดันให้บุคคลอื่น ๆ สนใจการเล่นกีฬาโบว์ลิงจนเข้าสู่ระดับทีมชาติควรพยายามปลูกฝังให้บุคคลนั้น มีความรักความถนัดและสนใจ การมีชื่อเสียง ได้รับการยอมรับจากผู้รอบข้าง รวมไปถึงการมีเงินรางวัลค่าตอบแทน ถึงจะสามารถสร้างแรงจูงใจในการเล่นโบว์ลิงได้มาก

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ควรมีการปลูกฝังให้นักกีฬามีแรงจูงใจด้านความรักความถนัดและความสนใจให้มากขึ้นเพราะแรงจูงใจในด้านนี้จัดว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้บุคคลทั่วไปหันมาสนใจกีฬาโบว์ลิงมากขึ้น

7.2 ควรสร้างจิตสำนึกให้เยาวชนและบุคคลทั่วไปเห็นคุณค่าของกีฬาโบว์ลิงว่าเป็นกีฬานานาชาติหนึ่งที่สามารถมาเป็นนักกีฬาได้เพื่อออกกำลังกายจนทำให้เป็นผู้มีทักษะทางกีฬาที่ดีต่อไป

7.3 ผู้ฝึกสอนและผู้เกี่ยวข้องเกี่ยวกับกีฬาโบว์ลิงควรศึกษาข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้เพื่อจัดวางแผนและดำเนินการพัฒนาให้มีคนหันมาสนใจเลือกเล่นกีฬาโบว์ลิงมากขึ้น

8. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณอาจารย์สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่ให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหาและข้อบกพร่องทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จสมบูรณ์ และขอขอบคุณทางสมาคมกีฬาโบว์ลิงแห่งประเทศไทยที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและอำนวยความสะดวกในการทำวิจัยครั้งนี้ให้สำเร็จไปได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- [1] เฉลียว บุญยงค์. (2538). เอกสารประกอบการสอนรายวิชา PE469 Bowling. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- [2] นิกร ใจไหว. (2547). แรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาโบว์ลิงและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา (การศึกษาค้นคว้าอิสระด้วยตนเอง). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- [3] Jackson, E. (2020). Bowling together? Practices of belonging and becoming in a London ten-pin bowling league. *Sociology*, 54(3), 518-533.

- [4] Iso-Ahola, SE., & St Clair, B. (2000). Toward a Theory of Exercise, Motivation, 52, 131–147.
- [5] สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- [6] เสาวลี แก้วช่วย. (2558). แรงจูงใจของเยาวชนในการเลือกเล่นกีฬา. กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- [7] มลิวัดย์ ผิวคราม เบญจวรรณ สายสินวล พิชัย ผิวคราม และจำเริญ เกิดคำ. (2550). การศึกษาองค์ประกอบแรงจูงใจในการเป็นนักกีฬาของสถาบันกีฬา. สืบค้น 18 พฤศจิกายน 2565, จาก
file:///C:/Users/jojo2528/Downloads/tnsu_toon,%7B\$userGroup%7D,+4.+The+Study+of+Motivation+Factors%20(1).pdf
- [8] Teo, EW., Khoo, S., Wong, R., Wee, EH., Lim, BH., and Rengasamy, SS. (2015). Intrinsic and extrinsic motivation among adolescent ten-pin bowlers in Kuala Lumpur, Malaysia. Journal of human kinetics, 45(1), 241-251.
- [9] Koumpoula, M., Tsopani, D., Flessas, K., and Chairpoulou, C. (2011). Goal orientations and sport motivation, differences between the athletes of competitive and non-competitive rhythmic gymnastics. Journal of sports medicine and physical fitness, 51(3), 480-488.
- [10] ผนกร มีคำ. (2549). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาวัยน้ำของนักวายน้ำรุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี สังกัดสโมสรในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2549 (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [11] ชุศรี วงศ์รัตน์. (2550). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [12] ทนงค์ศักดิ์ ลิ้มเนี่ยว และประภาส มั่นตะสุด. (2561). แรงจูงใจในการเป็นนักกีฬากรีฑาตัวแทนจังหวัดสตูล. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต, 13(2), 75-84.
- [13] สุพัชริน เขมรัตน์. (2562). จิตวิทยาการกีฬาพื้นฐาน: แนวทางการนำไปใช้. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- [14] Weinberg, RS., & Gould, D. (1999). Foundations of sport and exercise psychology. (2nd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- [15] Morris, T., Clayton, H., Power, H., and Han, J. (1995). Activity type differences in participation motives. Australian Journal of Psychology, 47, 101-102.
- [16] เพ็ญพรรณ มูลมงคล. (2548). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักในโรงเรียนกีฬา ปีการศึกษา 2547 (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [17] สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [18] Chin, NS., Khoo, S., and Low, WY. (2012). Self-determination and goal orientation in track and field. Journal of human kinetics, 33, 151.
- [19] อังคณา บุญเสมอ. (2550). แรงจูงใจในการเลือกเล่นฟุตบอลของนักกีฬาหญิงในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34 (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ผลของการฝึกทักษะกีฬากระโดดสูงที่มีต่อความอ่อนตัวของนักเรียน อายุ 13-15 ปี

THE EFFECTS OF HIGH JUMP TRAINING ON FLEXIBILITY IN YOUNG STUDENTS AGED 13-15 YEARS

อัฐชากร เกิดช่าง^{1*}

Archalakorn Kerdchang^{1*}

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุโขทัย¹

Faculty of Liberal Arts, Thailand National Sports University Sukhothai Campus¹

*Corresponding Author: kacha_u@hotmail.com

ข้อมูลบทความ	บทคัดย่อ
ประวัติบทความ: รับเพื่อพิจารณา: 20 กุมภาพันธ์ 2566 แก้ไข: 8 มีนาคม 2566 ตอบรับ: 8 มีนาคม 2566	การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกทักษะกีฬากระโดดสูงที่มีต่อความอ่อนตัวของนักเรียน อายุ 13-15 ปี จำนวน 40 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน โดยกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองฝึกทักษะกีฬากระโดดสูง จำนวน 3 วัน/สัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมได้รับการแนะนำท่าทางการฝึกแต่ไม่มีการติดตามใกล้ชิดและให้อาสาสมัครดำเนินกิจกรรมทางกายอย่างอิสระ ในขณะที่กลุ่มทดลองมีการควบคุมการฝึก การสาธิตอย่างใกล้ชิดโดยผู้วิจัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบจับคู่ (Paired sample t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way Analysis of Variance with Repeated Measures) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีการเพิ่มขึ้นของความอ่อนตัว ($p < 0.05$) ขณะที่ไม่พบความแตกต่างในกลุ่มควบคุม นอกจากนี้ น้ำหนักของกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4 ($p < 0.05$) และลดลงอย่างมีนัยสำคัญหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ($p < 0.01$)
คำสำคัญ: ทักษะกีฬากระโดดสูง/ความอ่อนตัว/ นักเรียน	

Article Info	Abstract
Article History: Received: February 20, 2023 Revised: March 8, 2023 Accepted: March 8, 2023	This study investigated to the effects of high jump training on flexibility in young students aged 13-15 years, totaling 40 students. The students were divided into two groups : control group and experimental group, 20 students in each group. Both groups were trained in high jump 3 days/week for 8 weeks. The control group had exercise guidance without close monitoring and general physical activities. Meanwhile, the experimental group had trained and close demonstration by the researcher. The data was analyzed by using statistic of means, standard deviation, Paired sample t-test, and One-way Analysis of Variance with Repeated Measures. The results
Keywords: high jump training/flexibility/ students	

showed that the experimental group increased their flexibility ($p<0.05$), but no difference was found in the control group. In addition, the experimental group's weight changed from week 4 ($p<0.05$) and significantly decreased after 8 weeks of training ($p<0.01$).

1. บทนำ

ความอ่อนตัว เป็นความสามารถและช่วงของการเคลื่อนไหวของข้อต่อและกล้ามเนื้อในร่างกายอย่างอิสระ ภาวะบุ๋บเป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายรวมถึงการเคลื่อนไหวในการดำเนินชีวิต ซึ่งความอ่อนตัว สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ ความอ่อนตัวแบบอยู่กับที่ (static flexibility) ที่ความสามารถในการเคลื่อนไหวไม่เน้นความเร็ว และความอ่อนตัวแบบเคลื่อนที่ (dynamic flexibility) ที่ใช้ช่วงของการเคลื่อนไหวของข้อต่อที่มีความรวดเร็ว [1] สำหรับกิจกรรมทางกายส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับความอ่อนตัวแบบเคลื่อนที่มากที่สุด แสดงถึงอิสระในการเคลื่อนไหวอย่างแท้จริง ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและร่างกายนั้นจะลดลงจากหลากหลายปัจจัย ได้แก่ อายุที่มากขึ้นจะทำให้ความอ่อนตัวน้อยลงกว่าวัยเด็ก แต่หากวัยเด็กไม่มีการออกกำลังกายหรือการฝึกความอ่อนตัว จะทำให้การคงอยู่คงสมรรถภาพนั้นลดลงไปด้วย [2] แม้ว่าจะมีสมมติฐานว่าเพศหญิงอาจมีความยืดหยุ่นมากกว่าเพศชาย แต่ยังไม่มีความชัดเจนเชิงประจักษ์ที่ยืนยันอย่างชัดเจน นอกจากนี้การฝึกความแข็งแรงยังเป็นอีกปัจจัยสำคัญ การฝึกความแข็งแรงผ่านการเคลื่อนไหวจะทำให้มัดกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงไปพร้อมกับความอ่อนตัว อุบัติการณ์ของปัญหาความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อเด็กวัยเรียนมีแนวโน้มค่อนข้างมาก [3] เนื่องจากการใช้เวลาว่างอย่างอื่นและพฤติกรรมเนือยนิ่ง [4] ส่งผลให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับท่าทาง ความไม่สมดุลของกล้ามเนื้อ และการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ซึ่งความอ่อนตัวเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถภาพทางกาย [5] ในปี 2561 กระทรวงสาธารณสุข ได้มีการแนะนำให้โรงเรียนจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนที่อยู่ในวัยรุ่น (6-17 ปี) ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงจากการเล่นโทรศัพท์มือถือ การใช้คอมพิวเตอร์ เพื่อส่งเสริมให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี [6] ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

กรีฑาเป็นส่วนหนึ่งในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา [7] เป็นกิจกรรมทางกายรวมถึงการเล่นกีฬาที่ใช้ทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหวของมนุษย์ เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด พุ่ง ขว้าง และยังเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญของกีฬาทุกประเภท [8] ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ระบบการหายใจ ระบบประสาทมีการพัฒนา ผู้ที่ได้รับการฝึกกรีฑาจะทำให้ได้ประโยชน์ทั้งด้านสุขภาพและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม [9] ซึ่งธรรมชาติของการกีฬานั้นเป็นชนิดกีฬาที่เข้าถึงการเล่นและการฝึกซ้อมที่ง่าย เนื่องจากสามารถประยุกต์ใช้อุปกรณ์จากสิ่งรอบตัวได้ ทั้งนี้กรีฑามีหลากหลายประเภท ทั้งประเภทลู่อูและลาน

กระโดดสูง คือ กรีฑาประเภทลานที่ต้องใช้ทั้งทักษะความเร็ว ความอ่อนตัว เพื่อให้ได้แรงเหวี่ยงในการกระโดดข้ามไม้พาดลงไปบนเบาะรองรับตรงอีกด้านหนึ่ง [10] การเล่นกระโดดสูงไม่มีกติกากำหนดเรื่องท่าทางในการเล่นการกระโดด เพียงนักกีฬากระโดดข้ามไม้พาดด้วยขาข้างเดียว จึงมีท่ากระโดดมากมายที่สามารถประยุกต์ในการเล่น เช่น การกระโดดแบบเตาชาสลับกัน (scissors) กระโดดแบบคร่อมม้า (western roll) กระโดดคร่อมม้าประยุกต์ (straddle) และกระโดดหันหลัง (fosbury flop) [11] ผู้เล่นจึงสามารถมีอิสระในการใช้ทักษะที่เหมาะสมกับตัวเอง สิ่งสำคัญที่จะทำให้การฝึกหรือผู้ฝึกข้ามผ่านไม้พาด คือ เทคนิคการงอสะโพกเพื่อให้ร่างกายงอตัวให้มากที่สุด อยู่ในอากาศในจุดที่สูงที่สุดของการกระโดด [12] และความอ่อนตัวยังช่วยสร้างโมเมนตัมของขาในการก้าว [13] การฝึกด้วยการกระโดดสูงพื้นฐานนั้น นอกจากต้องฝึกจากความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่สามารถทำให้เกิดการเร่งความเร็ว

ของการวิ่งที่เป็นการส่งเสริมเคลื่อนที่แล้ว ยังต้องการความอ่อนตัวในการทรงท่าของร่างกายที่ต้องเหยียดข้อต่อข้อเท้า เข่าและสะโพกให้ข้ามไม้พาดแล้วลงเบาอย่างปลอดภัย ซึ่งความอ่อนตัวที่ดีของร่างกาย จะเป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อ [14] การฝึกกระโดดสูงจึงมีประโยชน์ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย จากการทบทวนวรรณกรรมในหัวข้อนี้พบว่า ยังไม่มีการศึกษาใดที่ประยุกต์การฝึกทักษะพื้นฐานของกีฬากระโดดสูงที่เป็นกิจกรรมทางกายของการเคลื่อนไหวพื้นฐานของมนุษย์ นำไปสู่ประโยชน์ด้านการพัฒนาความอ่อนตัวของนักเรียน ดังนั้น จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ศึกษาผลของการฝึกทักษะกีฬากระโดดสูงที่มีต่อความอ่อนตัวของนักเรียน อายุ 13-15 ปี สำหรับเป็นแนวทางและตัวเลือกที่ดีในการฝึกความอ่อนตัวที่หลากหลายมากขึ้น

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการฝึกทักษะกีฬากระโดดสูงที่มีต่อความอ่อนตัวของนักเรียน อายุ 13-15 ปี

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากร

นักเรียนชายที่มีอายุระหว่าง 13-15 กำลังศึกษาอยู่โรงเรียนเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชายที่มีอายุระหว่าง 13-15 กำลังศึกษาอยู่โรงเรียนเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย จำนวน 40 คน โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกจากนักเรียนที่มีวิชาเรียนกรีฑา ไม่เคยเป็นตัวแทนนักกีฬาระดับจังหวัด ไม่มีอาการบาดเจ็บทางร่างกาย แบ่งโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จากการจัดอันดับการทดสอบนั่งงอตัว คือ กลุ่มควบคุม (เลขอันดับคู่) และกลุ่มทดลอง (เลขอันดับคี่) โดยก่อนเริ่มการวิจัย กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับการชี้แจงเกี่ยวกับรายละเอียดของโปรแกรมการฝึกและหากมีอาการบาดเจ็บจนไม่สามารถเข้าร่วมวิจัยต่อได้หรือสมัครใจที่จะยุติจะถูกคัดออกจากการวิจัย

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แบบทดสอบนั่งงอตัว (trunk forward flexion test) โดยใช้เครื่องวัดความอ่อนตัวด้านหน้า (ยี่ห้อ GRAND SPORT รุ่น 383040) 2) เครื่องชั่งน้ำหนักดิจิทัล (ยี่ห้อ TANITA รุ่น HD-378) และ 3) โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬากระโดดสูง ที่ผู้วิจัยสร้างรูปแบบการฝึกจากหลักการฝึกกรีฑาของแบลีย์ (Bailey) [15] โดยผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ก่อนเริ่มทำการทดลอง ให้อาสาสมัครทั้ง 40 คน ทำการอบอุ่นร่างกาย 2 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายในการทดสอบนั่งงอตัว โดยให้อาสาสมัครถอดถุงเท้า รองเท้า นั่งเหยียดขาตรง ผ่าเท้าทั้ง 2 ข้างชิดขาเหยียดติด จากนั้นวางมือ 2 ข้างชิดกัน บนไม้วัดพร้อมกับก้มตัวดันไม้วัด โดยที่เข่าไม่งอจนสุดการเคลื่อนไหวบันทึกผลเป็นเซนติเมตร

2) เมื่ออาสาสมัครเสร็จสิ้นการทดสอบนั่งงอตัวแล้ว จึงแบ่งอาสาสมัครทั้ง 2 กลุ่ม ตามอันดับการทดสอบนั่งงอตัว บันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน ชั่งน้ำหนักโดยเครื่องชั่งน้ำหนักดิจิทัล (ยี่ห้อ TANITA รุ่น HD-378) โดยอาสาสมัครสวมชุดกีฬา ถอดถุงเท้า รองเท้า ยืนบนเครื่องชั่งดิจิทัล หลังจากนั้นทำการวัดส่วนสูงโดยใช้เครื่องวัดส่วนสูง (ยี่ห้อ FBT รุ่น 47-301 ความละเอียด 0.5 เซนติเมตร) โดยให้อาสาสมัครถอดถุงเท้า รองเท้า

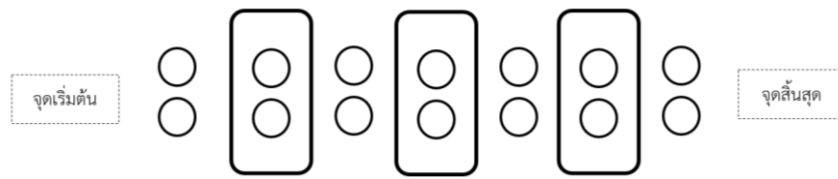
ยืนบนฐานของเครื่องวัดส่วนสูง หน้ามองตรง จากนั้นใช้ไม้วัดวางลงบนที่ศีรษะในลักษณะไม่กดทับ (ทุกการทดสอบทำการวัด 2 ครั้ง โดยเลือกใช้ค่าที่ดีที่สุด)

3) กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองฝึกตามโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬากระโดดสูงที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้ระยะเวลาฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง (15.30 น. - 16.30 น.) สถานที่และอุปกรณ์เดียวกันตลอดการฝึก (การฝึกกระโดดสูงในนักเรียน จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ที่มีมาตรฐาน มีการรองรับแรงกระแทกที่ดี และมีผู้เชี่ยวชาญในการแนะนำการฝึกที่ถูกต้อง) โดยกลุ่มควบคุมได้รับการแนะนำท่าทางการฝึกทักษะกีฬากระโดดสูงแต่ไม่มีการติดตามอย่างใกล้ชิดและให้อาสาสมัครดำเนินกิจกรรมทางกายอย่างอิสระ ในขณะที่กลุ่มทดลองทำการฝึกทักษะกีฬากระโดดสูงและมีการควบคุมการฝึก การแนะนำ การสาธิตอย่างใกล้ชิดโดยผู้วิจัย ซึ่งหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ทำการวัดขนาดของร่างกายและทดสอบสมรรถภาพความอ่อนตัวหลังการทดลอง

ตารางที่ 1 โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬากระโดดสูง

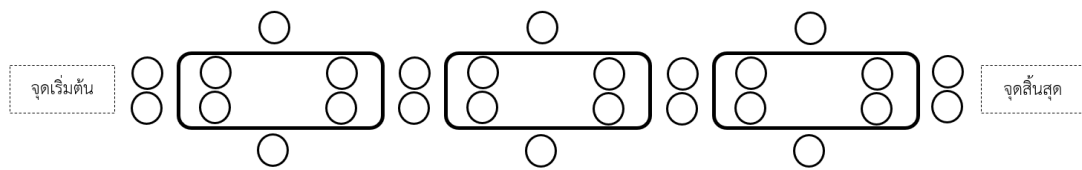
สัปดาห์	แบบฝึก	จำนวนครั้ง	จำนวนเซต	เวลาพัก/เซต
1-4	อบอุ่นร่างกาย-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (คอ หลัง ไหล่ แขน สะโพก ขา ข้อเท้า)			
	ฝึกกระโดดสูง แบบพลัยโอเมตริก			
	- กระโดดขาคู่ 1 (รูปที่ 2)	2	3	3
	- กระโดดขาคู่ 2 (รูปที่ 3)	2	3	3
	ฝึกความแข็งแรงและกำลังกล้ามเนื้อ			
	- ก้าวย่อ	5	3	3
	- กระต่ายขาเดียว	5	3	3
	ยืนหันหลังขาคู่กระโดดข้ามไม้พาด	1	3	3
	คลายอบอุ่นร่างกาย-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ			
	การวัดขนาดของร่างกายและทดสอบสมรรถภาพความอ่อนตัว หลังการฝึก 4 สัปดาห์			
5-8	อบอุ่นร่างกาย-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (คอ หลัง ไหล่ แขน สะโพก ขา ข้อเท้า)			
	ฝึกกระโดดสูง แบบพลัยโอเมตริก			
	- กระโดดขาคู่ 1 (รูปที่ 2)	4	4	2
	- กระโดดขาคู่ 2 (รูปที่ 3)	4	4	2
	- กระโดดผสมผสาน (รูปที่ 4)	4	4	2
	ฝึกความแข็งแรงและกำลังกล้ามเนื้อ			
	- ก้าวย่อ	8	4	2
	- กระต่ายขาเดียว	8	4	2
	วิ่ง 50 เมตร	1	3	2
	กระโดดสูงขาข้างเดียว พร้อมหันหลังเข้าไม้พาด	2	4	2
	คลายอบอุ่นร่างกาย-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ			
	การวัดขนาดของร่างกายและทดสอบสมรรถภาพความอ่อนตัว หลังการฝึก 8 สัปดาห์			

หมายเหตุ : กลุ่มควบคุมไม่มีการติดตามอย่างใกล้ชิดจากผู้วิจัยในการฝึกทักษะกีฬากระโดดสูง, เวลาพัก (นาที)



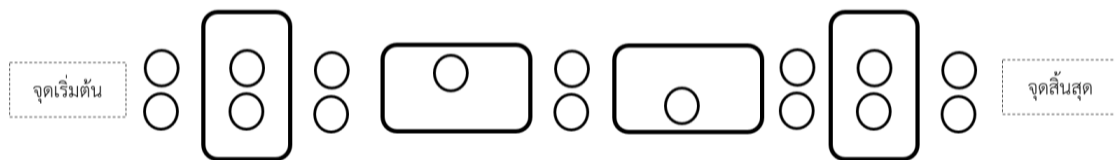
ภาพที่ 2 กระโดดขาคู่ 1

ให้อาสาสมัครยืนที่จุดเริ่มต้น กระโดดขาคู่ขึ้นไปบนแท่นออกกำลังกาย (step block) และกระโดดลงมาด้วยขาคู่เช่นเดิมทำซ้ำจนครบทั้ง 3 แท่น จนถึงจุดสิ้นสุด



ภาพที่ 3 กระโดดขาคู่ 2

ให้อาสาสมัครยืนที่จุดเริ่มต้น กระโดดขาคู่ขึ้นไปบนแท่นออกกำลังกาย (step block) จากนั้นกระโดดแยกขาลงมาตามด้วยการกระโดดขาคู่ขึ้นไปบนแท่นเช่นเดิม ทำซ้ำจนครบทั้ง 3 แท่น จนถึงจุดสิ้นสุด



ภาพที่ 4 กระโดดผสมผสาน

ให้อาสาสมัครยืนที่จุดเริ่มต้น กระโดดขาคู่ขึ้นไปบนแท่นออกกำลังกาย (step block) จากนั้นกระโดดขาคู่ลงมา ตามด้วยการกระโดดขึ้นไปบนแท่นด้วยขาซ้ายข้างเดียวตามด้วยการกระโดดขาคู่ลงมา และกระโดดขึ้นไปบนแท่นด้วยขาขวา ตามด้วยการกระโดดขาคู่ลงมาและกระโดดขาคู่ขึ้นไปบนแท่นเช่นเดิม จนถึงจุดสิ้นสุด

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ของอาสาสมัครรวมถึงการกระจายตัวของข้อมูลการทดสอบความอ่อนตัว โดยใช้ Shapiro-wilk test ($p>0.05$) ทำการเปรียบเทียบผลก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดย Paired sample t-test ($p<0.05$) และเปรียบเทียบก่อนการฝึกทักษะกีฬากระโดดสูง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way Analysis of Variance with Repeated Measures) ($p<0.05$) โดยโปรแกรมวิเคราะห์สถิติสำเร็จรูป (SPSS, 25)

4. ผลการวิจัย

จากผลการศึกษาพบว่าอายุของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$) เช่นเดียวกันกับน้ำหนัก ส่วนสูง รวมไปถึง การนั่งงอตัวของกลุ่มควบคุมที่เท่ากับ 3.91 ± 6.82 เซนติเมตร และกลุ่มทดลอง 4.55 ± 5.41 เซนติเมตร ($p>0.05$) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานของอาสาสมัคร

	อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	นั่งงอตัว (เซนติเมตร)
กลุ่มควบคุม (n=20)	13.66 ± 4.11	56.09 ± 13.55	161.41 ± 7.55	3.91 ± 6.82
กลุ่มทดลอง (n=20)	13.68 ± 3.07	52.61 ± 15.57	161.05 ± 6.16	4.55 ± 5.41

การเปรียบเทียบผลการฝึกทักษะการกระโดดสูงภายในกลุ่มควบคุม พบว่า หลังจากการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมีน้ำหนักลดลงจาก 56.09 ± 13.55 เป็น 54.97 ± 13.41 กิโลกรัม ($p<0.01$) ในขณะที่ส่วนสูงและการนั่งงอตัว ไม่มีการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$) ทั้งหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 แต่มีแนวโน้มที่เพิ่มมากขึ้นของการนั่งงอตัว ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบผลการฝึกทักษะการกระโดดสูงก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มควบคุม

	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก 4 สัปดาห์		หลังการฝึก 8 สัปดาห์	
	ค่าเฉลี่ย	p-value	ค่าเฉลี่ย	p-value	ค่าเฉลี่ย	p-value
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	56.09 ± 13.55	-	55.12 ± 0.41	0.12	54.97 ± 13.41	0.00 **
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	161.2 ± 6.15	-	161.41 ± 7.64	0.08	161.8 ± 7.55	0.06
นั่งงอตัว (เซนติเมตร)	3.91 ± 6.82	-	3.96 ± 7.32	0.15	4.42 ± 6.05	0.14

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

การเปรียบเทียบผลการฝึกทักษะการกระโดดสูง พบว่า น้ำหนักของกลุ่มทดลองลดลงจาก 52.61 ± 15.57 กิโลกรัม เป็น 50.12 ± 13.61 กิโลกรัม หลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ($p<0.05$) และลดลงเป็น 49.92 ± 14.44 กิโลกรัม หลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ($p<0.01$) ขณะที่พบการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นของการนั่งงอตัว ($p<0.01$) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ในทางกลับกัน ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของส่วนสูง ($p>0.05$) ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบผลการฝึกทักษะการกระโดดสูงก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มทดลอง

	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก 4 สัปดาห์		หลังการฝึก 8 สัปดาห์	
	ค่าเฉลี่ย	p-value	ค่าเฉลี่ย	p-value	ค่าเฉลี่ย	p-value
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	52.61 ± 15.57	-	50.12 ± 13.61	0.04 *	49.92 ± 14.44	0.00 **
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	161.05 ± 6.16	-	161.15 ± 5.23	0.09	161.87 ± 6.15	0.07
นั่งงอตัว (เซนติเมตร)	4.55 ± 5.41	-	5.65 ± 4.35	0.07	7.25 ± 4.61	0.00 **

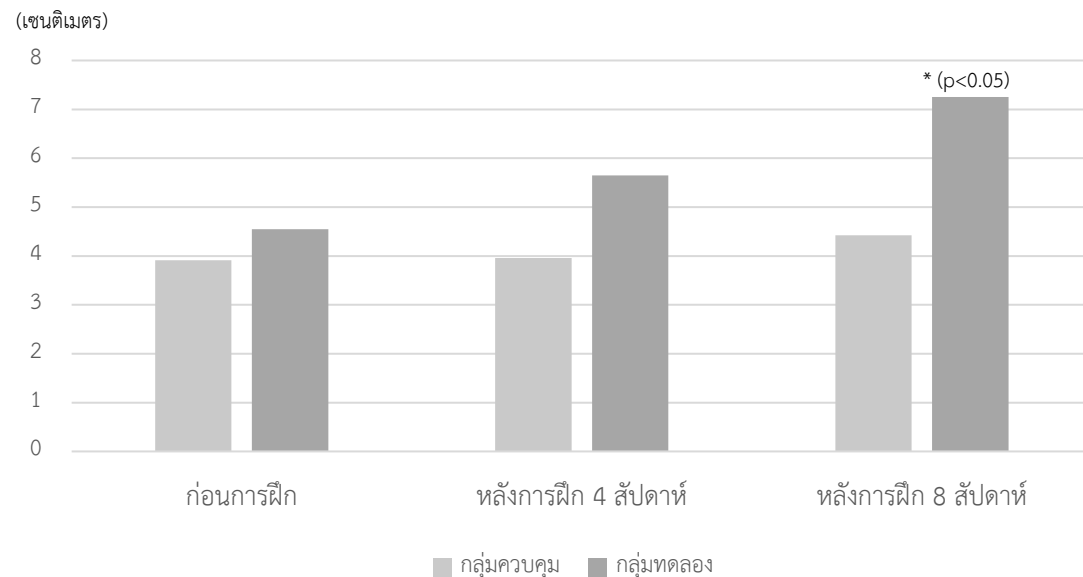
* $p<0.05$, ** $p<0.01$

และหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า น้ำหนักและส่วนสูงของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$) ในทางตรงกันข้ามหลังจากการฝึก 8 สัปดาห์ ทำให้การนั่งอตัวของกลุ่มทดลองเพิ่มมากขึ้น เท่ากับ 7.25 ± 4.61 เซนติเมตร ขณะที่กลุ่มควบคุมเท่ากับ 4.42 ± 6.05 เซนติเมตร ($p<0.05$) ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบผลการฝึกทักษะการกระโดดสูงก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

	ก่อนการฝึก			หลังการฝึก 4 สัปดาห์			หลังการฝึก 8 สัปดาห์		
	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	p-value	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	p-value	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	p-value
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	56.09 ± 13.55	52.61 ± 15.57	0.34	55.12 ± 0.41	50.12 ± 13.61	0.17	54.97 ± 13.41	49.92 ± 14.44	0.26
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	161.41 ± 7.64	161.05 ± 6.16	0.25	161.2 ± 6.15	161.15 ± 5.23	0.14	161.8 ± 7.55	161.87 ± 6.15	0.97
นั่งอตัว (เซนติเมตร)	3.91 ± 6.82	4.55 ± 5.41	0.06	3.96 ± 7.32	5.65 ± 4.35	0.07	4.42 ± 6.05	7.25 ± 4.61	0.03*

* $p<0.05$, ** $p<0.01$



แผนภูมิที่ 1 การเปรียบเทียบความอ่อนตัวของนักเรียนหลังการฝึกทักษะ
กีฬากระโดดสูง 4 สัปดาห์และ 8 สัปดาห์

5. อภิปรายผลการวิจัย

ในการศึกษานี้พบว่า น้ำหนักและส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการกระโดดสูง อยู่ในเกณฑ์สมส่วน [16] แม้ว่าจะอยู่ในเกณฑ์สมส่วนแต่ก็ยังมีความเสี่ยงที่จะท่วมและเริ่มอ้วนในประเทศไทยเด็กวัยเรียนเป็นกลุ่มที่มีความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วมากที่สุด เนื่องจากเป็นช่วงวัยของการเจริญเติบโตและพัฒนาการในทุก ๆ ด้าน [17] เด็กวัยเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่ในโรงเรียนและจากเทคโนโลยีสารสนเทศที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อผลเสียด้านสุขภาพในเด็กวัยเรียนและเยาวชนอายุ 5–17 ปี ทั้งองค์ประกอบของร่างกายและระบบเผาผลาญ [18] วิถีชีวิตที่สะดวกขึ้นและการขาดการเคลื่อนไหวร่างกายนั้น ทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานน้อยลง ทำให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับจากการกินและพลังงานที่ร่างกายใช้ไป [19]

ในขณะที่ภาพรวมของความยืดหยุ่นของร่างกายด้วยการนั่งงอตัวก่อนการฝึกในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความยืดหยุ่นของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก เมื่อเทียบกับเกณฑ์ของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา [20] ซึ่งความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ (flexibility) เป็นสิ่งสำคัญอย่างมากต่อการออกกำลังกายรวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะหากความยืดหยุ่นของร่างกายน้อย จะส่งผลให้ความสามารถในการเคลื่อนไหวลดลง มีโอกาสที่จะได้รับบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ [21] และอาจเป็นสาเหตุให้การพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ เป็นไปได้โดยยาก [22] การพัฒนาความอ่อนตัวเกิดขึ้นได้จากการฝึกซ้อมที่เป็นประจำและต่อเนื่อง จากกิจกรรมบริหารร่างกายหรือการฝึกหลายรูปแบบ การเคลื่อนไหวที่มีมามากกว่าปกติ ทำให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพันรอบข้อต่อมีการยืดตัวเพิ่มมากขึ้น [23]

ท่าทางการฝึกในการวิจัยครั้งนี้เป็นการฝึกทักษะกีฬากระโดดสูงที่มีต่อความอ่อนตัว ส่วนใหญ่เป็นรูปแบบของพลัยโอเมตริก (plyometric) ซึ่งทำให้เกิดความแข็งแรงและการเพิ่มความอ่อนตัวของร่างกาย อธิบายได้ด้วยองค์ประกอบที่สำคัญของพลัยโอเมตริก ที่มีการย่อ-ยืดร่างกายในการกระโดดซ้ำ ๆ [24] เช่นเดียวกับทักษะกีฬากระโดดสูงที่ส่งเสริมการปรับตัวร่างกาย เพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ [25] เพิ่มความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อแบบไดนามิก [26] การพยายามพาร่างกายเอาชนะแรงดึงดูดของโลก [27] การกระโดดสูงช่วยเพิ่มอุณหภูมิของกล้ามเนื้อ กระตุ้นระบบประสาท และเพิ่มการประสานงานภายในกล้ามเนื้อ [28] ทำให้การฝึกการกระโดดสูงได้ประโยชน์ทั้งทางด้านพลังกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวไปพร้อมกัน

การออกกำลังกายหรือการฝึกร่างกายให้มีการยืดเหยียดของกล้ามเนื้อซ้ำ ๆ เป็นเวลา 8 สัปดาห์จะช่วยเพิ่มการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อ ช่วงการยืดหยุ่นของเส้นใยกล้ามเนื้อ จากการเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิกล้ามเนื้อ ส่งผลให้มุมของการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น [29] ซึ่งโปรแกรมการฝึกทักษะการกระโดดสูง 8 สัปดาห์ ในการวิจัยครั้งนี้มีองค์ประกอบของการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกับการฝึกความอ่อนตัวของร่างกาย การฝึกความอ่อนตัวในขณะที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอยู่ การเลือกท่าทางการฝึกปฏิบัติให้เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มวัยหรือบุคคลมีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากความมุ่งเน้นการพัฒนากล้ามเนื้อที่เป็นโครงสร้างหลักของร่างกายจะมีความแตกต่างกันไปตามความสามารถที่เหมาะสมแต่ละช่วงวัย [30] โดยระยะเวลาของการเปลี่ยนแปลงของเส้นใยกล้ามเนื้อเกิดขึ้นหลังจากการฝึกยืดกล้ามเนื้อในช่วงเวลาที่ไม่สั้นหรือยาวนานจนเกินไป ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกเพื่อสร้างความอ่อนตัวโดยใช้ทักษะพื้นฐานของกรีฑา ใน 8 สัปดาห์ เพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย [31] แม้หลักการฝึกที่มีลักษณะความหนักมากกว่าปกติจะช่วยให้ความอ่อนตัวของร่างกายมากขึ้น แต่หากมากเกินไปจนกล้ามเนื้อถูกยืดออกต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความแข็งแรงที่ลดลงตามมา [32] การพิจารณาระยะเวลาของการฝึกจึงเป็นสิ่งสำคัญ

นอกจากนี้ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีน้ำหนักลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) สอดคล้องกับคำแนะนำการออกกำลังกายในเด็กและวัยรุ่นได้ที่ควรให้มีระยะเวลาสะสม 60 นาทีขึ้นไป หรือออกกำลังกายส่วนใหญ่เน้นเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีความหนักปานกลางหรือหนัก อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ [33] การลดลงของน้ำหนักทั้ง 2 กลุ่ม เกิดจากการเคลื่อนไหวร่างกายที่มากกว่าปกติ เป็นปัจจัยในการเพิ่มการใช้พลังงานที่เก็บสะสม การเพิ่มการเผาผลาญไขมันส่วนเกิน เป็นการลดน้ำหนักที่เป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป ควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่มขึ้น ป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคอ้วนได้อีกด้วย กลุ่มคนที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีไขมันน้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย [34] การออกกำลังกายยังส่งผลดีในการลดภาวะซึมเศร้า โมโหง่าย ทำให้การดำเนินชีวิตดีขึ้น [35] การพัฒนาการออกกำลังกายในนักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพนั้น ต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของโรงเรียน ผู้ปกครอง รวมถึงตัวนักเรียนในการส่งเสริมและเข้าร่วมการออกกำลังกาย

ในด้านของความอ่อนตัวหลังจากการฝึก 8 สัปดาห์ ที่มีการเพิ่มขึ้นทั้ง 2 กลุ่ม แต่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มทดลอง ($p < 0.05$) ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีผู้กำกับติดตามระหว่างการฝึกทุกวัน การมีผู้ฝึกสอนหรือผู้ควบคุมการฝึกเป็นการสร้างแนวทางและแรงจูงใจให้กับผู้ที่รับการฝึก กระตุ้นการแสดงออกของศักยภาพอย่างเต็มที่ [36] สิ่งสำคัญของการพัฒนาความอ่อนตัวที่ดี คือ การทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นรอบข้อต่อมีความยืดหยุ่นและแข็งแรงมากขึ้น โดยเพิ่มการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและมุมของข้อต่อมากกว่ากิจกรรมปกติในชีวิตประจำวัน จากโปรแกรมการฝึกทักษะการกระโดดสูงในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการผสมผสานการฝึกความแข็งแรงของร่างกายที่มีการเคลื่อนไหว การกระโดดไปพร้อม ๆ กับการยืดเหยียดเพื่อเพิ่มความอ่อนตัวของร่างกาย ในรูปแบบของความอ่อนตัวแบบมีการเคลื่อนไหว (dynamic flexibility) ทำให้เพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อ

การเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย การฝึกการเคลื่อนไหวที่มีความอ่อนตัวแบบมีการเคลื่อนไหว สามารถทำให้เกิดการเพิ่มขึ้นที่ดีกว่าความยืดหยุ่นแบบคงที่ เพราะการฝึกกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวนั้นช่วยในกระบวนการเพิ่มอุณหภูมิของกล้ามเนื้อ ลดความต้านทานของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้ความสามารถในการยืดตัวของเนื้อเยื่อเพิ่มขึ้น จากผลการฝึกของกลุ่มทดลองที่มีการนั่งอตัว เท่ากับ 7.25 ± 4.61 เซนติเมตร เป็นไปตามเกณฑ์ที่ดีขึ้น ทำให้ส่งผลต่อการมีสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวที่ดี ซึ่งมีความสำคัญต่อความสามารถในการเคลื่อนไหว ลดลง ลดการบาดเจ็บ การฝึกความอ่อนตัวตั้งแต่วัยเด็กอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ เป็นการป้องกันการบาดเจ็บและป้องกันการสูญเสียความอ่อนตัวที่เร็วเกินไป เนื่องจากความอ่อนตัวจะลดลงตามการใช้งานของข้อต่อที่น้อยลงและอายุที่เพิ่มขึ้น [37] ความสัมพันธ์ด้านสุขภาพเกี่ยวกับความยืดหยุ่นในวัยเรียนเชื่อมโยงไปถึงสุขภาพในด้านอื่น ไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรง การทรงตัว ความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งโดยทั่วไปถือว่าเป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับทักษะการทำงานของร่างกายในชีวิตประจำวัน [38] สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่มีข้อจำกัดของการเคลื่อนไหว ช่วยให้การทรงตัวของร่างกายอยู่ในแนวและมีลักษณะท่าทางที่ถูกต้อง

6. สรุปผลการวิจัย

การใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการกระโดดสูง ช่วยเพิ่มความอ่อนตัวของนักเรียนอายุ 13-15 ปี แต่จำเป็นต้องมีผู้ควบคุมหรือกำกับติดตามในการใช้การฝึก เพื่อให้นักเรียนแสดงศักยภาพอย่างเต็มที่ไม่ว่าจะเป็นการฝึกเพื่อสุขภาพหรือเพื่อการแข่งขัน นอกจากนี้ยังพบข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับการลดลงของน้ำหนักของกลุ่มทดลองที่มีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4 และลดลงอย่างมีนัยสำคัญหลังการฝึก 8 สัปดาห์

7. ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการควบคุมหรือบันทึกปัจจัยทางด้านพฤติกรรม การดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียน เพื่อหาความสัมพันธ์กับผลของการฝึกทักษะการกระโดดสูงที่มีประสิทธิภาพ และควรมีการศึกษาการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการกระโดดสูงที่สามารถประยุกต์ใช้ในสมรรถภาพทางกายด้านอื่น ๆ

8. กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณอาสาสมัครทุกคนที่เข้าร่วมการวิจัยและให้ความร่วมมือตลอดการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี และขอขอบคุณมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุโขทัย ที่สนับสนุนทุนวิจัยและอุปกรณ์การฝึกทักษะกีฬากระโดดสูงในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- [1] Hedrick, A. (2000). Dynamic flexibility training. J Strength Cond Res, 22(5): 33.
- [2] Minatto, G., et al. (2010). Influence of age, sexual maturation, anthropometric variables and body composition on flexibility. Rev Bras de Cineantropometria e Desempenho Hum, 12(3), 151–158.
- [3] Carvalho, et al. (1998). Relationship between muscular strength and flexibility in healthy adults of both genders. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 4(1), 2–8.
- [4] อรรถพล ชูท้วม. (2564). พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 47(2): 251-260.
- [5] Rahman, H & Islam, MS. (2020). stretching and flexibility: a range of motion for games and sports. Eur J Phys Educ, 6(8): 22-36.
- [6] กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2561). แผนปฏิบัติการการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. 2561-2563). กรุงเทพฯ: เอ็นซี คอนเซ็ปต์จำกัด.
- [7] กระทรวงศึกษาธิการ. (2561). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2561.
- [8] Lloyd, RS., Moeskops, S., and Granacher, U. (2019). Motor skill training for young athletes. In Strength and Conditioning for Young Athletes. 2nd ed. Routledge.
- [9] Plymire, DC. (2004). Positive Addiction: Running and Human Potential in the 1970s. J Sport Hist, 31(3), 297–315.
- [10] Adashevskiy, V., Iermakov, S. and Marchenko, A. (2013). Biomechanics Aspects of Technique of High Jump. Physical Education of Students, 17(2), 11-17.
- [11] Yin, Z., Yang, Z., Van de Panne, M. and Yin, K. (2021). Discovering diverse athletic jumping strategies. ACM Trans Graph, 40(4), 91-117.
- [12] The International Association of Athletics Federations (IAAF). (2012). New Studies In Athletics. 3rd ed. Retrieved 12 February 2023, from <https://www.worldathletics.org/development/new-studies-in-athletics>
- [13] Joseph, P. & Robert, N. (2002) Effects of power and flexibility training on vertical jump technique. Medicine and Science in Sports and Exercise. Med Sci Sports Exerc, 34(3), 478-486.
- [14] Isolehto, J., Virnava, M., Kyröläinen, H. and Komi, P. (2007). Biomechanical analysis of the high jump at the 2005 IAAF World Championships in Athletics. Retrieved 12 February 2023, from <https://www.semanticscholar.org/paper/Biomechanical-analysis-of-the-high-jump-at-the-2005-Isolehto-Virnava/74941f5738255e4cbd1bcf8c43c937cd0164ee0e>

- [15] Baley, JA. (1977). Illustrated Guide to Developing Athletic Strength, Power and Agility. Newyork, US: Parker Publishing Company.
- [16] สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2563). ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. กรุงเทพฯ: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- [17] สาริษฐา สมทรัพย์. (2561). ความรอบรู้ทางสุขภาพในการจัดการภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน. วารสารศูนย์อนามัยที่ 9 : วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม, 12(29), 20-33.
- [18] Saunders, TJ. (2014). The health impact of sedentary behavior in children and youth. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 39(3), <https://doi.org/10.1139/apnm-2013-0446>.
- [19] Galvez, MP., Hong, L., Choi, E., Liao, L., Godbold, J. and Brenner, B. (2009). Childhood obesity and neighborhood food-store availability in an inner-city community. Acad Pediatr, 9(5), 339-343.
- [20] สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา. (2562). แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐาน สมรรถภาพทางกาย ของเด็ก เยาวชน และประชาชนไทย. กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- [21] กรมพลศึกษา. (2556). การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบ Dynamic Stretching สำหรับนักกีฬา. กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- [22] เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพฯ: สินธนาถือปี่เซ็นเตอร์.
- [23] Mohr, AR., Long, BC. and Goad, CL. (2014). Effect of Foam Rolling and Static Stretching on Passive Hip Flexion Range of Motion. Sport Rehabilitation, 23(4), 296-299.
- [24] Malisoux, L., Francaux, M., Nielens, H. and Theisen, D. (2006). Stretch-shortening cycle exercises: An effective training paradigm to enhance power output of human single muscle fibers. J Appl Physiol, 100(3), 771-779.
- [25] de Villarreal, ES., Molina, JG., de Castro-Maqueda, G., and Gutiérrez-Manzanedo, JV. (2021). Effects of Plyometric, Strength and Change of Direction Training on High-School Basketball Player's Physical Fitness. Journal of Human Kinetics, Mar(78), 175-186.
- [27] Cooke, P. (2013). High Jump Analysis. UJMM One+Two, 5(1), 1-7.
- [28] Skaggs, JR., Joiner, E., Pace, J., Sini and Skaggs, D. (2015). Is Flexibility Associated with Improved Sprint and Jump Performance. Retrieved 12 February 2023, from <https://www.semanticscholar.org/paper/Is-Flexibility-Associated-with-Improved-Sprint-and-Skaggs-Joiner/28e90b978fe6f8e72b53bd7e0caea580ce653720>
- [29] Liemohn. (2001). Exercise Prescription and the Back. New York: McGraw-Hill.
- [30] นิวัฒน์ บุญสม. (2560). การพัฒนาความอ่อนตัวด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ. มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ, 10(2), 2173-2184.
- [31] Lima, CD., Brown, LE., Li, Y., Herat, N., and Behm, D. (2019). Periodized versus Non-periodized Stretch Training on Gymnasts Flexibility and Performance. International Journal of Sports Medicine, 40(12), 779-788.
- [32] Kokkonen, J., Nelson, AG., Eldredge, C. and Winchester, JB. (2007). Chronic static stretching improves exercise performance. Med Sci Sports Exerc, 39(10), 1825-1831.
- [33] ODPH (Office of Disease Prevention and Health Promotion). (2019). Top 10 things to know about the second edition of the Physical Activity Guidelines for Americans. Retrieved 12 February 2023, from <https://health.gov/paguidelines/second-edition/10things/>. 2019, Accessed on August 31.
- [34] สุพล เพ็ชรบัว. (2565). ผลของการออกกำลังกายด้วยการเดินที่มีต่อเปอร์เซ็นต์ไขมัน มวลไขมันของแขน ขา และลำตัวของร่างกายในผู้หญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. วารสารราชภัฏเพชรบูรณ์สาร, 24(1), 35-44.
- [35] Demirci. N., Demirci, PT. and Demirci, E. (2017). The Effect of School-Based Exercise Practices of 9-11 Year Old Girls Students on Obesity and Health-Related Quality of Life. Universal Journal of Educational Research, 5(8), 1323-1331.

- [36] Peltier, B. (2009). The Psychology of Executive Coaching. 2nd ed.: Routledge.
- [37] Gallon, D., et al. (2011). The effects of stretching on the flexibility, muscle performance and functionality of institutionalized older women. *Braz J Med Biol Res*, 44(3): 229-235.
- [38] American College of Sports Medicine. (2013). ACSM's guide to exercise prescription and testing. Philadelphia, PA: Lippincott, Williams, & Wilkins.



Contact the journal : Division of Sports Science, Sisaket Rajabhat University
319 Thaipantha Road. Pho Sub-district, Mueang Sisaket district, Sisaket Province, 33000
E-mail : Spssc_journal@sskru.ac.th